

PERILAKU SEHAT LANSIA(STUDI DI POSYANDU LANSIA KERTOSARI III KELURAHANKETAWANGGEDE MALANG)

 Oleh: TINA AGUSTIN (02810084)

Psychology

Dibuat: 2007-01-23 , dengan 3 file(s).

Keywords: Perilaku Sehat, lansia

Lansia adalah periode penutup rentang kehidupan seseorang yaitu suatu periode dimana seseorang telah berada pada usia 60 tahun ke atas. Salah satu tugas perkembangan pada lanjut usia adalah tugas yang berkaitan dengan perubahan fungsi fisiologis. Dimana terjadi perubahan normal fisik lanjut usia yaitu menurunnya fungsi-fungsi organ tubuh. Sebagian besar, Lansia memiliki sifat yang pasrah tanpa melakukan apapun untuk memperbaiki kondisi fisiknya, namun hal tersebut tidak terjadi pada Lansia Ketawanggede yang memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan. Perilaku untuk menjaga kesehatan Lansia Ketawanggede didukung oleh adanya Posyandu Lansia. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku sehat Lansia yang mengikuti Posyandu Lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2-5 September 2006 dengan responden penelitian sebanyak 62 orang. Data yang diambil menggunakan kuesioner Perilaku Sehat Lansia. Analisis data yang dipergunakan adalah tabulasi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Para Lansia memiliki kesadaran yang tinggi untuk selalu rutin memeriksakan kesehatan (90,32%) terutama pada Lansia wanita (97,87%); (2) Lansia yang mengatur pola makan sebanyak 54,84% dan yang tidak mengatur makanan sebanyak 45,16%, tingkat pendidikan mempengaruhi seorang lansia dalam mengatur pola makan; (3) Para Lansia masih melakukan olahraga (64,52%), olahraga yang dilakukan antara lain jalan kaki (54,84%), bersepeda (4,84%), pencak silat, jantung sehat dan senam masing-masing sebanyak 1,61%. Dari para Lansia yang melakukan olahraga hanya 43,55% yang rutin melakukan olahraga; (4) Para Lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain sebanyak lebih dari 90%. Lansia juga masih mengikuti kegiatan keagamaan (88,71%) dan masih berkomunikasi dengan masyarakat (69,35%), namun Lansia tidak lagi melakukan rekreasi (51,61%); (5) Para Lansia yang masih memiliki pasangan sebanyak 30 orang, hanya terdapat 10 orang responden atau 33,33% yang masih melakukan aktivitas seksual. Usia tidak berpengaruh terhadap aktivitas seksual Lansia.

Abstract

Elderly are the closing period of a person's life span is a period where a person has been at the age of 60 years and over. One of the tasks in elderly development is a task related to changes in physiological function. Where the normal changes of aging physical decline of organ functions. Mostly, elderly have a submissive nature without doing anything to improve his physical condition, but this should not happen in the Elderly Ketawanggede who have the awareness to keep them healthy. Behavior to maintain the health of elderly Ketawanggede supported by the Posyandu Elderly. Thus, the purpose of this research is to know the description of healthy behaviors that follow Posyandu Elderly Elderly.

This research is descriptive quantitative research. The experiment was conducted on December 2 to 5 September 2006 with 62 people research respondents. Data were extracted using Elderly Healthy Behaviour questionnaire. Analysis of data used is the frequency tabulation.

The results of data analysis indicate that: (1) The elderly have a high awareness for always routine health check (90.32%), especially in elderly women (97.87%), (2) Elderly who manage your diet as much as 54.84% and that is not regulate food as much as 45.16%, a level of education affects the elderly in adjusting the diet, (3) The elderly still do sports (64.52%), exercise conducted among others by foot (54.84%), cycling (4.84%), martial arts, gymnastics healthy heart and each one as much as 1.61%. Of the elderly who exercise only 43.55% of regular exercise, (4) The elderly can perform daily activities without help from others by more than 90%. Elderly also still follow the religious activities (88.71%) and still communicate with the public (69.35%), but the elderly are no longer doing recreation (51.61%), (5) The elderly who still have a pair of 30 people, only there were 10 respondents or 33.33% of people who still engage in sexual activities. Age has no effect on sexual activity Elderly.