

Study Healthy Ageing Lansia pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Ditinjau dari Kedokteran

Shyffa Khairunnisa S. Raya¹, Harliansyah², Kuslestari³

Universitas YARSI Jakarta, Indonesia^{1, 2, 3}

shyffa.khairunnisasr@gmail.com¹, harliansyah.hanif@yarsi.ac.id², kuslestari@yarsi.ac.id³

Abstrak

Received: 03-08-2022

Revised : 20-08-2022

Accepted: 25-08-2022

COVID-19 merupakan masalah kesehatan global yang luas dengan cara penularannya yang sangat cepat dan mudah. Dengan angka kematian yang tinggi, pemerintah menerapkan sistem lock down yang secara tidak langsung mengurangi ruang gerak manusia. Hal ini berhubungan dengan kesehatan dan produktivitas lansia dalam mencapai healthy ageing pada lansia. Proses penuaan pada lansia sebaiknya diimbangi dengan gerakan healthy ageing. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah gerakan healthy ageing yang dilakukan lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung pada masa pandemi COVID-19. Metode pada penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi. Penelitian dilakukan melalui wawancara terhadap responden dengan kriteria lansia yang sehat dan aktif di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung. Sampel ditetapkan dengan cara purposive sampling. Data dianalisis menggunakan tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan menggunakan uji korelasi bivariat Spearman's Rho. Pada penelitian didapatkan bahwa 87% responden masih aktif secara fisik. Sebanyak 97% responden memiliki nafsu makan yang baik dan cukup. Didapati sejumlah 75% responden bukan perokok. Dari keseluruhan responden, terdapat 20% responden yang masih bekerja. Semua responden masih terlibat dalam kegiatan lingkungan dan sosial. Semua gerakan healthy ageing yang dilakukan oleh responden berhubungan sangat kuat dan kuat antara satu sama lain. Suasana hati lansia memiliki dampak yang signifikan terhadap kepuasan yang lansia rasakan. Ditemukan gerakan healthy ageing pada responden di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung.

Kata kunci: Lansia; *Healthy Ageing*; COVID-19.

Abstract

COVID-19 is a widespread global health problem with a rapid and easy way of transmission. With a high death rate, the government implements a lock down that indirectly reduces the space for people to move. This then relate to the health and productivity of the elderly in achieving healthy aging in the elderly. : This study aims to see if there is a healthy aging movement carried out by the elderly in Sukarame Village, Bandar Lampung during the COVID-19 pandemic. The method in this research is qualitative phenomenology. The study was conducted through interviews with respondents with criteria for healthy and active elderly in Sukarame Village, Bandar Lampung. Samples were determined by means of Purposive Sampling. The data were analyzed using three stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions using correlation test bivariate Spearman's Rho. In the study, it was found that 87% of respondents were still physically active. As many as 97% of respondents have a good and sufficient appetite. It was found that 75% of the respondents were non-smokers. Of the total respondents, there are 20% of respondents who are still working. All respondents are still involved in environmental and social activities. All the healthy aging carried out by the respondents are very strongly and strongly related to each other. The mood of the elderly has a significant impact on the

satisfaction that the elderly feel. The healthy aging movement was found in respondents in Sukarame Village, Bandar Lampung.

Keywords: Elderly; Healthy Ageing; COVID-19

*Correspondence Author: Shyffa Khairunnisa S. Raya
Email: shyffa.khairunnisasr@gmail.com



PENDAHULUAN

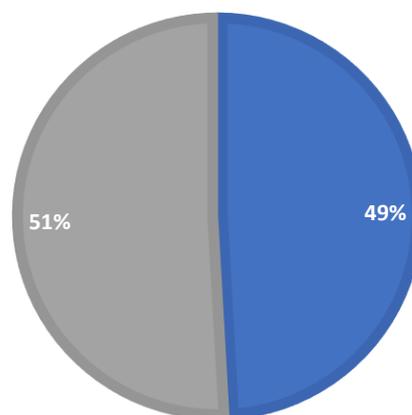
Sejak akhir tahun 2019, virus SARS-CoV-2 pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China Tengah (Sukur, et al., 2020). Virus ini dikenal sebagai Corona Virus Disease (COVID-19) yang menimbulkan masalah kesehatan global karena dengan tingkat penularan yang sangat cepat (Esakandari et al., 2020). Untuk meminimalisir tingkat penularan yang tinggi tersebut, WHO mengeluarkan banyak kebijakan-kebijakan yang banyak diadopsi oleh hampir seluruh negara di dunia.

Kebijakan-kebijakan yang telah ditetapkan oleh WHO tentu diadopsi pula oleh pemerintah Indonesia. Hal tersebut disosialisasikan melalui media digital, cetak, maupun media suara. Adapun regulasi tersebut antara lain, penggunaan masker sejak awal pandemi, cuci tangan 5 langkah WHO, social distancing, physical distancing, stay at home, work/study from home, pembatasan kegiatan yang dapat menimbulkan kerumunan, dan lainnya. Hal ini dilaksanakan sejak munculnya kasus pertama di Indonesia, yaitu 2 Maret 2020 yang lalu (Ichsan et al., 2021).

Seiring berjalannya waktu, kebijakan-kebijakan tadi mulai dikurangi intensitasnya. Hal ini didasarkan karena penerapan new normal di seluruh dunia. Adaptasi new normal ini bertujuan untuk beraktivitas normal pada masa pandemi (World Health Organization, 2021). Mengingat angka kematian pasien positif COVID-19 yang meninggal bertambah setiap harinya didominasi oleh pasien lanjut usia (Caroline, 2020). Kehidupan lansia pada masa pandemi ini menjadi highlight dari penanganan COVID-19 oleh pemerintah maupun WHO.

Selama setahun terakhir, Provinsi Lampung selalu menduduki peringkat zona merah tertinggi di peta sebaran COVID-19 nasional yang sekarang telah menurun ke zona kuning (sedang). Bandar Lampung sebagai ibukota dari provinsi Lampung juga mendominasi dengan angka kasus yang tinggi (Satgas Covid-19, 2022). Terdapat 20 kecamatan dan 126 kelurahan, Bandar Lampung memiliki jumlah penduduk yang padat, yaitu 1.068.982 jiwa. Salah satu kelurahan dengan jumlah penduduk yang tinggi adalah Kelurahan Sukarame.

■ Laki-laki 49,1% ■ Perempuan 50,9%



Gambar 1. Jumlah Penduduk di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung.

Penduduk Kelurahan Sukarame, Kecamatan Sukarame, Bandar Lampung berjumlah 14.156 jiwa. Dengan latar belakang berbeda-beda, seperti: jenis kelamin, pekerjaan, agama, pendapatan, dan tingkat Pendidikan. Jumlah penduduk berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6.952 dan perempuan 7.204 jiwa, terdapat 370 lansia berjenis kelamin laki-laki dan lansia 371 berjenis kelamin perempuan. Fakta ini menjadikan perlunya dilakukan gerakan *healthy ageing* pada daerah Sukarame, Bandar Lampung ([Dinas Kesehatan Bandar Lampung](#), 2021).

Pandemi COVID-19 ini sangat mempengaruhi banyak hal, diantaranya kehidupan sosial-ekonomi karena kebijakan-kebijakan yang timbul ([Radhitya et al.](#), 2020). Untuk tercapainya kehidupan lansia aktif dan sehat sangat berpengaruh dengan kehidupan sosial-ekonominya ([Fitriahadi & Utami](#), 2020). Pencapaian *healthy ageing* pada lansia pun turut terpengaruh akan situasi COVID-19 ini. Hal ini dapat mempengaruhi penurunan kualitas hidup lansia.

Ageing (penuaan) merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik yang diawali dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Seiring waktu berjalan, kondisi hidup berubah. Seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi tersebut, serta memasuki fase berikutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapa pun individunya, mau tidak mau harus siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya ([Hidayati](#), 2021). Dengan perubahan fase dari muda ke tua ini, kehidupan lansia tentunya sangat diutamakan untuk mengacu lansia pada *healthy ageing*.

Mengacu pada konsep *World Health Organization (WHO)*, *healthy and active ageing* pada lanjut usia merupakan proses menua terpenuhi kesejahteraan sosialnya, sehingga kesehatan fisik, mental dan sosial terpelihara baik dan dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap produktif dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Peran serta lembaga pemerintah dan swasta, masyarakat, keluarga dan tenaga kesehatan diperlukan dalam melayani kebutuhan penduduk lansia. Faktor penting dalam mengurangi angka kesakitan adalah upaya promotif dan preventif. Upaya yang dikembangkan pemerintah adalah meningkatkan pelayanan kesehatan dasar bagi lanjut usia di pelayanan kesehatan dasar, meningkatkan upaya rujukan kesehatan bagi lanjut usia dan menyediakan sarana prasarana yang ramah bagi lansia. Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana menerbitkan artikel-artikel karya ilmiah kesehatan dan masalah-masalah kesehatan lansia, diharapkan melalui publikasi tersebut pengenalan dan pembelajaran terhadap kesehatan dan masalah-masalah kesehatan lansia semakin baik ([Jayadi](#), 2018).

Penelitian dapat bermanfaat untuk menambah pengalaman dan bertambahnya wawasan mengenai tentang gerakan *healthy ageing* pada lansia sebagai bahan diskusi untuk melakukan penelitian berikutnya mengenai *Study Healthy Ageing* pada lansia di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini menyediakan informasi yang dapat membantu meningkatkan gerakan *healthy ageing* pada lansia selama masa pandemi COVID-19. Manfaat bagi Universitas YARSI adalah sebagai bahan masukan bagi civitas akademika Universitas YARSI, sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *healthy ageing* pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gerakan *healthy ageing* pada lansia di masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah fenomenologi. Hal ini didasarkan karena fenomenologi berorientasi untuk memahami, menggali, dan menafsirkan arti dan peristiwa-peristiwa, dan hubungan dengan orang-orang yang biasa

dalam situasi tertentu. Penelitian ini berdasarkan kenyataan pada lapangan yang diamati fenomena-fenomena atau gejala-gejala sosial yang alamiah. Populasi penelitian ini lansia di Kelurahan Sukarame, yaitu 60-69 tahun dan 69 tahun ke atas. Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut adalah sebagian lansia di Kelurahan Sukarame dengan jenis penetapan sampel secara Purposive Sampling. Jumlah sampel pada teknik ini dapat ditentukan sebelum atau sedang penelitian, tergantung dengan data yang dibutuhkan. Apabila dirasa cukup, maka dapat diberhentikan pengumpulan datanya.

Populasi pada wilayah penelitian berjumlah 741 orang. Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut adalah sebagian lansia di Kelurahan Sukarame dengan penetapan sampel secara *Non-Probability Sampling* dilanjutkan dengan perhitungan sampel menggunakan rumus *Slovin*.

Dari hasil perhitungan dengan rumus tersebut, didapatkan jumlah respon dengan *margin of error* 10% didapatkan 88 orang. Selanjutnya, kriteria pasti sampel akan dimasukkan kembali ke faktor inklusi dan eksklusi. a

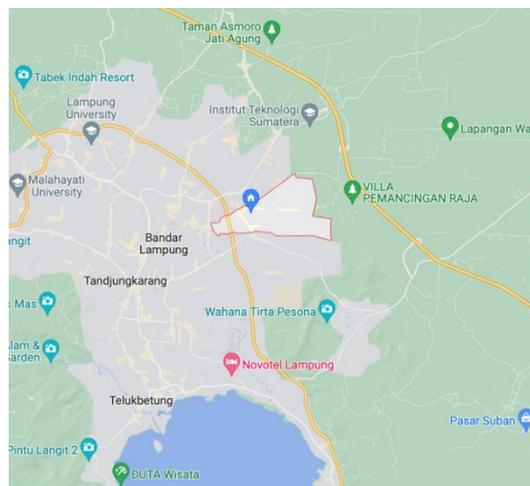
$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan data primer. Pengumpulan data ini dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap responden. Sebelum melakukan wawancara, peneliti akan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian tersebut terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti akan mewawancarai berdasarkan pertanyaan pada form yang telah dibuat dan meminta responden untuk menandatangani sebagai informed consent.

Instrumen penelitian yang digunakan merupakan questioner yang ditujukan untuk responden terlampir. Bahan yang digunakan adalah data dari hasil wawancara Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung. Teknik analisis data ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan bantuan program Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26. Data dianalisis menggunakan uji korelasi bivariat Spearman's Rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tentang Kelurahan Sukarame Bandar Lampung



Gambar 1. Peta Wilayah Kelurahan Sukarame Bandar Lampung (Sumber: Google Maps)

Kelurahan Sukarame merupakan salah satu kelurahan yang berada pada kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Luas wilayah dari kelurahan ini mencapai 493 Ha. Dengan jumlah penduduk yang berjumlah 14.156 jiwa, kategori berdasarkan jenis kelamin dibagi menjadi laki-laki dan perempuan. Penduduk laki-laki berjumlah 6.952 jiwa dan penduduk perempuan berjumlah 7.204. Jumlah penduduk tersebut merupakan anggota keluarga dari 3.829 Kartu Keluarga (KK) yang tersedia.

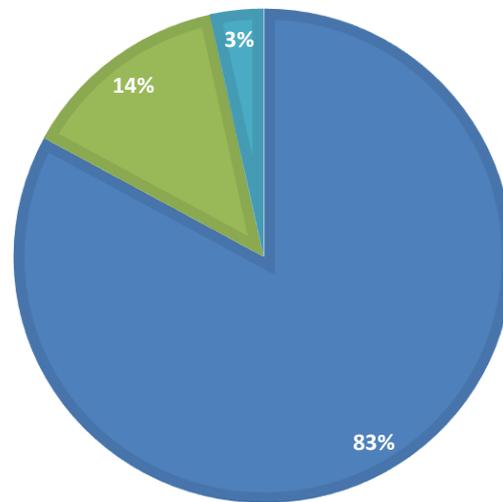
Untuk menunjang kesehatan masyarakat di wilayah kelurahan Sukarame, disediakan Faskesmas yang diharapkan bisa meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Pada jalan protokol, tepatnya Jl. Hendro Suratmin terdapat Puskesmas Sukarame dan Puskesmas Rawat Inap di daerah Permata Biru. Selain itu, untuk target yang spesifik seperti anak dan lansia. Tersebar posyandu yang diadakan di setiap RT. Posyandu tersebut merupakan posyandu anak dan lansia.

Gambaran Tentang Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

Dari pendataan jumlah penduduk pada kelurahan Sukarame, jumlah Lansia yang tercatat berjumlah 741 jiwa. Jumlah lansia laki-laki 370 jiwa dan perempuan 371 jiwa. Pada penelitian ini, gambaran tentang Lansia di Kelurahan Sukarame ini akan diwakili oleh 88 responden yang telah diwawancarai.

Rentang usia para responden pada penelitian ini sangat bervariasi. Dimulai dari lansia dengan usia 60 tahun sampai 91 tahun. Usia responden didominasi pada kelompok umur 60-71 tahun dengan persentase 83%.

■ 60 - 71 tahun ■ 72 - 81 tahun ■ 82 - 91 tahun



Gambar 2. Distribusi Usia Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

Gambaran Tentang Profil Pekerjaan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

Dari penelitian yang dilakukan terkait pekerjaan terhadap 88 responden, Peneliti membagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok lansia yang masih bekerja dan kelompok yang sudah tidak bekerja. Pada kelompok pertama yaitu kelompok lansia yang masih bekerja, Peneliti mendapat data bahwa sebanyak 18 responden masih memiliki pekerjaan yang secara lengkap dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 1. Jenis Pekerjaan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

Jenis Pekerjaan	Jumlah
Petani	5
Guru	3
Pedagang	3
Lainnya	7
Jumlah	18

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa petani merupakan pekerjaan terbanyak dari responden, yaitu 5 orang. Diikuti dengan pekerjaan lansia sebagai guru dan pedagang, yaitu masing-masing 3 orang. Sedangkan, 7 orang lainnya mempunyai pekerjaan yang bermacam-macam. Variasi pekerjaannya terdiri dari: buruh bangunan, ART, penjahit, PNS, pengurus RT, sopir, dan karyawan swasta.

Sedangkan pada kelompok kedua yaitu responden yang tidak bekerja. Didapatkan data bahwa 31 responden merupakan pensiunan dan 39 responden pernah bekerja pada sektor non-formal. Secara lengkap, jenis-jenis pekerjaan dari kelompok ini dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 2. Jenis Profesi yang dilakukan Sebelum Lansia Tidak Lagi Bekerja di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

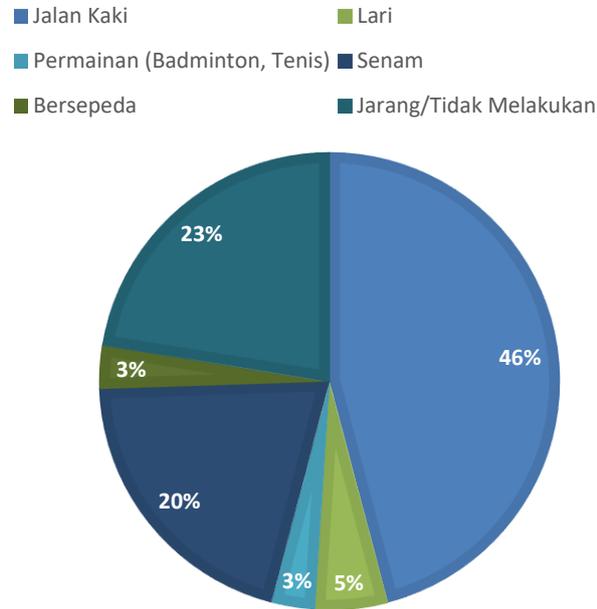
Jenis Pekerjaan	Jumlah
Pensiunan	
- Karyawan swasta	18
- PNS	6
- Guru	4
- TNI	3
Pekerjaan Non-formal	
- Pedagang	7
- Petani	7
- Sopir	3
- ART	2
- Kuli Bangunan	2
Lain-lain	18
Jumlah	70

Berdasarkan tabel 5, Jenis pekerjaan yang pernah dilakukan oleh lansia terbagi menjadi dua kelompok, yaitu pekerjaan formal/pensiunan dan pekerjaan non-formal. Pensiunan paling banyak merupakan karyawan swasta sebanyak 18 responden. Pensiunan lainnya adalah PNS sebanyak 6 responden, guru 4 responden, dan TNI sebanyak 3 responden.

Kelompok lainnya merupakan kelompok pekerjaan non-formal. Terdapat masing-masing 7 responden yang profesinya sebagai pedagang dan petani. Pekerjaan non-formal lainnya antara lain sebagai sopir sebanyak 3 responden, ART sebanyak 2 responden, kuli bangunan sebanyak 2 responden, dan lain-lain sebanyak 18 responden. Kategori "Lain-lain" merupakan kelompok responden yang memberikan keterangan bahwa mereka tidak bekerja dan tidak pernah bekerja.

Gambaran Tentang Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung pada Masa Pandemi COVID-19

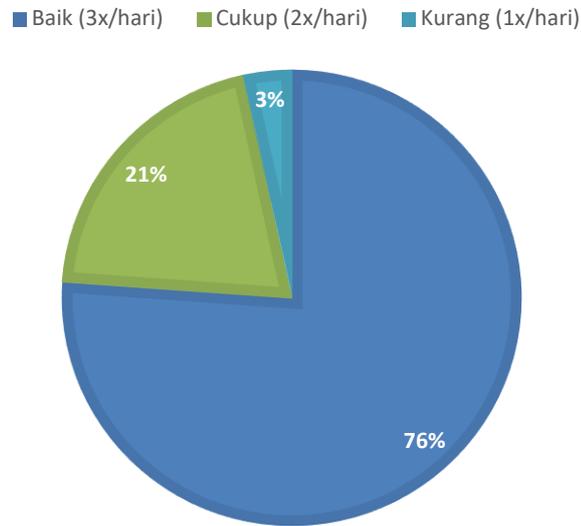
Jenis aktivitas fisik lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung sangat bervariasi.



Gambar 3. Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Dari gambar 5, jalan kaki merupakan aktivitas fisik utama yang banyak dilakukan oleh para Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung dengan persentase 46%. Diikuti oleh senam yang mayoritas dilakukan oleh para lansia sebanyak 20%. Sebanyak 22% lansia lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali.

Gambaran Tentang Nafsu Makan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

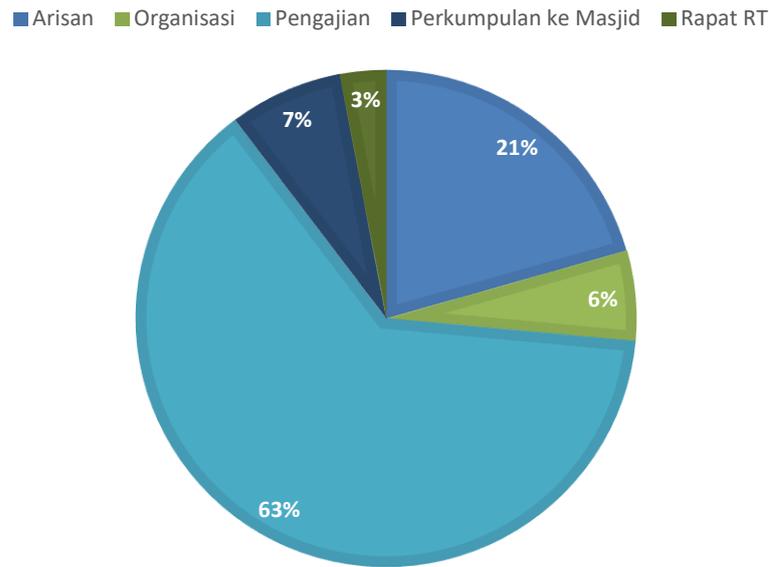


Gambar 4. Nafsu Makan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung pada Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan gambar 6, Nafsu makan Lansia ditinjau dari frekuensi makan mereka dalam sehari. Dikatakan baik apabila frekuensi makan 3x/hari, cukup apabila makan 2x/hari, dan kurang apabila mereka makan hanya 1x/hari. Dari Gambaran Tentang Nafsu Makan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung, terlihat bahwa mayoritas responden masih memiliki nafsu makan yang baik dengan persentase 76%. Sebanyak 21% lansia, memiliki nafsu makan yang cukup dan 3% lainnya sudah mengalami penurunan nafsu makan.

Gambaran Tentang Aktivitas Sosial Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Dari data penelitian yang telah dilakukan, didapatkan masih banyak responden yang menghadiri perkumpulan sosial.

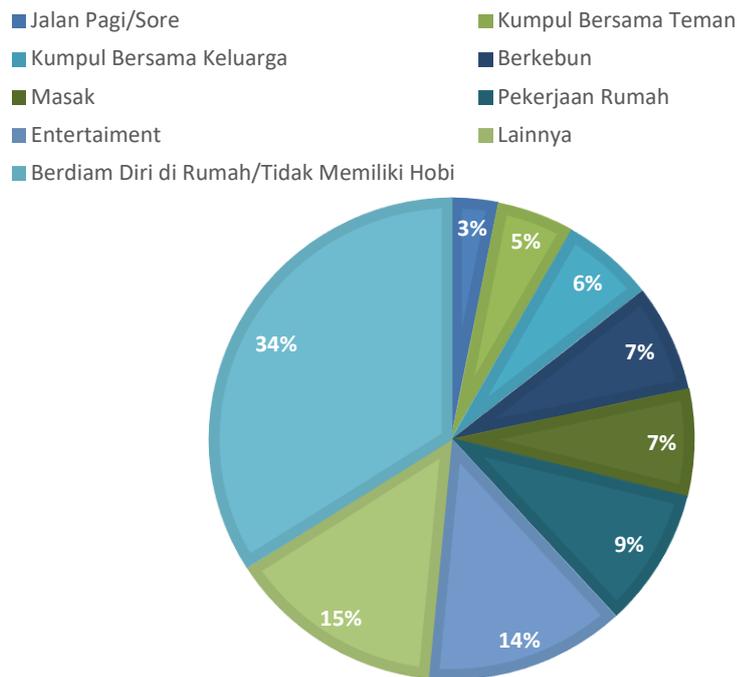


Gambar 5. Aktivitas Sosial Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan gambar 7, menghadiri pengajian merupakan aktivitas sosial yang paling banyak dilakukan oleh responden dengan persentase 63%. Aktivitas terbanyak kedua yang dilakukan oleh lansia-lansia tersebut adalah menghadiri arisan dengan persentase 21%. Aktivitas lainnya yang sering dilakukan adalah menghadiri rapat organisasi, rapat RT, dan menghadiri perkumpulan masjid.

Gambaran Tentang Kegiatan Lansia Dalam Mengisi Waktu Luang di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Pada masa pandemi COVID-19 tidak hanya lansia, tetapi semua umat manusia diharuskan untuk melakukan social distancing. Dalam mengisi waktu tersebut, responden memiliki hobinya masing-masing.



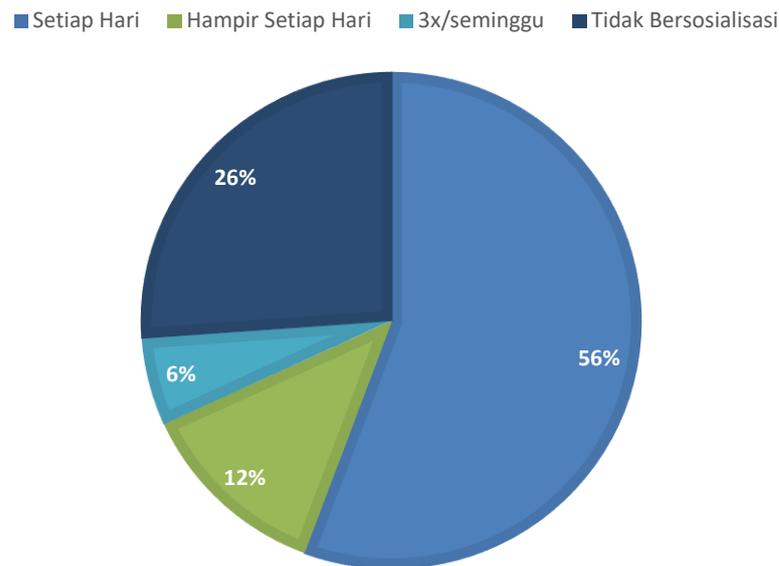
Gambar 6. Kegiatan Lansia dalam Mengisi Waktu Luang di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung pada Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan gambar 8, berdiam diri di rumah/tidak memiliki hobi merupakan data terbanyak yang dijawab oleh responden yaitu 34%. Hobi terbanyak yang paling banyak dilakukan responden adalah melakukan hobi *entertainment* sebanyak 14%. Hobi *entertainment* antara lainnya, mendengarkan music, menonton TV (paling banyak), karaoke, main HP, dan menonton TV.

Untuk hasil 15% lainnya, responden melakukan hobi yang beragam. Berjemur, mengisi TTS, menulis, berolahraga, membaca, berdagang/membuka warung di rumah, melakukan kerajinan tangan, mengaji, dan mengurus hewan peliharaan. Hobi terbanyak kedua yang dilakukan oleh responden adalah melakukan pekerjaan rumah, seperti membersihkan rumah dan mengutak-atik alat elektronik sebanyak 9%. Sebanyak 7%, masing-masing hobi memasak dan berkebun merupakan hobi yang banyak responden lakukan. Dan sisa hobi lainnya yang dilakukan responden adalah kumpul bersama keluarga (6%), kumpul Bersama teman (5%), dan jalan pagi/sore (3%).

Gambaran Tentang Interaksi Lansia dengan Tetangga di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung pada Masa Pandemi COVID-19

Aktivitas sosial yang dilakukan responden juga diimbangi dengan kehidupan sosial lansia dengan tetangga di sekitar mereka.



Gambar 7. Kehidupan Sosial Lansia dengan Tetangga di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan gambar 9, terlihat bahwa 74% responden masih bersosialisasi dengan tetangga di sekitar rumah mereka. Sementara, 26% lebih memilih tidak bersosialisasi dengan tetangganya mengingat pada saat penelitian masih dalam kondisi pandemi.

Gambaran Tentang Kehidupan Lansia dengan Keluarga di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Pada saat terjadinya pandemi COVID-19 jumlah responden yang bermukim bersama keluarganya sebanyak 98% dan 2% diantaranya bermukim sendiri. Dari 98% responden yang masih bermukim dengan keluarganya, terdapat 28% diantaranya pernah ditinggal oleh anaknya pergi merantau.

Gambaran Tentang Aktivitas Merokok Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Aktivitas merokok pada lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung terdapat 75% yang tidak merokok dan 25% diantaranya masih merokok. Dari jumlah responden yang tidak merokok, 62% dari para responden masih terpapar asap rokok. Hal ini dikarenakan masih banyak orang terdekat dari responden yang masih menjadi perokok aktif.

Gambaran Tentang Kepuasan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Terhadap Pencapaian Hidup Pada Masa Pandemi COVID-19

Sebanyak 26% responden merasa tidak puas terhadap pencapaian hidup mereka selama masa pandemi COVID-19. Hal ini didukung dengan hasil data penelitian.

Tabel 3. Hasil Data Tentang Kepuasan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Terhadap Pencapaian Hidup Pada Masa Pandemi COVID-19

Pernyataan	Jumlah (n=88)
Responden merasa bosan selama masa pandemi COVID-19	26%

Responden merasa ada hal yang menghalangi hidup responden dalam mencapai suatu hal selama masa pandemi COVID-19	11%
Responden merasa kesal saat ada orang lain mengkritik selama masa pandemi COVID-19	31%
Responden merasa depresi atau murung	10%

Gambaran Tentang Kepuasan Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Terhadap Masa Kejayaan Pada Masa Pandemi COVID-19

Responden merasa pada saat pandemi COVID-19, mereka tidak berada di masa kejayaan mereka. Sebanyak 59% responden yang merasa tidak berada di masa kejayaan mereka. Hal ini berkaitan dengan jumlah responden yang merasa tidak bangga terhadap pencapaian mereka pada masa pandemi COVID-19 sebanyak 49%.

Gambaran Tentang Suasana Hati Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Terhadap Rasa Kesepian Pada Masa Pandemi COVID-19

Sebanyak 22% responden merasa kesepian pada masa pandemi COVID-19.

Gambaran Tentang Kepuasan Istirahat Lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Sebanyak 39% responden merasa kurang istirahat pada masa pandemi COVID-19.

Gambaran Tentang Ketertarikan Lansia Terhadap Suatu Hal di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Pada Masa Pandemi COVID-19

Sebanyak 75% responden masih merasa tertarik pada suatu hal pada masa pandemi COVID-19.

Pembahasan

Gerakan *Healthy Ageing* Lansia Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

Pada uji korelasi *bivariat Spearman's Rho* ini diujikan dua kelompok variabel, yaitu variabel gaya hidup lansia dan variabel kepuasan lansia. Adapun gaya hidup yang diujikan terdapat variabel usia, status pekerjaan, aktivitas fisik, nafsu makan, aktivitas sosial, waktu luang, interaksi tetangga dan keluarga, serta aktivitas merokok. Kemudian variabel kepuasan lansia yang diujikan yaitu, kepuasan terhadap pencapaian hidup, perasaan bosan, perasaan terhalangnya kesuksesan, perasaan kesal ketika dikritik, perasaan murung, masa kejayaan, suasana hati, kecukupan istirahat, dan rasa ketertarikan.

Uji korelasi *bivariat Spearman's Rho* akan menampilkan nilai r_s (*correlation coefficient*). Nilai r_s dikategorikan sebagai berikut: .00-.19 (sangat lemah), .20-.39 (lemah), .40-.59 (sedang), .60-.79 (kuat), dan .80-1.0 (sangat kuat). Pada keterangan di bawah tabel 7 dan tabel 9, tertera pernyataan bahwa nilai r_s (*correlation coefficient*) yang memiliki tanda bintang dua (**) mempunyai hubungan yang sangat kuat. Hal ini dinyatakan karena taraf signifikasinya yaitu 0,01 (1%) yang mempunyai tingkat akurasi 99% dengan 1% kesalahan (Aqil & effendi, 2021). Hasil yang akan diambil pada uji ini adalah variabel dengan nilai r_s yang kuat (.60-.79 (**)) dan sangat kuat (.80-1.0 (**)).

Di Indonesia, kebanyakan populasi lansianya masih produktif dan mandiri. Namun terdapat masalah-masalah lain, seperti fisik, sosial, psikologis, dan perilaku (Witono, 2021). Bernard Isaacs menggunakan beberapa istilah untuk merujuk pada masalah gerontologi ini dengan istilah yang masing-masing dari awalan katanya menggunakan awalan huruf "I", antara lain *immobility* (keterbatasan bergerak), *instability* (ketidakstabilan fisik/non-fisik), *incontinence* (mengompol), dan *intellectual impairment*

(penurunan intelektual). Hal-hal tersebut disebut *the giants of geriatrics* ([Crome & Laily, 2011](#)).

Hal yang berhubungan dengan aspek kesehatan lansia adalah ditemukannya penurunan fungsi biologis. Penurunan fungsi biologis ini mengakibatkan rentannya lansia terkena penyakit. Oleh karena itu, perlu adanya pelayanan kesehatan dari lingkungan sekitar lansia tersebut ([Suardiman, 2011](#)).

Dengan adanya kebijakan *social distancing* yang diterapkan pemerintah, mengakibatkan terjadinya penurunan dari kebugaran fisik dan psikis lansia. Hal ini dikarenakan terbatasnya ruang gerak dan interaksi. Terdapat studi yang menyatakan bahwa kurang gerak dan keterbatasan interaksi dapat menyebabkan menurunnya imunitas tubuh. Hal ini berkaitan dengan aspek kesehatan yang mulai dialami oleh lansia ([Hadi, 2021](#)).

Hormon endorfin dapat dihasilkan seiring seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga. Peningkatan dari hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan daya ingat, terjadi peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah dan pernapasan. Pada saat seseorang berolahraga, terjadi peningkatan empat sampai lima kali hormon endorfin dalam darah ([Monica, Irfannuddin, & Nasution, 2017](#)). Hal ini berkaitan dengan peningkatan imunitas pada lansia.

Olahraga atau beraktivitas fisik dapat pula memicu hormon eikosanoid pro-inflamasi untuk bekerja. Pada saat berolahraga, akan terjadi cedera kecil pada otot dan menyekresikan hormon tersebut. Dengan syarat aktivitas yang dilakukan harus dalam porsi yang cukup. Kemunculan dari hormon ini bisa meningkatkan reparasi kerusakan otot dan bahkan dapat menambahkan kekuatan pada otot ([Yen, 2021](#)).

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti di lapangan pada saat melakukan penelitian, ada beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan oleh peneliti selanjutnya. Hal ini ditujukan agar penelitian yang akan dilakukan selanjutnya menjadi lebih sempurna. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian ini dilakukan pada saat pandemi COVID-19. Sehingga ruang gerak peneliti terbatas untuk mengumpulkan responden lebih banyak lagi
2. Lansia pada wilayah penelitian banyak sudah tidak produktif sehingga sulit untuk mendapatkan responden lebih dari target.

Responden pada penelitian ini hanya berjumlah 88 orang, jauh dari kata sempurna untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan mengenai Study Healthy Ageing lansia pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung ditinjau dari kedokteran. Dari 88 responden yang diteliti, didapatkan kesimpulan yaitu sebanyak 18 responden (20%) masih bekerja, sebanyak 66 responden (87%) masih rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik berkaitan sangat kuat dengan aktivitas sosial responden (81,9%). Berkaitan kuat pula dengan usia (66,7%), status pekerjaan (73,6%), nafsu makan (76,2%), dan aktivitas merokok responden (87,8%), sebanyak 85 responden (97%) masih memiliki nafsu makan yang baik dan cukup. Nafsu makan responden berkaitan kuat dengan aktivitas fisik (76,2%) dan aktivitas sosial (71,6%), semua responden masih melakukan aktivitas sosial. Menghadiri pengajian merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh para responden, sebanyak 43 (63%) dari 88 responden. Aktivitas sosial memiliki hubungan yang sangat kuat dengan aktivitas fisik (81,9%) dan hubungan yang kuat dengan nafsu makan (81,9%), sebanyak 66 responden (75%) tidak merokok. Aktivitas merokok berhubungan kuat dengan usia (78,3%) dan aktivitas fisik (79,9%). Berkaitan sangat kuat pula dengan status pekerjaan (87,8%) responden dan pada hasil penelitian kepuasan lansia, suasana hati merupakan

variabel yang paling banyak memiliki hubungan dengan variabel lainnya (n=6), yaitu rasa bosan (88,2%), perasaan responden terhadap terhalangnya kesuksesan mereka (68,2%), rasa kesal ketika dikritik (78,9%), perasaan murung (64,3%), masa kejayaan responden (63,1%), dan kecukupan istirahat (66,1%).

BIBLIOGRAFI

- Aqil, M., & Efendi, R. (2017). Aplikasi Analisis Korelasi. In *Aplikasi Spss Dan Sas Untuk Perancangan Percobaan*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan, Departemen Pertanian 2016.
- Badan Penerbit FKUI. (2015). *Buku Ajar Geriatri* (5th Edition ed.). Depok: Badan Penerbit FKUI.
- Caroline, C. (2020). Komparasi Berita Negatif dan Positif Mengenai Covid-19 Di Situs Detik dan Kompas. *Expose: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 146–164.
- Crome, P., & Lally, F. (2011). Frailty: joining the giants. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, VIII. Retrieved Agustus 14, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3091893/>
- Esakandari, H., Nabi-Afjadi, M., Fakkari-Afjadi, J., Farahmandian, N., Miresmaeili, S.-M., & Bahreini, E. (2020). A comprehensive review of COVID-19 characteristics. *Biological Procedures Online*, 22(1), 1–10.
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2020). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo. *Proceeding of The URECOL*, 200–206.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science & Education Journal*, I(2).
- Ichsan, D. S., Hafid, F., Ramadhan, K., & Taqwin, T. (2021). Determinan kesiapan masyarakat menerima vaksinasi Covid-19 di Sulawesi Tengah. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1–11.
- Irianti, T. T., Pramono, S., & Sugiyanto. (2022). *Penuaan dan Pencegahan: Proses Faali, Biokimiawi, dan Molekular*. Yogyakarta: UGM Press.
- Monica, R., Irfannuddin, & Nasution, N. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta-Endorphin Mencit (*Mus Musculus L.*) Hamil. *Biomedical Journal of Indonesia : Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, III(2).
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111–119.
- Satgas COVID-19. (2022). *COVID-19*. Retrieved January 19, 2022, from <https://covid19.go.id/peta-risiko>
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Witono, T. (2021). Strategi Active Ageing untuk Wujudkan Kualitas Hidup Lansia Indonesia. *Jurnal Pusdiklat Kesos*, XVIII.
- Yen, T. S. (2021). *Saya Pilih Sehat & Sembuh* (Revisi Dasawarsa ed.). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

