

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PRASYARAT GELAR	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
<i>SUMMARY</i>	ix
RINGKASAN	x
<i>ABSTRACT</i>	xiii
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xxiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Kajian Masalah	12
1.2.1 Faktor Lansia	13
1.2.2 Faktor Lingkungan	13
1.2.3 Faktor Keluarga	13
1.2.4 <i>Lifestyle</i>	14
1.2.5 <i>Healthy Aging</i>	14
1.2.6 Cakupan Pelayanan Kesehatan	15
1.3 Rumusan Masalah	15
1.4 Tujuan Penelitian	16
1.4.1 Tujuan Umum	16
1.4.2 Tujuan Khusus	16
1.5 Manfaat Penelitian	17
1.5.1 Manfaat Teoritis	17
1.5.2 Manfaat Praktis	18
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	19
2.1 Lanjut Usia (Lansia)	19
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	19
2.1.2 Batasan Umur Lanjut Usia	20
2.1.3 Ciri-ciri Lanjut Usia (Lansia).....	21
2.1.4 Proses Penuaan	23

2.2 Konsep Gaya Hidup (<i>Lifestyle</i>)	29
2.2.1 Definisi Gaya Hidup	29
2.2.2 Jenis Gaya Hidup	30
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup	31
2.2.4 Indikator Gaya Hidup	34
2.3 <i>Healthy Aging</i>	38
2.3.1 Definisi <i>Healthy Aging</i>	38
2.3.2 Aspek <i>Healthy Aging</i>	41
2.3.3 Penilaian <i>Healthy Aging</i>	47
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN	 56
 BAB 4 METODE PENELITIAN	 58
4.1 Jenis Penelitian	58
4.2 Rancang Bangun Penelitian	58
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	58
4.4 Populasi dan Sampel	58
4.4.1 Populasi Penelitian	58
4.4.2 Sampel Penelitian.....	59
4.4.3 Cara Pengambilan Sampel Penelitian	59
4.5 Kerangka Operasional	62
4.6 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran..	64
4.6.1 Variabel Penelitian	64
4.6.2 Definisi Operasional dan Cara Pengukuran	65
4.7 Teknik Pengumpulan Data	72
4.7.1 Data Primer	72
4.7.2 Data Sekunder	72
4.7.3 Prosedur Pengumpulan Data	72
4.7.4 Instrumen Penelitian.....	73
4.8 Pengolahan dan Analisis Data	74
4.8.1 Pengolahan Data.....	74
4.8.2 Analisa Data	75
4.9 Penyusunan Isu Strategis	78
 BAB 5 HASIL DAN ANALISIS DATA	 79
5.1 Karakteristik Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	79
5.1.1 Umur.....	79
5.1.2 Jenis Kelamin	79
5.1.3 Pekerjaan	80
5.1.4 Pendidikan Terakhir	80
5.2 <i>Lifestyle</i> Lansia	81
5.2.1 Penilaian Kebiasaan Aktifitas Fisik	81
5.2.2 Penilaian Kebiasaan Merokok	82
5.2.3 Penilaian Kebiasaan Minum Kopi	82
5.2.4 Penilaian Kebiasaan Makan Sehat	83
5.2.5 Penilaian Kebiasaan Pola Tidur	84

5.2.6	Penilaian Kebiasaan Perawatan Diri	85
5.2.7	Penilaian Kebiasaan Mengembangkan Hobi.....	86
5.2.8	Penilaian <i>Lifestyle</i>	87
5.3	<i>Healthy Aging</i>	87
5.3.1	Penilaian Kesehatan Fisiologis	88
5.3.2	Penilaian Kemampuan Fisik	89
5.3.3	Penilaian Fungsi Kognitif	92
5.3.4	Penilaian Kesejahteraan Psikologis.....	94
5.3.5	Penilaian Kesejahteraan Sosial.....	96
5.3.6	Penilaian Spiritualitas Positif	98
5.3.7	Penilaian <i>Healthy Aging</i> pada Lansia.....	100
5.6	Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap <i>Lifestyle</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	101
5.7	Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	102
5.8	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	102
5.8.1	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap Kesehatan Fisiologis di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo.....	104
5.8.2	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap Kemampuan Fisik di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo.....	105
5.8.3	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap Fungsi Kognitif di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	106
5.8.4	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	107
5.8.5	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap Kesejahteraan Sosial di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo.....	108
5.8.6	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap Spiritualitas Positif di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo.....	109
5.9	Isu Strategis	110
5.11	Rekomendasi Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia Berdasarkan <i>Healthy Aging</i> dan <i>Lifestyle</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	112
BAB 6 PEMBAHASAN		118
6.1	Gambaran Karakteristik Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	118
6.2	Gambaran <i>Lifestyle</i> Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	119
6.2.1	Gambaran Kebiasaan Aktifitas Fisik	119
6.2.2	Gambaran Kebiasaan Merokok.....	120
6.2.3	Gambaran Kebiasaan Minum Kopi.....	121
6.2.4	Gambaran Kebiasaan Makan Sehat.....	122
6.2.5	Gambaran Kebiasaan Pola Tidur.....	124
6.2.6	Gambaran Kebiasaan Perawatan Diri	124
6.2.7	Gambaran Kebiasaan Mengembangkan Hobi.....	125

6.3 Gambaran Healthy Aging Lansia di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	126
6.3.1 Gambaran Kesehatan Fisiologis	126
6.3.2 Gambaran Kemampuan Fisik	127
6.3.3 Gambaran Fungsi Kognitif.....	128
6.3.4 Gambaran Kesejahteraan Psikologis.....	128
6.3.5 Gambaran Kesejahteraan Sosial.....	130
6.3.6 Gambaran Spiritualitas Positif	130
6.4 Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	131
6.5 Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	133
6.6 Rekomendasi Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lansia Berdasarkan <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	140
BAB 7 PENUTUP	140
7.1 Kesimpulan	140
7.2 Saran	144
DAFTAR PUSTAKA	145
LAMPIRAN	150

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.1	Angka Kesakitan Penduduk Lansia Berdasarkan Tipe Daerah di Indonesia Tahun 2013 sampai 2015.....	3
Tabel 1.2	10 Penyakit Terbanyak pada Lansia di Indonesia Tahun 2013.....	6
Tabel 1.3	Cakupan Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas Kabupaten Sidoarjo 2015-2017.....	10
Tabel 2.1	Indikator Penilaian <i>Acitivity of Daily Living</i> (ADL) dengan Barthel Indeks	49
Tabel 2.2	Penilaian <i>Six-Item Cognitive Impairment Test</i> (6CIT)....	51
Tabel 2.3	Instrumen <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS)	52
Tabel 2.4	<i>Long Form Mini Nutritional Assessment</i> (MNA)	53
Tabel 4.1	Besar Sampel di Setiap Puskesmas Terpilih.....	60
Tabel 4.2	Definisi Operasional dan Cara Pengukuran.....	65
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Umur Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019	79
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019.....	79
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019.....	80
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Lansia di 5 Puskesmas Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019.....	80
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Penilaian Kebiasaan Aktifitas Fisik.	81
Tabel 5.6	Penilaian Kebiasaan Merokok	82
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Penilaian Kebiasaan Minum Kopi...	83
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Penilaian Kebiasaan Makan Sehat..	83
Tabel 5.9	Penilaian Kebiasaan Makan Sehat	84
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Penilaian Kebiasaan Pola Tidur	85
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Penilaian Kebiasaan Perawatan Diri	86
Tabel 5.12	Distribusi Frekuensi Penilaian Kebiasaan Mengembangkan Hobi	87
Tabel 5.13	Penilaian <i>Lifestyle</i>	88
Tabel 5.14	Distribusi Frekuensi Penilaian Kesehatan Fisiologis.....	88
Tabel 5.15	Penilaian Kesehatan Fisiologis	89
Tabel 5.16	Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin Lansia Dengan Kesehatan Fisiologis	99

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 5.17	Distribusi Frekuensi Penilaian <i>Activity Daily Living</i> (ADL)	90
Tabel 5.18	Penilaian <i>Activity Daily Living</i> (ADL)	91
Tabel 5.19	Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin Dengan ADL Lansia	91
Tabel 5.20	Distribusi Frekuensi Penilaian <i>Six-item Cognitive Impairment Test</i> (6CIT)	92
Tabel 5.21	Penilaian <i>Six-item Cognitive Impairment Test</i> (6CIT)....	93
Tabel 5.22	Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin Dengan Fungsi Kognitif	93
Tabel 5.23	Distribusi Frekuensi Penilaian Skala Depresi (GDS)	94
Tabel 5.24	Penilaian Skala Depresi (GDS)	95
Tabel 5.25	Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin dengan GDS	95
Tabel 5.26	Distribusi Frekuensi Penilaian Kesejahteraan Sosial	96
Tabel 5.27	Penilaian Kesejahteraan Sosial	97
Tabel 5.28	Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin dengan Kesejahteraan Sosial Lansia	98
Tabel 5.29	Distribusi Frekuensi Penilaian Spiritualitas Positif	98
Tabel 5.30	Penilaian Spiritualitas Positif	99
Tabel 5.31	Tabulasi Silang Antara Jenis Kelamin dengan Spiritualitas Positif Lansia	99
Tabel 5.32	Distribusi Frekuensi Penilaian <i>Healthy Aging</i> pada Lansia	100
Tabel 5.33	Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin dengan <i>Healthy Aging</i>	100
Tabel 5.34	Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap <i>Lifestyle</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	101
Tabel 5.35	Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	102
Tabel 5.36	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	102
Tabel 5.37	Pengaruh Indikator <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Healthy Aging</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	103
Tabel 5.38	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Kesehatan Fisiologis</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	104
Tabel 5.39	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Kemampuan Fisik</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	105

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 5.40	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Fungsi Kognitif</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	106
Tabel 5.41	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Kesejahteraan Psikologis</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	107
Tabel 5.42	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Kesejahteraan Sosial</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	108
Tabel 5.43	Pengaruh <i>Lifestyle</i> Terhadap <i>Spiritualitas Positif</i> di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	109
Tabel 5.44	Isu Strategis Tentang <i>Lifestyle</i> dengan <i>Healthy Aging</i> Lansia di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	110
Tabel 5.45	Rekomendasi Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Berdasarkan <i>Healthy Aging</i> dan <i>Lifestyle</i> Lansia di 5 Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Sidoarjo	113

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 1.1	Diagram Jumlah Penduduk Lansia dan UHH Jatim Tahun 2015-2017	4
Gambar 1.2	Kerangka Kajian Masalah	12
Gambar 2.1	Model <i>Healthy Aging</i>	41
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	56
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Penjelasan Sebelum Penelitian Kepada Lansia	150
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i> (Pernyataan Persetujuan Ikut Penelitian)	151
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian	153
Lampiran 4	Frekuensi Masing-masing Variabel dan Hasil Uji Regresi Linier Ganda	159
Lampiran 5	Surat Persetujuan Etik	172
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat	173
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo	175

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	=	Kurang dari
>	=	Lebih dari
≤	=	Kurang dari sama dengan
≥	=	Lebih dari sama dengan
%	=	Persen
+	=	Tambah
=	=	Sama dengan

Daftar Singkatan

UHH	=	Usia Harapan Hidup
ADL	=	<i>Activity of Daily Living</i>
BAB	=	Buang Air Besar
BAK	=	Buang Air Kecil
GDS	=	<i>Geriatric Depression Scale</i>
MMSE	=	<i>Mini Mental State Examination</i>
PMT	=	Pemberian Makanan Tambahan
PNS	=	Pegawai Negeri Sipil
RW	=	Rukun Warga
SD	=	Sekolah Dasar
SDM	=	Sumber Daya Manusia
SLTA	=	Sekolah Lanjutan Tingkat Akhir
SLTP	=	Sekolah Lanjutan Tahap Pertama
S1	=	Strata Satu
UKM	=	Upaya Kesehatan Masyarakat
UKP	=	Upaya Kesehatan Perorangan
UU	=	Undang-Undang
WHO	=	<i>World Health Immunization</i>
6CIT	=	<i>Six-item Cognitive Impairment Test</i>