

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk beserta jumlah lansia dari tahun ke tahun sudah terjadi di Indonesia. Secara individu pengaruh proses ketuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik biologis, mental, maupun sosial ekonomi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan indikator berdasarkan hasil pendekatan kualitatif dan mengelompokkan menjadi indikator praktek sehat secara fisik, mental, sosial, dan spiritual, menguji dan mengukur beberapa variabel yang mempengaruhi kesehatan pada lansia, menentukan indeks praktek sehat pada lansia berdasarkan variabel yang berpengaruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, spiritual dan aspek sehat total.

Penelitian dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Sasaran menggunakan informan lansia umur minimal 60 tahun dan dapat berkomunikasi dengan baik, penentuan informan dilakukan secara purposif sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara mendalam dan analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yakni transkrip hasil wawancara dan pengamatan. Tahap kedua menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik multistage random sampling, dilakukan di daerah urban, sub urban dan rural dengan jumlah sampel 378 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara terstruktur, dan analisis data menggunakan analisis *confirmatory factor analysis*.

Hasil indikator praktek sehat aspek fisik terdiri: aktivitas fisik tiap hari, diitimbang, tidak merokok, periksa kesehatan rutin, tidur berkualitas, konsumsi herbal, minum air putih. Aspek mental terdiri : hobi/minat, rekreasi periodik, percaya diri, tampil menarik, mempertahankan ingatan, mampu mengatasi masalah. Aspek sosial terdiri: aktif kegiatan sosial, hubungan baik dengan keluarga, hubungan baik dengan tetangga, dan teman sesama. Aspek spiritual terdiri dari: menjalan ibadah rutin, kegiatan agaman di masyarakat, syukur, sabaar, bermanfaat bagi lingkungan dan mengikuti acara di tatap muka/TV/radio. Indikator praktek sehat aspek fisik semua variabel signifikan, kecuali indikator tidak merokok, indikator praktek sehat aspek mental semua variabel signifikan, indikator praktek sehat aspek sosial semua signifikan, kecuali indikator praktek menjalin hubungan baik dengan keluarga, indikator praktek sehat aspek spiritual semua variabel signifikan. Selanjutnya dalam second order aspek fisik tidak signifikan terhadap aspek sehat secara total.

Praktek sehat fisik, mental, sosial dan spiritual dapat dibuat persamaan indeks, sedangkan persamaan indeks sehat adalah sebagai berikut ; Indeks Praktek Sehat = $0,953 * \text{Mental} + 0,949 * \text{Sosial} + 0,94 * \text{Spiritual}$. Hasil ringkasan skor indeks praktek sehat yang dapat memprediksi lansia sehat atau sakit untuk aspek fisik terdapat 60 peluang, mental 60 peluang, sosial 8 peluang dan spiritual 60 peluang, serta aspek sehat total terdapat 8 peluang.

Kata Kunci : indikator, indeks, praktek sehat, lansia