

Kajian Penuaan Pada Lansia Serta Profil Antioksidan Secara Kualitatif di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung

Regina Callista A. Tupamahu^{1*}, Harliansyah², Kuslestari³

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

Email: reginacllsta@gmail.com¹, harliansyah.hanif@yarsi.ac.id², kuslestari@yarsi.ac.id³

Abstrak

Received: 03-08-2022

Revised : 20-08-2022

Accepted: 25-08-2022

Proses penuaan yang dilalui oleh individu berusia lanjut akan menyebabkan terjadi penurunan fungsi fungsional maupun seluler. Faktor-faktor yang memengaruhi proses ini terbagi menjadi 2, yaitu faktor internal seperti radikal bebas dan faktor eksternal seperti gaya hidup, lingkungan, dan makanan. Radikal bebas dalam tubuh dapat dinetralkan oleh antioksidan yang berasal dari gaya hidup yang baik dan makanan yang mengandung antioksidan. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya gaya hidup yang baik dan asupan makanan yang benar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif etnografi yaitu dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner yang dikombinasikan dengan observasi responden. Kuesioner yang digunakan terbagi dalam 3 analisa yaitu analisa gejala, analisa gaya hidup, dan analisa makanan. Kemudian skor pada 3 analisa tersebut akan dijumlahkan dan menghasilkan kesimpulan kualitatif. Sampel ditetapkan dengan purposive sampling dengan analisis hubungan antar variabel bebas menggunakan uji korelasi menggunakan SPSS. Gejala yang dirasakan dan gaya hidup yang dialami oleh lansia Kelurahan Sukarame Bandar Lampung berperan penting dalam personal profil antioksidan sedangkan asupan makanan yang dipilih oleh lansia memiliki peran lebih rendah dibandingkan dengan gejala dan gaya hidup. Aktivitas fisik seperti berolahraga dan jalan pagi serta meminimalisir paparan sinar UV dengan kombinasi rutin meminum suplemen vitamin memaksimalkan proses penuaan lansia di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung.

Kata kunci: Penuaan; Lansia; Antioksidan; Kualitatif.

Abstract

The aging process that feeled by elderly will cause a decrease in functional and cellular functions. The factors that influence this process are divided into two factors, internal factors such as free radicals and external factors such as lifestyle, environment, and food. Free radicals in the body can be neutralized by antioxidants that come from a good lifestyle and foods that contain antioxidants. This study uses a qualitative ethnographic method by conducting interviews using a questionnaire combined with respondent observations. The questionnaire used is divided into three analyzes, there are symptom analysis, lifestyle analysis, and food analysis. Then the scores on the three analyzes will be added up and produce qualitative conclusions. The sample was determined by purposive sampling with analysis of the relationship between each of independent variables using a correlation test using SPSS application. The symptoms and the lifestyle lived by the elderly in Kelurahan Sukarame, Bandar Lampung play an important role in the personal antioxidant profile while the food intake chosen by the elderly has a lower role than symptoms and lifestyle. Physical activities such as exercise and morning walks and minimizing UV exposure with a combination of taking vitamin supplements routinely will maximize the aging process of the elderly in Kelurahan Sukarame, Bandar Lampung.

Keywords: Aging; Elderly; Antioxidant; Qualitative

*Correspondence Author: Regina Callista A. Tupamahu
Email: reginacllsta@gmail.com



PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia akan terjadi penurunan fungsi organ tubuh dan perubahan fisik baik tingkat seluler, organ maupun sistem organ sehingga timbulnya penuaan ([Katuuk & Wowor](#), 2018). Penuaan adalah suatu proses alami yang terjadi dimana kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan struktur dan fungsi normalnya menghilang secara perlahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita ([Rawiyah](#), 2014).

Terdapat berbagai teori mengenai proses penuaan yang telah diajukan sejak 2000 tahun yang lalu ([Miko](#), 2012). Namun tidak sedikit pula teori yang diajukan itu ditolak dan ditinggalkan. Dengan banyaknya penelitian dan eksperimental di bidang gerontologi, maka terdapat beberapa teori mengenai proses penuaan yang sampai saat ini dapat diterima, diantaranya teori radikal bebas, glikosilasi, dan DNA repair ([Irianti & Pramono](#), 2022).

Diketahui pula terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses penuaan, yaitu faktor internal dan eksternal ([Sutioningsih](#) et al., 2019). Faktor internal adalah hal-hal yang terjadi didalam tubuh seperti radikal bebas, hormon yang berkurang, sistem kekebalan yang menurun, dan penurunan ekspresi gen ([Wibowo](#), 2002). Sedangkan faktor eksternal, seperti gaya hidup, diet, lingkungan, dan stres. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut, proses penuaan dapat dicegah ataupun diperlambat sehingga proses penuaan terkontrol secara optimal ([Rosdiana](#) et al., 2019).

Radikal bebas diduga berperan aktif dalam proses penuaan karena adanya uraian mengenai teori “radikal bebas” yang komprehensif dalam menjelaskan proses penuaan ([Suryandini](#), 2022). Radikal bebas merupakan suatu molekul memiliki elektron tidak berpasangan sehingga dapat memberikan ataupun menerima elektron dari molekul lain ([Puspitasari](#) et al., 2016). Radikal bebas dapat berasal dari lingkungan sekitar kita, seperti radiasi, paparan sinar matahari (alfa, beta, gamma, dan x), polusi udara, ataupun berasal dari mitokondria serta faktor infeksi ([Sholihin](#), 2017). Tubuh dapat menghasilkan radikal bebas yang berasal dari proses metabolisme dalam serta berbagai reaksi kimia lainnya ([Widayati](#), 2022).

Didalam tubuh, radikal bebas memiliki peran ganda. Dengan keadaannya yang tidak stabil, radikal bebas dapat menangkap zat-zat asing dalam tubuh. Namun, dapat juga menyerang biomolekul tubuh seperti lipid, asam nukleat, protein. Molekul ini menjadi tidak stabil dan berbahaya untuk tubuh karena menyebabkan kerusakan sel, fungsi protein, DNA, ataupun gangguan keseimbangan akan tubuh ([Fitria](#) et al., 2013).

Apabila hal ini berlangsung lama, molekul akan menuntun tubuh mengalami keadaan stres oksidatif, yaitu kondisi dimana radikal bebas dalam tubuh lebih tinggi dibandingkan antioksidan seperti diabetes, katarak, stroke, gangguan pendengaran, pelemahan otot, dan kanker.

Saat ini jumlah lansia di Indonesia sekitar 27,1 juta jiwa atau hampir 10% dari total populasi masyarakat Indonesia ([Sari](#), 2022). Sebagai salah satu pulau terluas di Indonesia, Sumatera memiliki banyak bagian, dimana salah satunya adalah kota Bandar Lampung yang memiliki luas wilayah daratan 169,21 km² dan terbagi ke dalam 20 Kecamatan dan 126 Kelurahan dengan populasi penduduk 1.166.066 jiwa ([Kemenkes](#), 2021). Kelurahan Sukarame Bandar Lampung merupakan salah satu wilayah kelurahan yang memiliki fasilitas memadai dalam melakukan program lansia sehat di sekitar wilayahnya ([BPS](#), 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, jumlah penduduk kelurahan Sukarame sebanyak 14.156 jiwa atau sekitar 741 jiwa yang berusia >60 tahun.

Penelitian ini bermanfaat untuk sarana berlatih dalam penulisan skripsi, menambah pemahaman mengenai proses penuaan dan melihat dan berkuat langsung dalam memperdalam pengetahuan mengenai faktor yang mempengaruhi proses penuaan pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami profil antioksidan, analisa gaya hidup, dan asupan nutrisi pada lansia di kelurahan Sukarame Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif etnografi yang bertujuan untuk meneliti gaya hidup dan profil antioksidan terhadap proses penuaan pada lansia. Penelitian ini akan menggunakan metode etnografi. Istilah ini digunakan disaat observasi partisipan merupakan kegiatan utama pada penelitian yang dikombinasikan dengan interview dan survei yang menghasilkan kesimpulan kualitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah individu yang berdomisili di kelurahan Sukarame Bandar Lampung dengan golongan usia 60 tahun ke atas.

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2016) purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini, purposive sampling digunakan karena peneliti telah menetapkan kriteria yang harus dipenuhi oleh sampel dalam penelitian ini.

Populasi di wilayah penilitian sebanyak 741 orang. Sampel akan dihitung menggunakan rumus Slovin.

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

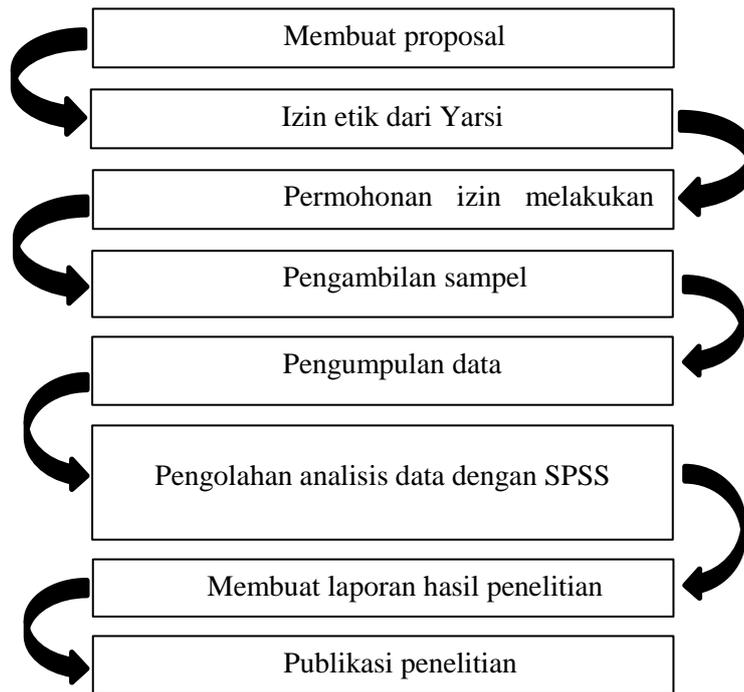
Dengan n adalah nilai sampel, N adalah populasi, dan e adalah margin of error. Dari hasil perhitungan dengan rumus tersebut, didapatkan jumlah respon dengan *margin of error* 10% didapatkan 88 orang.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara. Sebelum itu, peneliti akan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian tersebut. Peneliti akan mewawancarai berdasarkan data pada form yang telah dibuat dan meminta responden untuk menandatangani sebagai bentuk informed *consent*.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara menggunakan kuisioner terlampir yang ditujukan kepada responden. Bahan yang digunakan adalah data dari hasil wawancara dengan lansia yang berada di kelurahan Sukarame Bandar Lampung.

Teknik analisis data ini dilakukan dalam 3 tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan bantuan program SPSS.

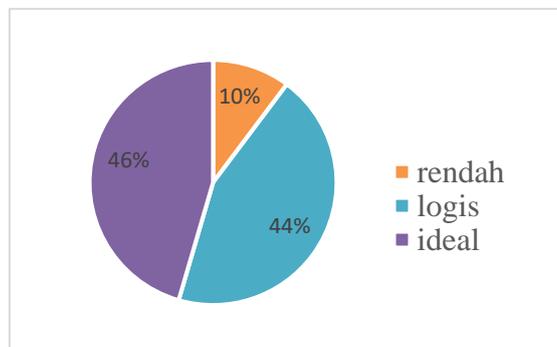
Alur Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden menggunakan kuesioner yang telah dibagi kedalam 3 analisis, yaitu analisa gejala penuaan yang dirasakan oleh responden, kemudian analisa gaya hidup yang dijalani oleh responden, serta analisa asupan makanan yang dipilih oleh responden. Tiap bagian mengandung beberapa pertanyaan dengan jawaban “ya atau tidak”. Tiap pertanyaan yang mendapatkan jawaban “ya” akan bernilai 1 poin. Kemudian total poin tersebut akan menghasilkan angka yang kemudian akan diinterpretasikan menjadi gambaran profil antioksidan responden dengan skala sebagai berikut:

- 0 – 10 : Ideal
- 11 – 15 : Logis
- 16 – 20 : Rendah
- 20+ : Sangat Buruk



Gambar 3. Skor Profil Antioksidan

Sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, 90% dari total responden memiliki profil antioksidan yang baik. Terbagi atas 46% ideal, sedangkan 44% lainnya berada di skala logis yang berarti cukup baik namun dapat ditingkatkan untuk memastikan kesehatan yang maksimal.

Analisa Gejala

Analisa gejala adalah salah satu analisa yang termasuk dalam penilaian profil antioksidan. Analisa ini bertujuan untuk mengetahui gejala – gejala yang dirasakan oleh responden, dengan pembagian gejala yang terbanyak dirasakan dan gejala yang jarang dirasakan.

Dalam analisa gejala, didapatkan mayoritas responden menjawab “ya” terhadap 3 dari 10 pertanyaan yang diberikan. Dengan rentang skor 0 – 8 yang dapat diinterpretasikan bahwa terdapat responden yang tidak menjawab “ya” pada seluruh pertanyaan analisa gejala. Namun, ada pula responden yang menjawab “ya” pada 8 pertanyaan yang diajukan peneliti. Rata-rata skor yang didapatkan peneliti adalah 3,78 sehingga dapat dibulatkan menjadi 4. Angka tersebut didapatkan dari penjumlahan seluruh skor analisa gejala responden dibagi dengan jumlah responden.

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, sebanyak 52% dari total responden berusia 60 – 70 tahun merasakan gejala setidaknya 3 gejala dari seluruh gejala yang ditanyakan. Analisa ini berisi 10 pertanyaan yang menanyakan gejala-gejala penuaan yang dirasakan oleh responden, seperti adanya perasaan mudah lelah, kulit kering yang berlebihan, hingga pernah atau tidaknya responden merasa kesulitan dalam menghindari infeksi serta penyakit yang dirasakan.

Tabel 1. Analisa Gejala

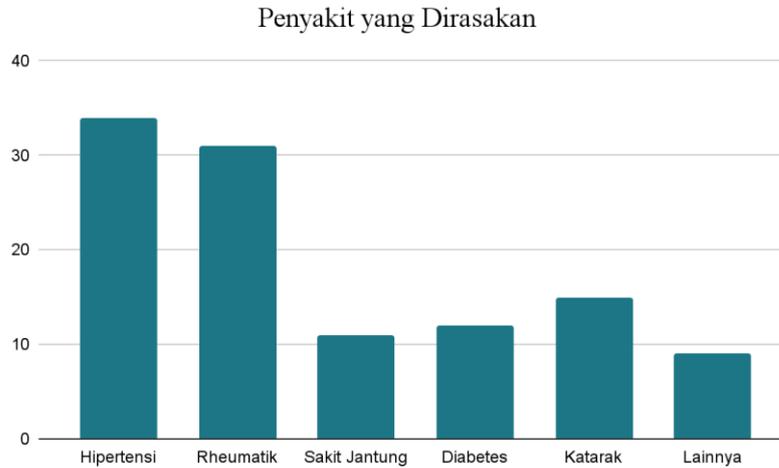
No.	Gejala yang Dirasakan	Ya	Tidak
1	Sering mengalami infeksi	55%	45%
2	Kesulitan menghindari infeksi	19%	81%
3	Mengalami infeksi berulang	36%	67%
4	Mengalami luka memar	24%	76%
5	Menderita penyakit yang disebutkan	80%	20%
6	Keluarga menderita penyakit serupa	31%	69%
7	Mudah letih	60%	40%
8	Perlu waktu yang lama dalam penyembuhan luka	17%	83%
9	Menderita masalah kulit (kering dan/atau keriput berlebihan)	16%	84%
10	Merasa badan gemuk	42%	58%

Berdasarkan tabel 1, gejala yang dirasakan oleh lebih dari 50% dari total responden sebagai berikut.

1. 55% dari total responden sering mengalami infeksi
2. 60% dari total responden mudah lelah

Kedua gejala tersebut paling banyak dirasakan oleh responden yang berusia diatas 70 tahun. Ditemukan pula 80% responden menderita penyakit seperti sakit jantung, diabetes, hipertensi. Dengan hipertensi dan rheumatik sebagai penyakit yang paling banyak dirasakan oleh responden. Faktor keturunan dapat disingkirkan karena berdasarkan data

yang didapatkan peneliti pula, hanya sekitar 31% responden menjawab “ya” dalam pertanyaan “apakah keluarga anda menderita 2 atau lebih gangguan penyakit diatas?”. Sehingga, diduga penyakit yang dirasakan adalah hal alamiah yang dirasakan dan dapat pula terjadi karena adanya faktor gaya hidup ataupun lingkungan responden.



Gambar 4. Penyakit yang Dirasakan Responden

Adapun gejala yang dirasakan oleh kurang dari 50% responden:

1. 42% responden merasa badan gemuk
2. 36% responden mengalami infeksi berulang
3. 24% responden pernah mengalami luka memar
4. Kurang dari 20% responden merasa susah menghindari infeksi, perlu waktu lama dalam penyembuhan luka, dan mengalami kulit kering ataupun keriput secara berlebihan.

Dengan 82% dari total responden yang berusia 60 – 70 tahun dan 87% dari total responden yang berusia diatas 70 tahun mengalami setidaknya 1 gejala diatas.

Analisa Gaya Hidup

Analisa gaya hidup adalah analisa yang dilakukan untuk mendalami gaya hidup yang dijalani oleh responden dalam meminimalisir proses penuaan yang dilewati. Dalam analisa gaya hidup, didapatkan mayoritas responden menjawab “ya” terhadap 2 pertanyaan dari 10 pertanyaan yang diberikan. Dengan rentang skor 0 – 9 yang dapat di interpretasikan bahwa terdapat responden yang sama sekali tidak menjawab “ya” pada seluruh pertanyaan analisa gaya hidup. Namun, ada pula responden yang menjawab “ya” pada 9 pertanyaan yang diajukan peneliti. Rata-rata skor yang didapatkan peneliti adalah 3. Angka tersebut didapatkan dari penjumlahan seluruh skor analisa gaya hidup responden dibagi dengan jumlah responden.

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, responden yang berusia diatas 70 tahun banyak mendapatkan skor di atas rata-rata skor analisis gaya hidup dengan persentase sebesar 60% dari total responden yang berusia diatas 70 tahun. Sedangkan, responden yang berusia 60 – 70 tahun mendapatkan persentase lebih kecil yaitu sebesar 51% dari total responden yang berusia 60 – 70 tahun.

Dalam analisa gaya hidup, terdapat 10 pertanyaan mengenai gaya hidup yang dijalani oleh responden, seperti kebiasaan merokok, lingkungan pekerjaan, paparan sinar UV, serta olahraga.

Berdasarkan data di bawah, terdapat 2 gaya hidup yang dijalani oleh lebih dari 50% dari total responden, sedangkan terdapat 4 gaya hidup lain nya yang dijalani oleh kurang dari 50% dari total responden.

Tabel 2. Analisa Gaya Hidup

No.	Gaya Hidup	Ya	Tidak
1	Merokok 5 tahun yang lalu	33%	67%
2	Saat ini merokok	24%	76%
3	Menghabiskan minimal 10 batang rokok setiap hari	9%	91%
4	Setiap hari bekerja di udara terbuka yang berasap	27%	73%
5	Meminum alkohol	1%	99%
6	Merasa tempat tinggal berpolusi	30%	70%
7	Terpapar cahaya matahari dan asap kendaraan minimal 2 jam setiap hari	24%	76%
8	Selalu tersengat matahari yang terik	52%	48%
9	Merasa tubuh tidak nyaman	41%	59%
10	Mudah lelah setelah berolahraga	60%	40%

Berikut gaya hidup yang dijalani oleh lebih dari 50% responden:

1. 60% lansia merasa mudah lelah setelah berolahraga
2. 52% lansia selalu tersengat matahari yang terik

Dengan 82% lansia yang berusia 60 – 70 tahun dan 73% lansia yang berusia >70 tahun mengalami setidaknya 1 gejala dari 2 gejala diatas.

Adapun gaya hidup yang dijalani oleh kurang dari 50% responden:

1. 34% responden merokok sejak 5 tahun yang lalu, 24% diantaranya masih merokok sampai saat ini dan diantara 24% tersebut, terdapat 9% responden yang merokok lebih dari 10 batang per hari.
2. 30% responden tinggal di lingkungan yang berpolusi
3. 27% responden bekerja di udara yang berasap setiap hari
4. 24% terpapar cahaya matahari dan asap kendaraan minimal 2 jam setiap harinya.

Dengan masing-masing 80% dari total responden yang berusia 60 – 70 tahun dan diatas 70 tahun mengalami setidaknya 1 gejala tersebut.

Hal menarik yang menjadi perhatian peneliti selama dilapangan adalah hanya sedikit responden yang merasa tempat tinggal mereka berpolusi. Hal ini didukung dengan data yang diperoleh yaitu hanya sekitar 30% responden yang merasa tempat tinggal mereka berpolusi. Sedangkan selama peneliti melakukan penelitian, perumahan warga yang didatangi berada di dekat jalanan besar maupun kecil yang dapat dilalui oleh kendaraan serta sedikit pepohonan yang menambah kesan rindang pada lingkungan tersebut.

Analisa Makanan

Analisa makanan adalah analisa yang dilakukan untuk menilai pemilihan asupan makanan sehari-hari yang dipilih oleh responden. Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, rentang skor pada analisa makanan adalah 1 – 7 yang dapat diinterpretasikan bahwa terdapat responden yang sedikitnya menjawab “ya” pada 1 pertanyaan dan paling banyak menjawab “ya” pada 7 pertanyaan dari total pertanyaan. Didapatkan rata-rata skor sebesar 4,55 sehingga dibulatkan menjadi 5.

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, terlihat bahwa responden dengan pemilihan makanan yang kurang baik berada pada usia 60 – 70 tahun. Sedangkan, pada usia diatas 70 tahun, terjadi penurunan persentase yaitu dari 56% menurun menjadi 47%

dengan selisih 9%. Persentase ini didapatkan dengan pembagian antara jumlah responden dengan usia tersebut yang mendapatkan skor diatas rata-rata dibagi dengan total responden pada usia yang sama lalu dikalikan dengan 100%. Terdapat 8 pertanyaan di dalam analisa makanan yang memuat mengenai pemilihan asupan tersebut, seperti kebiasaan dalam memakan makanan yang digoreng, dibakar ataupun direbus, serta kebiasaan dalam mengkonsumsi buah-buahan ataupun vitamin.

Tabel 3. Analisa Makanan

No.	Asupan Makanan	Ya	Tidak
1	Makan gorengan setiap hari	44%	56%
2	Makan lalap/sayur setiap hari	25%	75%
3	Makan buah potong setiap hari	47%	53%
4	Jarang makan kacang-kacangan/biji-bijian	52%	48%
5	Makan makanan yang dipanggang setiap hari	17%	83%
6	Konsumsi vitamin C setiap hari	35%	65%
7	Konsumsi vitamin E setiap hari	25%	75%
8	Konsumsi vitamin A setiap hari	25%	75%

Berdasarkan data 3, dapat dilihat bahwa terdapat 6 pertanyaan mengenai pemilihan asupan makanan yang dijawab “ya” oleh lebih dari 50% dari total responden dan terdapat pula 2 pertanyaan lainnya yang dijawab “ya” oleh kurang dari 50% dari total responden. Semakin tinggi jawaban “ya” tersebut akan semakin menambah skor pada analisa makanan. Peningkatan skor pada analisa makanan tersebut akan berpengaruh pada skor profil antioksidan keseluruhan.

Berikut kebiasaan lebih dari 50% dari total responden dalam memilihin asupan makanan sehari-hari:

1. 75% responden tidak mengonsumsi lalapan/sayuran setiap hari
2. 75% responden tidak mengonsumsi vitamin E setiap hari
3. 75% responden tidak mengonsumsi vitamin A setiap hari
4. 65% responden tidak mengonsumsi vitamin C setiap hari
5. 53% responden tidak mengonsumsi buah potong setiap hari
6. 52% responden jarang mengonsumsi kacang-kacangan/biji-bijian

Dengan 97% dari total responden yang berusia 60 – 70 tahun dan 93% dari total responden yang berusia diatas 70 tahun setidaknya melakukan 1 poin diatas.

Berikut kebiasaan lebih dari 50% dari total responden dalam memilihin asupan makanan sehari-hari:

1. 44% responden selalu mengonsumsi gorengan
2. 17% responden selalu mengonsumsi makanan yang dibakar atau dipanggang

Dengan 60% dari total responden yang berusia 60 – 70 tahun dan 33% dari total responden yang berusia diatas 70 tahun setidaknya melakukan 1 poin diatas.

Peneliti menggunakan SPSS untuk membuktikan hubungan antar variabel yang diteliti dengan menampilkan statistik deskriptif dan ANOVA. Adapun variabel yang diteliti terbagi menjadi 2, yaitu profil antioksidan sebagai variabel terikat dan gaya hidup, makanan, dan gejala sebagai variabel bebas.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

	Mean	Std. deviation	N
--	------	----------------	---

Profil antioksidan	11.36	2.956	88
Gejala	3.00	1.959	88
Gaya hidup	4.56	1.437	88
Makanan	3.78	1.650	88

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa nilai standar deviasi lebih kecil dibandingkan dengan nilai *mean* (rata-rata) yang berarti data bersifat homogen dengan tingkat penyimpangan yang rendah pada tiap variabel.

Tabel 5. Uji Korelasi

	Profil Antioksidan	Gejala	Gaya Hidup	Makanan
Profil Antioksidan	.	.000	.000	.001
Gejala	.000	.	.015	.204
Gaya Hidup	.000	.015	.	.092
Makanan	.001	.204	.092	.

Berdasarkan tabel 5, uji korelasi yang didapatkan oleh peneliti, antara variabel terikat dengan variabel bebas memiliki angka dibawah 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dan korelasi yang erat antara variabel terikat dengan seluruh variabel bebas. Namun, pada penelitian ini hubungan antar variabel bebas tidak semuanya memiliki korelasi yang erat. Terlihat pada hubungan antara gejala dan gaya hidup terhadap makanan yang masing-masing bernilai 0,204 dan 0,092.

Tabel 6. Nilai Koefisien Korelasi

	Gejala	Gaya Hidup	Makanan
Profil antioksidan	0,655	0,718	0,339

Berdasarkan tabel 6, uji korelasi dengan Pearson, nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa profil antioksidan memiliki hubungan yang kuat terhadap gejala yang dirasakan oleh responden dan juga gaya hidup yang dijalani oleh responden. Namun, terlihat nilai yang paling kecil terdapat pada hubungan antara profil antioksidan dengan analisis makanan sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara profil antioksidan dengan makanan yang dipilih oleh responden memiliki hubungan yang rendah.

Berdasarkan tabel *model summary*, didapatkan nilai R-Square sebesar 0,995 atau 99,5% yang dapat diartikan bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 99,5% dengan sisa 0,5% adanya pengaruh dari variabel lain.

Tabel 7. ANOVA

Model	df	F
Regression	3	5562.133
Residual	84	
Total	87	

Berdasarkan tabel 7, didapat $df_1 = 3$, $df_2 = 84$, dan F-hitung sebesar 5562.133. Dibutuhkan F-tabel untuk dapat melengkapi proses uji hipotesis dengan membandingkan nilai F-tabel dengan F-hitung. Nilai F-tabel didapatkan sebesar 2.713 dengan ketentuan *level of significant* 0,05 (5%). Didapatkan nilai F-hitung lebih besar dibandingkan dengan F-tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dengan signifikan memberikan kontribusi terhadap variabel terikat.

Hubungan antara Gejala dengan Gaya Hidup

Berdasarkan uji signifikansi, hubungan antara gejala yang dirasakan oleh responden dengan gaya hidup yang dijalani oleh responden bernilai 0,015 yang berarti berada dibawah 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa gejala dengan gaya hidup yang dilalui oleh responden memiliki hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat. Hal ini didukung pula dengan jumlah responden yang mendapatkan skor analisis gejala maupun gaya hidup diatas rata-rata.

Tabel 8. Skor Gejala dan Gaya Hidup Diatas Rata-Rata

	60 – 70 Tahun	>70 Tahun
Gejala	52%	67%
Gaya Hidup	51%	60%

Berdasarkan analisis gejala yang dirasakan dan gaya hidup yang dijalani oleh responden, didapatkan lebih dari 50% responden mendapatkan skor pada masing-masing analisis diatas rata-rata. 40% dari seluruh responden yang berusia diatas 70 tahun memiliki skor analisa gejala dan gaya hidup diatas rata-rata. Meskipun begitu, skor profil antioksidan seluruh responden tersebut masih termasuk dalam kategori yang logis atau dapat dikatakan cukup baik namun masih dapat ditingkatkan. Adapun 32% dari total responden mendapatkan skor analisis gejala dan gaya hidup diatas rata-rata. Diantara 32% responden tersebut, mayoritas responden tetap memiliki nilai profil antioksidan yang logis. Kurang dari 30% dari total responden yang memiliki skor analisis gejala dan gaya hidup diatas rata-rata mendapat skor profil antioksidan yang rendah.

Berdasarkan data responden yang memiliki skor analisis gejala dan gaya hidup di atas rata-rata, didapatkan beberapa fakta yaitu:

1. Tiap responden pasti merasakan mudah lelah setelah beraktivitas fisik diikuti dengan mudah terkena infeksi dan/atau memiliki penyakit yang saat ini sedang dirasakan
2. Perbandingan antara responden yang sering mengalami infeksi dengan responden yang merasakan penyakit degeneratif memiliki nilai perbandingan yang sama.

Berdasarkan jawaban responden yang mendapatkan skor analisis gejala dan gaya hidup diatas rata-rata, hanya sedikit yang berkorelasi antara gejala yang dirasakan dengan gaya hidup yang dijalani yaitu pada responden no. 4, responden merasa tidak mudah lelah setelah berolahraga dan aktivitas fisik dan tidak merasakan penyakit apapun saat ini. Lalu pada responden no. 59 dan 61, responden merasa jarang terkena infeksi dan tidak merasakan penyakit yang dirasakan saat ini. Berdasarkan fakta tersebut, terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu kunci bagi responden untuk memaksimalkan proses penuaan yang dirasakan.

Hubungan antara Gejala dengan Asupan Makanan

Berdasarkan uji korelasi Pearson, hubungan antara gejala yang dirasakan oleh responden dengan makanan yang dipilih oleh responden bernilai 0,204 yang berarti berada di atas 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa gejala yang dirasakan dengan makanan yang dipilih oleh responden memiliki hubungan yang kurang signifikan dengan korelasi yang rendah. Hal ini didukung pula dengan jumlah responden yang mendapatkan skor analisis gejala maupun makanan di atas rata-rata.

Tabel 9. Skor Gejala dan Makanan Diatas Rata-Rata

	60 – 70 Tahun	>70 Tahun
Gejala	52%	67%
Makanan	56%	47%

Berdasarkan tabel 9, terlihat bahwa seiring bertambahnya usia, gejala yang dirasakan akan semakin meningkat namun pemilihan makanan oleh responden pun membaik yang menyebabkan penurunan persentase pada usia di atas 70 tahun.

Terdapat 31% dari total responden yang mendapatkan skor analisis gejala dan makanan di atas rata-rata. Berdasarkan data tersebut didapatkan beberapa fakta yaitu kurang dari 10% responden mengonsumsi suplemen vitamin secara rutin dan persentase tersebut setara dengan responden yang memiliki penyakit yang dirasakan saat ini. Berdasarkan fakta tersebut, dapat dikatakan bahwa suplemen vitamin berperan penting dalam memaksimalkan proses penuaan yang dirasakan oleh responden.

Hubungan antara Gaya Hidup dengan Asupan Makanan

Berdasarkan uji korelasi Pearson, hubungan antara gaya hidup yang dijalani dengan makanan yang dipilih oleh responden bernilai 0,092 yang berarti berada di atas 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa gaya hidup yang dijalani dengan makanan yang dipilih oleh responden memiliki hubungan yang kurang signifikan dengan korelasi yang rendah. Hal ini didukung pula dengan jumlah responden yang mendapatkan skor analisis gejala maupun makanan di atas rata-rata.

Tabel 10. Skor Gaya Hidup dan Makanan Di atas Rata-Rata

	60 – 70 Tahun	>70 Tahun
Gaya Hidup	51%	60%
Makanan	56%	47%

Berdasarkan tabel 10, terlihat bahwa seiring bertambahnya usia, gaya hidup yang dijalani akan semakin meningkatkan skor yang dapat dikatakan gaya hidup yang dijalani memburuk sedangkan pemilihan makanan oleh responden seiring berjalannya usia semakin membaik yang menyebabkan penurunan persentase pada usia di atas 70 tahun.

Terdapat 26% dari total responden yang mendapatkan skor analisis gaya hidup dan makanan di atas rata-rata. Berdasarkan data tersebut didapatkan fakta yang mencolok bahwa responden yang merasa mudah lelah setelah beraktivitas fisik seperti berolahraga tidak meminum suplemen vitamin setiap harinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa olahraga dan suplemen vitamin adalah dua hal yang penting untuk memaksimalkan proses penuaan yang dilalui oleh responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan mengenai Kajian Penuaan pada Lansia serta Profil Antioksidan secara Kualitatif di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung Ditinjau dari Kedokteran dan Islam, dari 88 responden yang diteliti, didapatkan kesimpulan yaitu sebanyak 90% dari total responden memiliki profil antioksidan yang baik, dengan keterangan 46% ideal dan 44% lainnya dikategorikan logis, sebanyak 81% dari total responden tidak merasa kesulitan dalam menghindari infeksi, sebanyak 60% dari total responden merasa mudah lelah, sebanyak 80% dari total responden menderita penyakit seperti diabetes, hipertensi, sakit jantung, dan lain-lainnya, sebanyak 75% dari total responden tidak mengonsumsi vitamin A dan E setiap hari dan terdapat 35% dari total responden yang tidak mengonsumsi vitamin C setiap hari skor profil antioksidan pada analisa gejala yang dirasakan serta gaya hidup yang dijalani oleh responden meningkat seiring dengan bertambahnya usia, skor profil antioksidan pada analisa asupan makanan sehari-hari oleh responden menurun seiring dengan bertambahnya usia dan menghindari sinar UV yang berlebihan, berolahraga, serta mengonsumsi suplemen

vitamin yang rutin dapat membantu responden dalam menjalani proses penuaan nya dengan baik.

BIBLIOGRAFI

- BPS. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Fitria, F., Triandhini, R. R., Mangimbulude, J. C., & Karwur, F. F. (2013). Merokok dan oksidasi DNA. *Sains Medika*, 5(2), 113–120.
- Irianti, T. T., & Pramono, S. (2022). *Penuaan Dan Pencegahannya: Proses Faali Biokimiawi dan Molekuler*. UGM PRESS.
- Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kemendes, R. I. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2020.pdf>.
- Miko, A. (2012). Isu-Isu, Teori dan Penelitian Penduduk Lansia. *Jurnal Sosiologi Andalas (Andalus Journal of Sociology)*, 12(2).
- Puspitasari, M. L., Wulansari, T. V., Widyaningsih, T. D., Maligan, J. M., & Nugrahini, N. I. P. (2016). Aktivitas Antioksidan Suplemen Herbal Daun Sirsak (*Annona muricata* L.) Dan Kulit Manggis (*Garcinia mangostana* L.): Kajian Pustaka [In Press Januari 2016]. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 4(1).
- Rawiyah, U. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Manula Pengguna dan bukan Pengguna Gigi Tiruan Penuh di Kota Makassar. *Makassar: Universitas Hasanuddin*.
- Rosdiana, L., Pangkahila, W., & Aman, I. G. M. (2019). Administration of gallus domesticus boiled chicken white egg increased amh levels of premenopausal female wistar rats. *IJAAM (Indonesian Journal of Anti-Aging Medicine)*, 3(1), 10–14.
- Sari, S. M. (2022). *Studi Kualitatif Kecemasan pada Lansia Terkait Vaksin COVID-19 dan Protokol Kesehatan di Desa Manding Daya Kecamatan Manding*. Universitas Wiraraja.
- Sholihin, R. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer" Kanker*. Hikam Pustaka.
- Sugiyono, P. (2016). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi). *Bandung: Alfabeta Cv*.
- Suryandini, P. W. (2022). *Identifikasi kejadian reaksi obat yang tidak dikehendaki pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1).
- Wibowo, S. (2002). *Memperlambat Penuaan, Mencegah" Padam" dan Peremajaan Pria*.
- Widayati, E. (2022). Oksidasi biologi, radikal bebas, dan antioxidant. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 26–32.



© 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/>).