

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

ABSTRACT

The increase along with the number of elderly population from year to year has occurred in Indonesia. Individually influence aging process causes many problems both physically biological, mental, social and economic.

This study aimed to describe the indicators based on the results of a qualitative approach and healthy practice indicators grouped into physical, mental, social, and spiritual, test and measure several variables that affect the health of the elderly, determines the indices of healthy practices in the elderly based on the variables that influence, both of the physical, mental, social, spiritual and healthy aspect of the total.

The study was conducted in two phases. The first stage used a qualitative approach with case study design. Target uses elderly informants at least 60 years of age and able to communicate well, determination informants purposively sampling. Collecting data by using in-depth interviews and data analysis begins by reviewing all available data from various sources that the interview transcripts and observation. The second stage uses an analytical study with quantitative approach. The samples in this study using a multistage random sampling technique, performed in the sub-urban, urban and rural, with a sample of 378 respondents. Collecting data using structured interviews, and analyzed using confirmatory factor analysis.

Results indicator healthy practice consists of physical aspects: physical activity each day, appropriate diet, not smoking, regular health checks, quality sleep, herbal consumption, drinking water. Mental aspect comprises: hobbies / interests, recreation periodic, confident, appear to attract, retain memory, able to overcome the problem. The social aspect comprises: an active social activities, relationships with family, good relations with neighbors, and fellow. Spiritual aspect consists of: run regular worship, religious activities in the community, gratitude, patience, useful was to the environment and follow the events in face-to-face / TV / radio. Indicators of healthy practices physical aspects of all significant variables, except the indicator is not smoking, healthy practice indicators of mental aspect of all significant variables, indicators of healthy practices all significant social aspects, except the indicator of practice established good relationships with family, an indicator of a healthy practice of the spiritual aspect of all significant variables. Furthermore, the physical aspects of the second order is not significant to the healthy aspects in total.

Healthy practice of physical, mental, social and spiritual can be made equality indices, while the total equation fit indices is as follows; $\text{Healthy Practices Indices} = 0.953 * \text{Mental} + 0.949 * \text{Social} + 0.94 * \text{Spiritual}$. Results summary indices score healthy practices that can predict the healthy elderly or sick to the physical aspects there are 60 chances, 60 chances mental, social and spiritual 8 opportunities 60 opportunities, and healthy aspect total there are 8 chances

Key Words : indicator, indices, healthy practice, elderly