



Hubungan Perilaku Sehat dengan Status Usia Lanjut yang Lebih Tua pada Lansia di Desa Betiting Kabupaten Gresik

Adam Haidar Sang Rofiq Rizq Moelyanto¹, Victor Setiawan Tandean², Hanna Tabita Hasianna Silitonga³, Elizabeth Sulastri Nugraheni⁴

¹ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya

² Departemen Klinis, Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya

³ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya

⁴ Medical Ethic and Education, Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya

Korespondensi: Hanna Tabita Hasianna Silitonga, alamat Citraland CBD Boulevard, Kelurahan Made RT 04 RW 01, Kecamatan Sambikerep, Surabaya, hp 083849260446, e-mail: hanna.silitonga@ciputra.ac.id

Received : 2 Desember 2025

Accepted : 16 Desember 2025

Published : 22 Desember 2025

ABSTRAK: Peningkatan jumlah lansia di Indonesia perlu diimbangi dengan upaya mempertahankan kualitas hidup pada usia lanjut. Salah satu faktor yang memiliki asosiasi dengan pencapaian status usia lanjut yang lebih tua adalah perilaku sehat yang diterapkan sehari-hari. Perilaku sehat meliputi aktivitas fisik, pola makan seimbang, kebiasaan tidur yang cukup, serta penerapan kebiasaan hidup bersih. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara perilaku sehat dengan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting, Kabupaten Gresik. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian melibatkan 89 lansia. Penilaian perilaku sehat dilakukan menggunakan *Lifestyle Management Healthcare Behavior (LMHB)*, sedangkan variabel usia ditentukan berdasarkan usia kronologis responden saat ini. Analisis hubungan menggunakan korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara perilaku sehat dan status usia lanjut yang lebih tua ($r = 0.613$; $p = 0.000$). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku sehat yang lebih baik berhubungan dengan pencapaian usia kronologis yang lebih tua. Penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat pada lansia, namun perlu dicatat bahwa studi ini tidak mengukur longevity secara kausal. Upaya peningkatan perilaku sehat perlu didukung oleh keluarga dan lingkungan guna mendorong lansia menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Kata kunci: perilaku sehat, lansia, panjang usia

The Relationship Between Healthy Behavior and Longevity Among Older Adults in Betiting Village, Gresik Regency

ABSTRACT: The increasing number of elderly people in Indonesia needs to be balanced with efforts to maintain quality of life in old age. One factor that has an association with achieving an older late-adult status is daily healthy behavior. Healthy behaviors include physical activity, a balanced diet, adequate sleep habits, and the implementation of clean living habits. Objective: This study aims to analyze the association between healthy behavior and older late-adult status among the elderly in Betiting Village, Gresik Regency. Method: This research used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The research sample involved 89 elderly individuals. Healthy behavior was assessed using the *Lifestyle Management Healthcare Behavior (LMHB)* scale, while the age variable was determined based on the respondents' current chronological age. The relationship was analyzed using Spearman Rho correlation. Results: The results showed a significant positive association between healthy behavior and older late-adult status ($r = 0.613$; $p = 0.000$). Conclusion: These findings indicate that better healthy behavior is associated with the achievement of an older chronological age. This study highlights the importance of healthy living behaviors for the elderly; however, it should be noted that this study does not measure

longevity causally. Efforts to improve healthy behavior need to be supported by families and the environment to encourage the elderly to lead healthier and more productive lives.

Keyword: healthy behavior, older adults, longevity

DOI : 10.23960/jka.v12i2.pp1-6

Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis yang signifikan di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa persentase lansia meningkat dari 8,43% pada tahun 2015 menjadi 12% pada tahun 2024, menggambarkan bahwa Indonesia telah memasuki fase aging population yang memerlukan perhatian khusus dalam kebijakan kesehatan dan sosial.¹ Peningkatan ini berdampak pada bertambahnya beban pelayanan kesehatan, karena lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, gangguan metabolismik, penyakit kardiovaskular, dan masalah fungsional yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari.² Seiring bertambahnya usia, penurunan fisiologis terjadi secara bertahap, ditandai dengan berkurangnya massa otot, menurunnya fungsi kognitif, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Kondisi-kondisi tersebut dapat memengaruhi status kesehatan di usia lanjut apabila tidak diimbangi dengan perilaku hidup yang mendukung kesehatan.

Perilaku sehat merupakan salah satu faktor utama yang diketahui memiliki asosiasi dengan peningkatan kualitas hidup dan pencapaian usia kronologis yang lebih tua pada lansia. Perilaku sehat mencakup aktivitas fisik, pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan penerapan prinsip hidup bersih secara konsisten.³ Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh, sehingga membantu lansia mempertahankan kemandirian dalam beraktivitas.⁵ Selain itu, nutrisi yang tepat berperan penting dalam memelihara sistem imun, mengurangi risiko inflamasi kronis, serta menurunkan peluang terjadinya penyakit degeneratif yang seringkali menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup pada usia lanjut.⁶ Pola tidur yang baik juga berhubungan dengan regulasi hormonal, penurunan stres, dan peningkatan kesehatan mental, yang secara keseluruhan mendukung

proses penuaan yang sehat.³

Faktor gaya hidup berperan sebagai mediator penting antara predisposisi genetik dan status usia lanjut yang lebih tua, di mana penerapan perilaku sehat mampu menekan ekspresi risiko genetik terhadap penyakit degeneratif. Individu dengan gaya hidup sehat tidak hanya memiliki risiko mortalitas yang lebih rendah, tetapi juga menunjukkan proses penuaan yang lebih adaptif dan berkelanjutan.^{8,9}

Menurut kerangka teoretis yang dijelaskan oleh Hahn (2021), perilaku sehat memiliki dampak kumulatif terhadap proses penuaan di mana gaya hidup yang konsisten diterapkan sejak usia dewasa dapat memberikan efek protektif terhadap penurunan ekspresif fungsi organ tubuh.⁴ Bukti penelitian juga menunjukkan bahwa lansia dengan perilaku sehat yang baik lebih mampu mempertahankan kapasitas fungsional, memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kronis, dan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikososial yang lebih tinggi.^{5,6,7} Dengan demikian, perilaku sehat merupakan faktor penting yang tidak hanya memengaruhi kualitas hidup lansia, tetapi juga memiliki asosiasi dengan pencapaian usia kronologis yang lebih tua.

Desa Betiting Kabupaten Gresik memiliki karakteristik yang unik karena dihuni oleh lansia dengan latar belakang sosial dan kebiasaan hidup yang beragam. Lansia di wilayah perumahan umumnya memiliki akses lebih baik terhadap informasi kesehatan dan fasilitas fisik, sedangkan lansia di wilayah pedesaan cenderung memiliki aktivitas fisik alami yang lebih tinggi karena masih terlibat dalam pekerjaan rumah tangga, pertanian, atau aktivitas luar ruangan lainnya. Perbedaan gaya hidup, pola makan, dan tingkat aktivitas ini berpotensi menimbulkan variasi dalam penerapan perilaku hidup sehat dan pencapaian status usia lanjut yang lebih tua. Selain itu, faktor budaya, ekonomi, serta dukungan keluarga juga memainkan peran penting dalam menentukan perilaku kesehatan

sehari-hari dan kemampuan lansia untuk mempertahankan kemandirian.

Namun demikian, hingga kini belum terdapat penelitian yang secara khusus menilai hubungan antara perilaku sehat dan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting. Mengingat pentingnya tindakan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan lansia, kajian mengenai hubungan kedua variabel tersebut menjadi relevan untuk memahami kondisi kesehatan masyarakat lansia di wilayah ini dan untuk menentukan arah intervensi berbasis komunitas yang tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara perilaku sehat dan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting Kabupaten Gresik.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional, yang digunakan untuk menilai asosiasi antara variabel pada satu waktu pengukuran yang sama.¹ Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia ≥ 60 tahun di Desa Betiting Kabupaten Gresik. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan lansia dari wilayah perumahan dan pedesaan, sehingga diperoleh total 89 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, berdomisili di Desa Betiting, mampu berkomunikasi, dan bersedia menjadi responden. Lansia dengan gangguan kognitif berat atau tidak berada di tempat saat pengumpulan data dikeluarkan dari penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah perilaku sehat, yang diukur menggunakan Lifestyle Management Healthcare Behavior (LMHB). Instrumen ini terdiri atas penilaian aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan tidur, serta penerapan kebiasaan hidup bersih.^{3,4} Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada instrumen LMHB, diperoleh nilai korelasi (r_{hitung}) antara 0,444 hingga 0,818 ($r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,361),

sehingga seluruh item pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,942, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal instrumen yang sangat tinggi.

Variabel dependen adalah status usia lanjut yang lebih tua yang ditentukan berdasarkan usia kronologis responden saat ini. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara rumah tangga, di mana responden mengisi kuesioner LMHB dengan pendampingan peneliti atau enumerator terlatih untuk meminimalkan kesalahan pemahaman.

Hasil

Table 1 Uji Normalitas Variabel Perilaku Sehat dan Panjang Usia

Variabel	n	Test Statistic	p-value	Keterangan
Perilaku Sehat	74	0,165	< 0,001	Tidak normal
Panjang Usia	74	0,126	0,006	Tidak normal

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa baik variabel perilaku sehat maupun status usia lanjut memiliki nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa keduanya berdistribusi tidak normal. Karena distribusi data tidak normal, analisis hubungan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dilakukan untuk menilai asosiasi antarvariabel.

Table 2 Hubungan Perilaku Sehat dengan Panjang Usia Lansia

Variabel	n	r	p-value
Perilaku Sehat – Panjang Usia	74	0,498	< 0,001

Hasil uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan bahwa terdapat asosiasi positif dan signifikan antara perilaku sehat dan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia ($r = 0,613$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa

semakin baik perilaku sehat yang diterapkan, semakin tinggi usia kronologis yang dicapai oleh responden. Hubungan ini memiliki kekuatan yang kuat dan signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku sehat merupakan salah satu faktor penting yang memiliki asosiasi dengan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting.

Pembahasan

Hasil Hasil utama penelitian ini menunjukkan adanya asosiasi positif yang signifikan antara perilaku sehat dan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting ($r = 0,613$; $p = 0,000$). Koefisien korelasi Spearman Rho sebesar 0,613 mengindikasikan kekuatan hubungan yang kuat, yang berarti variasi perilaku sehat berkaitan erat dengan pencapaian usia kronologis pada sampel ini. Temuan ini konsisten dengan literatur sebelumnya bahwa praktik gaya hidup sehat berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup pada populasi lansia.^{5,6,7} Secara statistik, karena kedua variabel terbukti tidak berdistribusi normal (uji *Kolmogorov-Smirnov*: Perilaku Sehat $p < 0,001$; Status Usia Lanjut $p = 0,006$), penggunaan korelasi non-parametrik (*Spearman*) adalah tepat dan memperkuat keandalan inferensi yang dibuat.

Secara biologis dan perilaku, asosiasi antara perilaku sehat dan pencapaian usia yang lebih tua dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang saling berinteraksi. Aktivitas fisik reguler, salah satu dimensi utama skor LMHB, berkontribusi pada peningkatan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan kontrol metabolismik faktor-faktor yang menurunkan risiko penyakit kardiometabolik dan memelihara kemandirian fungsional pada lansia.⁵ Pola makan seimbang, dimensi lain dari perilaku sehat, turut menekan peradangan kronis dan mendukung fungsi imun; hal ini berperan dalam memelihara kondisi kesehatan yang mendukung usia kronologis yang lebih panjang.⁶ Faktor tidur juga memengaruhi

regulasi hormon stres dan metabolismik, sehingga berdampak pada risiko morbiditas kronis pada penuaan.^{3,7} Kombinasi kebiasaan-kebiasaan ini menjelaskan mengapa skor perilaku sehat yang lebih tinggi berasosiasi dengan usia kronologis yang lebih lanjut pada populasi studi.

Penerapan perilaku sehat secara konsisten berkaitan dengan pemeliharaan kapasitas fungsional lansia, sehingga mampu menunda munculnya disabilitas dan ketergantungan. Kondisi ini berhubungan langsung dengan pencapaian usia kronologis yang lebih tua sekaligus meningkatkan kualitas hidup pada fase lanjut usia.^{10,11} Temuan ini sejalan dengan kerangka konseptual mengenai determinan gaya hidup dan penuaan sehat: perilaku sehat bertindak sebagai faktor protektif yang mengurangi akumulasi risiko fisiologis seiring waktu.^{4,5,7} Studi-studi yang menjadi rujukan dalam skripsi juga melaporkan hubungan serupa antara aktivitas fisik, nutrisi, dan pencapaian usia tua, memberi dukungan konseptual terhadap interpretasi hasil penelitian ini.^{5,6} Dengan demikian, hasil penelitian memperkuat bukti bahwa intervensi yang menargetkan peningkatan perilaku sehat pada populasi lansia dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas masa tua.

Konteks lokal Desa Betiting memberi nuansa penting pada interpretasi hasil. Desa ini memiliki kelompok lansia yang heterogen, antara kawasan perumahan (seringkali pendatang) dan lansia pedesaan asli yang masih terlibat aktivitas fisik produktif seperti bertani atau bekerja di tambak. Perbedaan konteks pekerjaan, akses makanan bergizi, fasilitas kesehatan, dan dukungan sosial ini berpotensi memengaruhi distribusi skor LMHB dan, pada gilirannya, usia kronologis saat ini. Penjelasan kontekstual semacam ini menunjukkan bahwa program promosi perilaku sehat perlu disesuaikan dengan kondisi kehidupan lokal bukan pendekatan “satu ukuran untuk semua”.^{1,2}

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan utama yang harus diakui secara eksplisit. Pertama, penggunaan desain studi

potong lintang (*cross-sectional*) tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat (kausalitas), sehingga temuan ini hanya terbatas pada identifikasi asosiasi antar variabel. Kedua, analisis data dilakukan secara bivariat tanpa menyertakan variabel kontrol atau faktor perancu (*confounding factors*) seperti faktor genetik, lingkungan, dan status sosio-ekonomi, yang merupakan keterbatasan metodologis dalam menjelaskan kompleksitas pencapaian usia lanjut. Selain itu, pengukuran perilaku sehat mengandalkan pelaporan mandiri (*self-report*) yang memiliki risiko bias, serta jumlah sampel ($n=89$) yang terbatas pada satu lokasi penelitian sehingga generalisasi hasil harus dilakukan dengan cermat.

Meskipun temuan menunjukkan asosiasi yang kuat, desain cross-sectional tidak memungkinkan inferensi kausalitas; hubungan antara perilaku sehat dan status usia lanjut dapat dipengaruhi oleh variabel perancu yang tidak diukur dalam analisis terfokus ini. Pengukuran perilaku sehat menggunakan LMHB bersifat *self-report* sehingga rentan terhadap bias ingatan. Sampel ($n = 89$) terlokalisasi di satu desa, sehingga generalisasi ke populasi lansia yang lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Nilai $r = 0,613$ menunjukkan perilaku sehat menjelaskan sebagian variabilitas status usia lanjut. Ini menegaskan perlunya studi lanjutan yang menguji model multivariat untuk memeriksa kontribusi perilaku sehat relatif terhadap faktor-faktor lain (misalnya kondisi kesehatan kronis, genetika, status sosio-ekonomi).

Dari perspektif intervensi dan kebijakan, hasil ini memiliki implikasi yang jelas. Program promotif dan preventif yang menargetkan peningkatan perilaku sehat misalnya kelompok senam lansia terstruktur, penyuluhan gizi, program tidur sehat, dan kampanye PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) berpotensi berdampak positif pada status kesehatan di usia lanjut di komunitas seperti Desa Betiting.³ Mengingat peran besar keluarga dan komunitas dalam mendukung

perilaku lansia, intervensi berbasis komunitas (community-based) yang melibatkan kader, puskesmas, dan pemangku kepentingan desa dapat meningkatkan adopsi dan keberlanjutan perilaku sehat.^{1,2} Selain itu, penajaman akses layanan preventif seperti skrining penyakit kronis dan manajemen komorbiditas akan memperkuat efek protektif dari perilaku sehat.

Untuk penelitian selanjutnya, beberapa rekomendasi diusulkan. Pertama, lakukan studi longitudinal pada kohort lansia untuk menguji hubungan kausal antara perilaku sehat dan umur panjang. Kedua, gunakan sampel yang lebih besar dan representatif dari beberapa wilayah agar temuan lebih generalisabel. Ketiga, terapkan analisis multivariat yang memasukkan variabel potensial perancu (komorbiditas, status sosio-ekonomi, dukungan sosial) sehingga estimasi efek perilaku sehat menjadi lebih tepercaya. Keempat, pertimbangkan pengukuran objektif untuk beberapa komponen perilaku sehat guna mengurangi bias *self-report*. Kelima, evaluasi intervensi berbasis komunitas yang dirancang khusus untuk konteks lokal Desa Betiting guna mengetahui efektivitas program dalam meningkatkan skor LMHB dan indikator kesehatan jangka panjang.

Kesejahteraan fisik dan mental yang terjaga pada lansia memiliki hubungan dua arah dengan proses penuaan, di mana kondisi kesehatan yang stabil berfungsi sebagai faktor protektif terhadap penurunan fungsi organ dan peningkatan mortalitas. Lansia dengan kondisi kesehatan yang lebih baik cenderung menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi proses penuaan.^{12,13} Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa perilaku sehat berkaitan erat dengan status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting dan memperkuat bukti dari studi-studi terdahulu yang menempatkan gaya hidup sebagai asosiasi penting penuaan sehat.⁴ Meskipun keterbatasan desain studi mengurangi kemampuan untuk membuat klaim kausal, temuan ini memberikan dasar empiris bagi upaya promotif kesehatan yang

terarah untuk mendukung pencapaian usia kronologis yang lebih tua dan kualitas hidup lansia di wilayah serupa.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa perilaku sehat memiliki asosiasi penting dengan pencapaian status usia lanjut yang lebih tua pada lansia di Desa Betiting Kabupaten Gresik. Penerapan kebiasaan hidup sehat termasuk aktivitas fisik, pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, dan praktik hidup bersih berhubungan dengan proses penuaan yang lebih baik, menjaga fungsi tubuh, serta meningkatkan ketahanan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan edukasi dan dukungan lingkungan, baik keluarga maupun komunitas, untuk membantu lansia mempertahankan perilaku hidup sehat sehingga mereka dapat menjalani masa tua yang lebih mandiri, berkualitas, dan produktif.

Daftar Pustaka

1. Badan Pusat Statistik. 2024. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2024*. Jakarta: BPS.
2. Cicih, N., & Agung, P. 2022. *Tantangan kesehatan lansia di Indonesia*. Jakarta: Pusdatin.
3. Patrão, A. L., Neves, F., & Cordeiro, T. 2019. Healthy lifestyle indicators and aging outcomes. *Global Journal of Aging and Health*, 4(2), 89–98.
4. Hahn, R. 2021. Healthy behavior and aging process: A comprehensive review. *International Journal of Healthy Living*, 12(4), 201–210.
5. Nerita, D., Saputra, F., & Mandasari, S. 2023. Physical activity and quality of life among elderly populations. *Journal of Elderly Health*, 9(3), 112–119.
6. Lumowa, R., & Rayanti, D. 2024. Nutritional patterns and quality of life in older adults. *Journal of Aging Nutrition*, 18(1), 33–41.
7. Daengthern, S., Chansawang, W., & Luecha, T. 2020. Physical activity and wellbeing among older adults. *Journal of Gerontology and Geriatric Medicine*, 7(2), 55–63.
8. Sisto R. 2023. Lifestyle, genetics, and aging: Pathways to extended longevity. *Frontiers in Public Health*.
9. Castruita M, et al. 2022. Determinants of healthy aging and longevity: Interactions between genetics, lifestyle, and environment. *Journal of Aging and Health*.
10. Daengthern L, et al. 2020. Healthy aging and longevity among older adults: Functional capacity and quality of life perspectives. *Aging Clinical and Experimental Research*.
11. Hernandez R. 2023. Lifestyle factors and their role in longevity and healthy aging. *Journal of Gerontology and Geriatric Research*.
12. Krahn GL, et al. 2021. Conceptualizing health as a dynamic balance: Implications for aging populations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
13. Turchi GP, et al. 2022. Health, well-being, and adaptive capacity in older age. *Health Psychology Open*.