

TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TERHADAP POLA HIDUP SEHAT DI KELURAHAN UJUNG BULU KOTA PAREPARE

Martinus Jimung^{1*}, Anisa Febriani², Sukri³
¹⁻³Prodi D-3 Keperawatan, STIKES Fatima Parepare
Correspondence*: ¹jimungm@yahoo.co.id

Received: 16 April 2026 | Revised: 2 Juni 2026 | Accepted: 30 Juni 2026 | Published: 30 Juni 2026
Published by: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatima Parepare
<https://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/index>

ABSTRAK

Gaya hidup sehat merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pemeliharaan kesehatan. Tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat sangat memengaruhi perilaku kesehatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penting untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan lansia mengenai hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang gaya hidup sehat di Kelurahan Ujung Bulu, Kota Parepare. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian terdiri dari 92 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (59,8%), diikuti oleh pengetahuan sedang (27,2%), dan pengetahuan kurang (13,0%). Tingkat pengetahuan lansia mengenai gaya hidup sehat di Kelurahan Ujung Bulu, Kota Parepare sebagian besar berada dalam kategori baik. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan secara berkelanjutan melalui peran tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat untuk mempertahankan serta meningkatkan pengetahuan lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat. Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kesehatan secara rutin kepada lansia agar pengetahuan dan penerapan gaya hidup sehat dapat dipertahankan serta ditingkatkan lebih lanjut.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Lansia, Gaya Hidup Sehat

ABSTRACT

Background: A healthy lifestyle is an important factor in maintaining the health of the elderly. With increasing age, the elderly experience a decline in physical and cognitive functions, requiring special attention to health maintenance. The level of knowledge about a healthy lifestyle greatly influences the health behavior applied in daily life. Therefore, it is important to identify the level of knowledge of the elderly regarding a healthy lifestyle. **Objective:** This study aims to determine the level of knowledge among the elderly regarding a healthy lifestyle in Ujung Bulu Subdistrict, Parepare City. **Methods:** This study employed a descriptive quantitative design with a survey approach. The sample consisted of 92 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed using univariate analysis. **Discussion:** The results showed that the majority of respondents had a good level of knowledge (59.8%), followed by moderate knowledge (27.2%) and low knowledge (13.0%). **Conclusion:** The level of knowledge of the elderly regarding a healthy lifestyle in Ujung Bulu Subdistrict, Parepare City is predominantly in the good category. Therefore, continuous health education is needed through the role of health workers, families, and

*the community to maintain and improve the knowledge of the elderly in implementing a healthy lifestyle. **Suggestion:** Health care providers are expected to continue providing regular health education to older adults so that their knowledge and implementation of healthy lifestyle practices can be maintained and further improved.*

Keywords: Knowledge Level, Elderly and Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Persoalan lanjut usia atau lansia merupakan kelompok penduduk yang mengalami proses penuaan secara alami, di mana terjadi proses penurunan kemampuan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan tersebut menjadikan lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan baik akut maupun kronis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup lansia adalah tingkat pengetahuan mereka mengenai pola hidup sehat. Pengetahuan yang baik akan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan, berolahraga secara teratur, beristirahat cukup, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Namun, kenyataannya di lapangan masih banyak lansia yang belum memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, sehingga berdampak pada munculnya berbagai penyakit *degeneratif* seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung dan obesitas. Fenomena ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat masih menjadi permasalahan penting yang perlu dikaji secara mendalam, khususnya di wilayah Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare yang memiliki jumlah lansia cukup tinggi.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), peningkatan angka harapan hidup secara global menyebabkan bertambahnya populasi lanjut usia, namun masih banyak lansia yang belum memiliki pengetahuan memadai mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat, khususnya terkait konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik rutin, sehingga berisiko meningkatkan kejadian penyakit kronis dan menurunkan kualitas hidup. Sejalan dengan kondisi tersebut, Indonesia saat ini tengah memasuki fase ageing population, dengan persentase penduduk lansia mencapai 11,75% dari total penduduk atau sekitar 31 juta jiwa dan diproyeksikan terus meningkat hingga tahun 2045 (BPS, 2023). Di tingkat regional, Provinsi Sulawesi Selatan juga menunjukkan tren peningkatan jumlah lansia yang signifikan, yaitu sekitar 1,2 juta jiwa, sehingga menjadi salah satu provinsi dengan populasi lansia cukup besar di Indonesia (BPS, 2024). Kondisi ini juga terlihat di Kota Parepare, di mana tercatat sekitar 8.504 jiwa lansia yang belum memiliki pemahaman optimal mengenai pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare, jumlah lansia tercatat sekitar 1.080 jiwa, sehingga wilayah ini menjadi lokasi yang relevan untuk dilakukan penelitian guna menggambarkan tingkat pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pada usia lanjut. Pengetahuan lansia mengenai pola hidup sehat merupakan aspek mendasar dalam membentuk perilaku kesehatan yang positif. Lansia yang memiliki pengetahuan cukup akan lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan nutrisi, mengatur waktu istirahat, menjaga kebersihan diri, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang mendukung kesejahteraan mental.

Sebaliknya, lansia dengan pengetahuan rendah cenderung mengabaikan pentingnya pola makan seimbang, jarang berolahraga dan kurang memperhatikan tanda-

tanda awal gangguan kesehatan. Kondisi ini dapat memicu penurunan daya tahan tubuh dan mempercepat proses penuaan.

Menurut (Fitriani, A., & Lestari, 2021), Tingkat pengetahuan yang rendah seringkali berkaitan dengan kurangnya informasi kesehatan yang diperoleh lansia, baik karena keterbatasan akses maupun minimnya dukungan keluarga. Oleh karena itu, topik mengenai pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat menjadi sangat relevan untuk diteliti, khususnya dalam konteks masyarakat urban seperti Kelurahan Ujung Bulu.

Masalah rendahnya pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari berbagai faktor penyebab yang saling berhubungan. Rendahnya tingkat pendidikan formal pada sebagian lansia menyebabkan keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan yang disampaikan tenaga medis.

Selain itu, kurangnya kegiatan penyuluhan yang berkesinambungan di tingkat kelurahan juga berkontribusi terhadap minimnya kesadaran lansia dalam menjaga kesehatannya. Akibat dari kondisi ini, banyak lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik, sering jatuh sakit dan tidak mampu melakukan aktivitas mandiri. Jika masalah tersebut tidak segera ditangani, maka dampaknya tidak hanya dirasakan oleh lansia sendiri, tetapi juga oleh keluarga yang harus menanggung beban perawatan. Bahwa lansia yang tidak menerapkan pola hidup sehat memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi penyakit kronis dan penurunan kualitas hidup. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai penyebab dan dampak dari masalah ini penting untuk dijadikan dasar dalam merumuskan strategi peningkatan pengetahuan lansia (Suryani, E., Putri, M., & Handayani, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Hidayat, A., & Wulandari (2019), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia dengan perilaku hidup sehat di wilayah kerja Puskesmas Kediri. Hasil penelitian (Rahayu, D., Nuraini, N., & Setiawan, 2022) menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap pentingnya olahraga ringan dan konsumsi makanan bergizi. Hasil penelitian tersebut memperkuat bukti bahwa pengetahuan menjadi faktor kunci dalam pembentukan perilaku sehat pada lansia.

Urgensi artikel jurnal ini terletak pada pentingnya mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat agar dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan di tingkat masyarakat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, dalam merancang intervensi edukatif yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Selain itu, hasil penelitian juga dapat menjadi acuan bagi pemerintah daerah dan Puskesmas Ujung Bulu dalam memperkuat program pembinaan lansia, seperti kegiatan senam lansia, pemeriksaan kesehatan rutin, serta penyuluhan gizi seimbang. Menegaskan bahwa peningkatan derajat kesehatan lansia dapat dicapai melalui intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan masyarakat lanjut usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Sebagai solusi terhadap permasalahan ini, pendekatan yang dapat dilakukan meliputi penyuluhan kesehatan secara rutin dengan metode komunikasi yang mudah dipahami oleh lansia, peningkatan peran kader posyandu lansia, serta pembentukan kelompok senam dan edukasi gizi di tingkat kelurahan. Melalui kegiatan tersebut, lansia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya pola hidup sehat. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik berupa data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan kebijakan di bidang keperawatan komunitas. Bagi perawat, penelitian ini merupakan bagian dari

upaya untuk memperdalam pengetahuan tentang peran perawat dalam pemberdayaan lansia melalui desain studi kasus yang berorientasi pada pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya sekadar menggambarkan tingkat pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun intervensi kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat lansia Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, digunakan untuk menggambarkan dan mengukur suatu fenomena secara objektif melalui pengumpulan data dalam bentuk angka. Dalam konteks penelitian Tingkat Pengetahuan Lansia terhadap Pola Hidup Sehat, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia mengenai pola hidup sehat berdasarkan skor yang diperoleh dari kuesioner terstruktur. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui distribusi tingkat pengetahuan lansia, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas, terukur, dan sistematis mengenai kondisi pengetahuan lansia di suatu wilayah tertentu (Sugiyono, 2022).

Sampel dalam peneliti ini adalah 92 keluarga, sedangkan pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner dan observasi dan subyek penelitian adalah keluarga yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Pola Hidup Sehat di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare adalah:

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini melibatkan 92 responden di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare. Distribusi karakteristik umum responden sebagai berikut:

a. Usia Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi menurut usia responden

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Middle age 45-49	20	27,7
Middle age 50-54	31	33,7
Middle age 55-59	41	44,6
Jumlah Total	92	100%

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 92 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia 55-59 tahun sebanyak 41 responden (44,6%). Selanjutnya, kelompok usia 50-54 tahun sebanyak 31 responden (33,7%), dan kelompok usia 45-49 tahun sebanyak 20 responden (27,7%).

b. Jenis kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (N)	Persentase%
---------------	---------------	-------------

Laki - laki	42	45,7
Perempuan	50	54,3
Jumlah total	92	100%

Sumber data : Data primer

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 92 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (54,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 42 responden (45,7%).

c. Pendidikan Terakhir

Tabel 3 Distribusi frekuensi menurut Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi (N)	Peresentase %
Tidak sekolah (-)	6	6,5
Tamat SD	20	21,7
Tamat SMP	23	25,0
Tamat SMA	28	30,4
S1	13	14,1
S2	2	2,2
Jumlah total	92	100%

Sumber data : Data primer

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 92 responden, sebagian besar memiliki pendidikan terakhir tamat SMA sebanyak 28 responden (30,4%). Selanjutnya, responden dengan pendidikan tamat SMP sebanyak 23 responden (25,0%), tamat SD sebanyak 20 responden (21,7%), dan pendidikan S1 sebanyak 13 responden (14,1%). Sementara itu, responden yang tidak sekolah sebanyak 6 responden (6,5%) dan paling sedikit adalah pendidikan S2 sebanyak 2 responden (2,2%).

2. Variabel Penelitian

a. Tingkat Pengetahuan Terhadap Pola Hidup Sehat

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Terhadap Pola Hidup Sehat

Tingkat Pengetahuan Terhadap Pola Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase%
Baik	55	59,8
Cukup	25	27,2
Kurang	12	13,0
Jumlah total	92	100%

Sumber data : Data primer

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 92 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 55 responden (59,8%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 25 responden (27,2%), dan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 12 responden

(13,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare didominasi oleh kategori baik. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan berbagai karakteristik umum responden yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 55–59 tahun sebanyak 41 responden (44,6%). Selanjutnya, kelompok usia 50–54 tahun sebanyak 31 responden (33,7%), dan kelompok usia 45–49 tahun sebanyak 20 responden (27,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia pra-lansia akhir, yaitu 55–59 tahun, yang merupakan fase menjelang lansia dengan karakteristik mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis, namun masih memiliki kemampuan kognitif yang relatif baik.

Menurut (Notoatmodjo, 2018), usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin bertambah usia, maka pengalaman dan daya tangkap individu juga meningkat, sehingga dapat mempengaruhi pola pikir dan kemampuan dalam menerima informasi. Selain itu, World Health Organization (2021) menyatakan bahwa usia 45–59 tahun termasuk dalam kategori usia pertengahan (middle age) atau masa transisi menuju lansia, dimana fungsi kognitif masih cukup optimal sehingga individu masih mampu menerima dan memahami informasi kesehatan dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sari et al. (2021) yang menyatakan bahwa kelompok usia pra-lansia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima informasi kesehatan dibandingkan kelompok usia lanjut. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut fungsi kognitif belum mengalami penurunan yang signifikan, sehingga proses pemahaman dan penerimaan informasi masih berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa dominasi kelompok usia 55–59 tahun menunjukkan bahwa responden berada pada tahap yang masih produktif dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk lebih mudah meningkatkan pengetahuan serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, usia ini juga merupakan masa yang tepat untuk diberikan edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit degeneratif di masa lansia.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (54,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 42 responden (45,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan, yang menggambarkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif dalam kegiatan kesehatan seperti posyandu lansia dan pemeriksaan rutin di puskesmas sehingga lebih mudah dijangkau sebagai responden penelitian.

Menurut (Notoatmodjo, 2018), jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang, termasuk dalam hal pengetahuan,

sikap, dan tindakan. Perempuan cenderung memiliki kepedulian yang lebih tinggi terhadap kesehatan dibandingkan laki-laki, sehingga lebih mudah menerima dan menerapkan informasi kesehatan. Hal ini juga didukung oleh pendapat (Patricia Ann Potter, 2017) yang menyatakan bahwa perempuan lebih patuh terhadap anjuran kesehatan, lebih aktif mencari informasi, serta lebih sering memanfaatkan layanan kesehatan. Selain itu, (*World Health Organization., n.d.*) menyebutkan bahwa perempuan memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga populasi lansia perempuan lebih banyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari, N., 2018) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga jumlah lansia perempuan lebih banyak. Penelitian (Suryani, E., Putri, M., & Handayani, 2020) juga menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif dalam kegiatan pelayanan kesehatan dibandingkan laki-laki. Selain itu, penelitian (Yuliana, D., & Handoko, 2021) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan yang lebih baik dibandingkan laki-laki karena lebih aktif dalam mencari dan memahami informasi kesehatan. Penelitian (Wahyuni, 2021) juga menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa dominasi responden perempuan menunjukkan bahwa perempuan memiliki peran yang lebih aktif dalam menjaga kesehatan dan lebih terbuka terhadap informasi kesehatan. Perempuan cenderung lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya serta lebih rutin dalam mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan. Hal ini memungkinkan perempuan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dan lebih mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, laki-laki cenderung kurang aktif dalam mencari informasi kesehatan dan memanfaatkan layanan kesehatan, sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang lebih spesifik untuk meningkatkan kesadaran kesehatan pada laki-laki.

3. **Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan terakhir**

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir tamat SMA sebanyak 28 responden (30,4%). Selanjutnya, responden dengan pendidikan tamat SMP sebanyak 23 responden (25,0%), tamat SD sebanyak 20 responden (21,7%), dan pendidikan S1 sebanyak 13 responden (14,1%). Sementara itu, responden yang tidak sekolah sebanyak 6 responden (6,5%) dan paling sedikit adalah pendidikan S2 sebanyak 2 responden (2,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh tingkat pendidikan menengah (SMA). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia memiliki dasar pendidikan yang cukup untuk memahami informasi, termasuk informasi kesehatan, meskipun tidak seluruhnya berada pada tingkat pendidikan tinggi.

Menurut Notoatmodjo (2018), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena pendidikan berperan dalam membentuk kemampuan berpikir, memahami informasi, serta mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula kemampuannya dalam menerima, mengolah, dan mengaplikasikan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga didukung oleh Patricia Ann Potter dan Anne Griffin Perry (2017) yang menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam memahami instruksi kesehatan dan berpartisipasi dalam perawatan diri,

dimana individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran kesehatan yang lebih baik serta lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan. Selain itu, World Health Organization (2021) juga menegaskan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu determinan sosial kesehatan yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, termasuk dalam kemampuan mengakses informasi dan layanan kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat pendidikan menengah yang berpengaruh terhadap kemampuan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Penelitian Yuliana & Handoko (2021) juga menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan literasi kesehatan, dimana individu dengan pendidikan lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami informasi kesehatan yang diperoleh dari media. Selain itu, penelitian Suryani et al. (2020) menyatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat lansia, dimana lansia dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki perilaku kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah, serta penelitian Wahyuni (2021) yang menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan menengah hingga tinggi lebih mudah menerima edukasi kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa dominasi pendidikan SMA menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima dan memahami informasi kesehatan karena pendidikan menengah memberikan dasar pengetahuan yang memadai untuk memahami informasi sederhana hingga menengah terkait kesehatan seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Namun demikian, masih terdapat responden dengan tingkat pendidikan rendah bahkan tidak sekolah yang berpotensi mengalami keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan, sehingga diperlukan metode edukasi yang disesuaikan seperti penggunaan bahasa sederhana, media visual, dan pendekatan langsung oleh tenaga kesehatan agar informasi dapat diterima dengan baik oleh seluruh kelompok pendidikan, serta peneliti juga berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin besar peluang seseorang untuk memiliki pengetahuan dan perilaku hidup sehat yang baik sehingga pendidikan menjadi faktor penting dalam upaya peningkatan kesehatan lansia.

4. **Tingkat Pengetahuan terhadap pola hidup sehat**

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 55 responden (59,8%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 25 responden (27,2%), dan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 12 responden (13,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia terhadap pola hidup sehat di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare didominasi oleh kategori baik, yang menggambarkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pola hidup sehat seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, serta pemeriksaan kesehatan rutin.

a. **Pengaturan pola makan**

Salah satu aspek pola hidup sehat yang diukur dalam penelitian ini adalah pengaturan pola makan. Pengaturan pola makan yang sehat meliputi mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh,

memperbanyak konsumsi sayur dan buah, mengonsumsi protein yang cukup, memenuhi kebutuhan cairan dengan minum air putih yang cukup, serta membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Selain itu, lansia juga dianjurkan makan secara teratur dengan porsi yang sesuai agar kebutuhan zat gizi tetap terpenuhi dan fungsi tubuh dapat dipertahankan.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), pola makan bergizi seimbang merupakan salah satu pilar utama pola hidup sehat karena mampu menjaga status gizi, mempertahankan berat badan ideal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke. World Health Organization (2020) juga menegaskan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup serta pembatasan asupan gula, garam, dan lemak merupakan langkah penting dalam menurunkan risiko penyakit kronis pada usia lanjut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Fitri (2020) yang menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai pola makan sehat cenderung memahami pentingnya memilih makanan bergizi seimbang sebagai upaya menjaga kesehatan. Penelitian Lestari dan Nugroho (2021) juga menyatakan bahwa pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang berhubungan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat.

Menurut asumsi peneliti, tingginya pengetahuan responden mengenai pengaturan pola makan kemungkinan dipengaruhi oleh penyuluhan kesehatan, informasi dari tenaga kesehatan, serta media informasi yang sering memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

b. Aktivitas fisik

Aspek berikutnya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Pada usia lanjut, aktivitas fisik tidak harus berupa olahraga berat, tetapi dapat berupa berjalan kaki, senam lansia, bersepeda santai, berkebun, maupun melakukan pekerjaan rumah sesuai kemampuan fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, menjaga kelenturan sendi, memperbaiki keseimbangan tubuh, meningkatkan fungsi jantung dan paru, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Menurut World Health Organization (2020), lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit setiap minggu atau disesuaikan dengan kondisi kesehatannya. Aktivitas fisik secara rutin terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup, mempertahankan kemampuan fungsional, serta mengurangi risiko jatuh pada lansia. Pendapat tersebut juga didukung oleh Potter dan Perry (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryani et al. (2020) yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik mengenai manfaat aktivitas fisik cenderung memahami pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit kronis.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan responden mengenai aktivitas fisik yang baik kemungkinan dipengaruhi oleh adanya kegiatan senam lansia,

penyuluhan kesehatan, serta informasi dari tenaga kesehatan mengenai manfaat olahraga.

c. Kebersihan diri

Aspek selanjutnya adalah kebersihan diri (personal hygiene). Kebersihan diri meliputi kebiasaan mandi secara teratur, mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan setelah dari toilet, menjaga kebersihan gigi dan mulut, memotong kuku, memakai pakaian yang bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal. Penerapan kebersihan diri yang baik bertujuan mencegah terjadinya infeksi dan mempertahankan kesehatan tubuh.

Menurut Potter dan Perry (2017), personal hygiene merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kenyamanan, serta mencegah penyebaran penyakit. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menjelaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliana dan Handoko (2021) yang menyatakan bahwa masyarakat yang memiliki pengetahuan baik mengenai kebersihan diri cenderung memahami pentingnya menjaga kebersihan sebagai upaya pencegahan penyakit.

Menurut asumsi peneliti, tingginya pengetahuan responden mengenai kebersihan diri dipengaruhi oleh kebiasaan hidup sehari-hari serta edukasi kesehatan yang diperoleh melalui pelayanan kesehatan dan media informasi.

d. Pemeriksaan kesehatan rutin

Aspek terakhir adalah pemeriksaan kesehatan rutin. Pemeriksaan kesehatan rutin meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, berat badan, serta pemeriksaan kesehatan lainnya secara berkala di puskesmas, posyandu lansia, atau fasilitas pelayanan kesehatan. Pemeriksaan ini bertujuan mendeteksi penyakit sejak dini sehingga dapat dilakukan penanganan yang cepat dan tepat.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), pemeriksaan kesehatan berkala merupakan salah satu bentuk upaya preventif yang sangat penting, terutama bagi kelompok usia lanjut yang berisiko mengalami penyakit degeneratif. World Health Organization (2020) juga menegaskan bahwa deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan rutin mampu menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2022) yang menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai pemeriksaan kesehatan lebih menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya pencegahan komplikasi penyakit.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan responden mengenai pemeriksaan kesehatan rutin kemungkinan dipengaruhi oleh keaktifan mengikuti kegiatan Posyandu Lansia dan pelayanan kesehatan sehingga responden memahami pentingnya deteksi dini terhadap berbagai masalah kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pola hidup sehat karena memahami pentingnya pola makan bergizi, aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Tingginya pengetahuan tersebut diduga dipengaruhi oleh usia, pendidikan, dan akses informasi kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Pola Hidup Sehat di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dengan tingkat pengetahuan dalam kategori baik terhadap pola hidup sehat di Kelurahan Ujung Bulu Kota Parepare sebesar 59,8%.
2. Sebagian besar responden telah menerapkan pola hidup sehat dalam kategori baik sebesar 59,8%.
3. Karakteristik responden didominasi oleh usia pra-lansia (55–59 tahun), berjenis kelamin perempuan, dan berpendidikan terakhir tamat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah & Santoso. (2020). *Pengelompokan Lansia menjelaskan penggolongan lansia menjadi tiga kategori yaitu virilitas (prasenium), usia lanjut dini (senescen), dan lansia berisiko tinggi (>65 tahun)*.
- Agustina, R. (2023). *Faktor Pengetahuan dan Hubungannya dengan Perilaku Sehat Lansia. Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan, 8(2), 124–131.*
- Anggreni, N. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Pendekatan Konseptual*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bahriah. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*. CV Eureka Media Aksara.
- Fadilah, R., & Syam, A. (2021). *Akses Layanan Kesehatan dan Dampaknya pada Pengetahuan Lansia*.
- Fatimah, S. (2020). *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat pada Pasien dengan Gangguan Sistem Tubuh di Ruang IGD*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Fitriani, A., & Lestari, S. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada lansia. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 7(2), 184–191.*
- Fitriani, L., & Andayani, T. R. (2022). *Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Pada Lansia. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 11(1), 28–38.*
- Hendrawan, A. (2022). *Pentingnya Pola Hidup Sehat dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 14(1), 45–52.*
- Hidayah, N., & Kartikasari, D. (2021). *Pengalaman hidup sebagai faktor pembentuk perilaku kesehatan pada lanjut usia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 13(2), 70–77.*
- Hidayat, A., & Wulandari, P. (2019). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat pada lansia. Jurnal Keperawatan Komunitas,*

7(1), 34–41.

- Hidayati, N. (2022). *Kognitif Lansia dan Implikasinya terhadap Edukasi Kesehatan. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 5(3), 142–149.
- Hurlock, E. B. (2020). *Developmental psychology: A life-span approach* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Kemenkes. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK): Tata Laksana Gagal Jantung*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.(Catatan: Buku Profil Kesehatan 2021 secara resmi dirilis/diterbitkan pada tahun 2022).*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.(Catatan: Buku Profil Kesehatan 2019 secara resmi dirilis/diterbitkan pada tahun 2020).*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang: Panduan Kebutuhan Gizi Harian Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.*
- Kurniasih, D. (2021). *Indikator Pengetahuan dalam Pendidikan Kesehatan. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Pendidikan*, 5(2), 98–105.
- Lestari, R., & Nugroho, H. (2021). No Titl. *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Hidup Sehat. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 142–149.
- Lestari, P. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 24–31.
- Nugroho, S. (2022). *Peran Fasilitas Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 102–109.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (15th ed.). McGraw-Hill.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*.
- Pratama, A. (2020). *Konsep Dasar Pola Hidup Sehat. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). Fundamentals of Nursing (9th ed.). Elsevier.*
- Pravana, N. K., Piryani, S., Chaurasiya, S. P., Kawan, R., Thapa, R. K., Shrestha, S., Brouwer, I. D., Jager, I. de, Borgonjen, K., Azupogo, F., Rooij, M., Folson, G., Abizari, R., Frempong, R. B., Annim, S. K., Boah, M., Azupogo, F., Amporfro, D. A., Abada, L. A., ... WHO. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik. In Development Studies Research (Vol. 3, Issue 1).*

- Putra, Y. H. P. dengan P. H. S. L. (2021). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(1), 60–65.*
- Rahayu, D., Nuraini, N., & Setiawan, H. (2022). *Pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pola hidup sehat lansia. Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 11(1), 54–61.*
- Rahmawati, D. (2022). *Pengaruh pengalaman pribadi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan pada lansia dengan penyakit kronis. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 14(1), 62–69.*
- Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik. Media Sains Indonesia.*
- Sari, M., & Putra, Y. (2021). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(1), 60–65.*
- Sari, N., D. (2018). *Hubungan karakteristik individu dengan perilaku kesehatan pada lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2), 45–52.*
- Sari et al.. (2018). *Hubungan karakteristik individu dengan perilaku kesehatan pada lansia. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 6(1), 45–56.*
- Setyawati, N. F. (2023). *Metodologi riset kesehatan (ebook).* CV. Eureka Media Aksara. Diakses dari STIKES Borneo Cendekia Medika Repository.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Suryani, E., Putri, M., & Handayani, Y. (2020). *Faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat lansia di puskesmas. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 12(1), 34–41.*
- Suryani, T., & Putra, B. (2020). *Tujuan Pola Hidup Sehat dalam Pencegahan Penyakit. Jurnal Central Publisher, 2(3), 115–122.*
- Utami, S., & Prasetyo, H. (2020). *Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Kesehatan Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 12(2), 85–92.*
- Wahyuni, R., & Lestari, D. (2022). *Tingkat Pengetahuan dan Kemampuan Lansia dalam Menerapkan Perilaku Sehat. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 18(1), 45–52.*
- Wahyuni, D. (2021). *Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Penyakit. urnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 13(2), 112–119.*
- Wijayanti, M. (2023). *Efektivitas Media Informasi dalam Edukasi Kesehatan Lansia. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 11(2), 142–153.*
- World Health Organization (WHO). (2022). *Global Report on Ageing and Health. WHO*

Clinical Consortium on Healthy Ageing 2022: Report of Consortium Meeting, 5–6 December 2022. World Health Organization.

Yuliana, D., & Handoko, S. (2021). *Paparan Media dan Literasi Kesehatan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 13(1), 28–35.*