



Faktor Yang Berhubungan Dengan Healthy Aging Pada Lansia Di Komunitas

Ramadhan Putra Satria^{1*}, Rezqiah Aulia Rahmat²

^{*1} Program Studi Keperawatan, Universitas Bhamada Slawi

² Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

*Correspondent Author: Cici Yusnayani, Email: satria2604@gmail.com

ABSTRACT

The increasing elderly population presents a challenge in the healthcare sector because the aging process can cause physical, psychological, and social changes. The concept of healthy aging is an important approach to helping older adults maintain functional ability, independence, and optimal quality of life. Various factors such as physical activity, health status, social support, lifestyle, and psychological well-being can influence the success of healthy aging in older adults. This study aims to determine factors associated with healthy aging in community-dwelling older adults. This study used a quantitative approach with an observational analytical design using a cross-sectional method. The sample size was 60 community-dwelling older adults selected using a purposive sampling technique. The research instrument used a questionnaire on healthy aging, physical activity, social support, lifestyle, and health status. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a relationship between physical activity, social support, and health conditions and the implementation of healthy aging in older adults ($p < 0.05$). Older adults who are physically active, receive good social support, and are in optimal health tend to have better healthy aging abilities.

Keywords: *Healthy Aging, Elderly, Community, Physical Activity, Social Support*

ABSTRAK

Peningkatan jumlah populasi lansia menjadi tantangan dalam bidang kesehatan karena proses penuaan dapat menyebabkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Konsep *healthy aging* menjadi salah satu pendekatan penting untuk membantu lansia mempertahankan kemampuan fungsional, kemandirian, dan kualitas hidup yang optimal. Berbagai faktor seperti aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, pola hidup, serta kondisi psikologis dapat memengaruhi keberhasilan proses penuaan sehat pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *healthy aging* pada lansia di komunitas.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan metode cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 60 lansia yang berada di komunitas dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *healthy aging*, aktivitas fisik, dukungan sosial, gaya hidup, dan status kesehatan lansia. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kondisi kesehatan dengan penerapan *healthy aging* pada lansia ($p < 0,05$). Lansia yang aktif secara fisik, mendapatkan dukungan sosial yang baik, dan memiliki kondisi kesehatan yang lebih optimal cenderung memiliki kemampuan *healthy aging* yang lebih baik.

Kata Kunci: *Healthy Aging, Lansia, Komunitas, Aktivitas Fisik, Dukungan Sosial*

I. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena yang terjadi secara global dan menjadi perhatian dalam bidang pelayanan kesehatan. Bertambahnya usia harapan hidup menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain peningkatan jumlah lansia juga membutuhkan perhatian terhadap kualitas hidup dan kemampuan lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Proses penuaan merupakan suatu kondisi alami yang menyebabkan perubahan pada berbagai aspek kehidupan, meliputi penurunan fungsi fisiologis, perubahan psikologis, serta perubahan peran sosial. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandirian apabila tidak disertai dengan upaya pemeliharaan kesehatan yang baik.

Konsep *healthy aging* atau penuaan sehat menjadi salah satu pendekatan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. *Healthy aging* tidak hanya berfokus pada tidak adanya penyakit, tetapi lebih luas mencakup kemampuan lansia untuk mempertahankan kapasitas fisik dan mental, melakukan aktivitas bermakna, serta tetap berpartisipasi dalam lingkungan sosial.

Berbagai faktor dapat memengaruhi keberhasilan *healthy aging* pada lansia. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penting karena dapat membantu mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, fungsi jantung, serta mencegah penurunan kemampuan fungsional. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang aktif.

Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas juga berperan dalam proses penuaan sehat. Hubungan sosial yang baik dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu lansia tetap terlibat dalam aktivitas masyarakat. Kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko masalah psikologis seperti kesepian dan depresi.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Status kesehatan, pola makan, perilaku hidup sehat, serta kemampuan mengelola penyakit kronis juga menjadi faktor yang berhubungan dengan *healthy aging*. Lansia yang mampu menjaga kesehatan dan melakukan pencegahan penyakit memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik.

Komunitas menjadi lingkungan yang strategis dalam mendukung penerapan *healthy aging*. Melalui kegiatan kelompok lansia, edukasi kesehatan, aktivitas fisik bersama, serta dukungan sosial, lansia dapat lebih mudah mempertahankan kemampuan fungsional dan kesejahteraannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *healthy aging* pada lansia di komunitas penting dilakukan sebagai dasar dalam pengembangan program kesehatan lansia yang lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *healthy aging* pada lansia di komunitas.

II. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan metode cross-sectional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor tertentu dengan penerapan *healthy aging* pada lansia.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di komunitas lansia wilayah binaan kesehatan selama periode Januari–April 2025.

3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berada di wilayah komunitas penelitian.

Jumlah sampel sebanyak 60 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Kriteria responden:

- Lansia usia ≥ 60 tahun.
- Mampu berkomunikasi dengan baik.
- Bersedia menjadi responden penelitian.



4. Variabel Penelitian

Variabel Independen:

- a. Aktivitas fisik.
- b. Dukungan sosial.
- c. Status kesehatan.
- d. Pola hidup sehat.

Variabel Dependen:

- a. Healthy aging pada lansia.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari:

- a. Kuesioner *healthy aging*.
- b. Kuesioner aktivitas fisik lansia.
- c. Kuesioner dukungan sosial.
- d. Lembar karakteristik responden.
- e. Dokumentasi kondisi kesehatan lansia.

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui:

- a. Identifikasi karakteristik responden.
- b. Pengisian kuesioner penelitian.
- c. Wawancara mengenai aktivitas dan kondisi kesehatan.
- d. Pengumpulan serta verifikasi data.

7. Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui:

- a. Analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden.
- b. Analisis bivariat menggunakan uji **Chi-Square** dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Tingkat Healthy Aging Lansia

Healthy Aging	Frekuensi	Persentase
Baik	38	63,3%
Kurang	22	36,7%
Total	60	100%

Sebagian besar lansia memiliki tingkat *healthy aging* kategori baik sebanyak 38 responden (63,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu mempertahankan fungsi dan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Healthy Aging

Aktivitas Fisik	Healthy Aging Baik	p-value
Aktif	32	0,002
Kurang aktif	6	

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *healthy aging* ($p=0,002$). Lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kecenderungan mengalami proses penuaan yang lebih sehat.

Tabel 3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Healthy Aging

Dukungan Sosial	Healthy Aging Baik	p-value
Baik	35	0,001
Kurang	3	

Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *healthy aging*. Lansia dengan dukungan sosial yang baik menunjukkan kemampuan adaptasi dan kualitas hidup yang lebih optimal.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kondisi kesehatan memiliki hubungan dengan penerapan *healthy aging* pada lansia. Aktivitas fisik berperan dalam mempertahankan kemampuan tubuh, meningkatkan keseimbangan, serta menjaga kemandirian lansia.

Lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan fungsi tubuh dan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Aktivitas seperti berjalan, senam lansia, dan kegiatan rumah tangga dapat membantu memperlambat penurunan fungsi akibat proses penuaan.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan *healthy aging*. Interaksi dengan keluarga dan komunitas dapat memberikan rasa dihargai, mengurangi risiko kesepian, serta meningkatkan motivasi lansia dalam menjaga kesehatan.

Kondisi kesehatan dan perilaku hidup sehat berperan dalam mempertahankan kualitas hidup lansia. Pengelolaan penyakit kronis, pemeriksaan kesehatan rutin, serta pola hidup sehat dapat membantu lansia tetap produktif dan mandiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program kesehatan lansia perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan aspek fisik, psikologis, dan sosial agar proses penuaan dapat berlangsung secara optimal.



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kondisi kesehatan dengan *healthy aging* pada lansia di komunitas. Lansia yang aktif, memiliki dukungan sosial baik, dan mampu menjaga kesehatan cenderung memiliki kualitas penuaan yang lebih sehat.

2. Saran

- a. Bagi keluarga
Diharapkan meningkatkan dukungan dan keterlibatan dalam menjaga kesehatan lansia.
- b. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan mengembangkan program promotif seperti senam lansia, edukasi kesehatan, dan kegiatan sosial.
- c. Bagi komunitas lansia
Diharapkan meningkatkan aktivitas bersama untuk mempertahankan fungsi fisik dan sosial.
- d. Bagi peneliti selanjutnya
Dapat mengembangkan penelitian dengan faktor lain seperti status ekonomi, spiritualitas, dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Beard JR, Officer A, de Carvalho IA, Sadana R, Pot AM, Michel JP, et al. The World report on ageing and health: A policy framework for healthy ageing. *The Lancet*. 2018;387(10033):2145-2154.
2. Bowling A. *Ageing Well: Quality of Life in Old Age*. Maidenhead: Open University Press; 2019.
3. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 6th ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 2023.
4. Cici Yusnayanti,., Manang, I., Pannyiwi, R., Ishmatika, E. N., Treasa, A. D., & Malaha, N. (2024). Pelatihan dan Penyuluhan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemanfaatan Posyandu Cekke Kab. Enrekang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 461–468. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.416>
5. Dr. Djusmadi Rasyid, (2025). Lansia dalam Transformasi Sosial: Antara Kemandirian, Nilai, dan Tantangan Zaman. No. ISBN: 978-634-96389-1-3. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2025/08/27/lansia-dalam-transformasi-sosial-antara-kemandirian-nilai-dan-tantangan-zaman/>



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

6. Fried LP, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in older adults: Evidence for a phenotype. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*. 2019;74(3):345-352.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
9. Kim SH, Park S. A meta-analysis of the effects of healthy lifestyle on quality of life among older adults. *Journal of Aging and Health*. 2021;33(5-6):421-436.
10. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
11. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
12. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
13. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
14. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
15. Sulistyono Andromoyo ; Zuliana Amalia ; Darmi Arda ; Andi Nursiah ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Rezqiyah Aulia Rahmat (2025). *NUTRISI dan STATUS GIZI BALITA: Perspektif Kesehatan Masyarakat*. No. ISBN: 978-634-96389-7-5. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2025/11/09/nutrisi-dan-status-gizi-balita-perspektif-kesehatan-masyarakat/>
16. Santrock JW. *Life-Span Development*. 18th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2021.
17. Setiati S, Harimurti K, Roosheroe AG. *Proses Menua dan Pendekatan Pelayanan Kesehatan pada Lanjut Usia*. Jakarta: Interna Publishing; 2020.
18. Stuart GW. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 11th ed. St Louis: Elsevier; 2021.
19. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta; 2022.
20. Tri Ayu ; Devin Mahendika ; Nurul Aini Suria Saputri ; Dr. M. Risal Tawil ; Suratno Kaluku ; Cut Mutia Tatisina ; Egy Sunanda Putra ;Lili Amaliah ; Dr. Dwi



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Moerjoedianto ; Dr. Djusmadi Rasyid ; Lina yunita, (2023). Sociocultural Dynamics of Health. No. ISBN: 978-623-09-8156-2. Penerbit AGDOSI Makassar.
<https://agdosi.com/2024/01/30/sociocultural-dynamics-of-health/>

21. United Nations. *World Population Ageing 2020 Highlights*. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs; 2021.
22. World Health Organization. *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*. Geneva: WHO; 2021.
23. World Health Organization. *Ageing and Health*. Geneva: WHO; 2022.
24. Yen HY, Lin LJ. Quality of life among older adults: The role of physical activity and social support. *Journal of Nursing Research*. 2020;28(4):1-9.