

Perspektif Prilaku Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Lanjut Usia Dilihat Dari Konteks Sosiokultural

Haeril

Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

* Korespondensi Penulis. E-mail: haeril@unm.ac.id

Abstrak

Pertumbuhan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia menuntut perhatian terhadap kualitas hidup mereka, terutama dalam aspek pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif lansia terhadap perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik ditinjau dari konteks sosiokultural. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 12 orang lansia dari dua komunitas budaya berbeda (desa pesisir dan desa pegunungan). Data kemudian dianalisis menggunakan menggunakan model tematik (reduksi data, penyajian, penarikan kesimpulan/verifikasi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi lansia mengenai kesehatan cenderung pasif dan dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya serta pengalaman hidup masa lalu. Aktivitas fisik yang dilakukan lebih bermakna sosial dan spiritual, seperti gotong royong dan menghadiri pengajian, dibandingkan olahraga formal seperti senam lansia yang dianggap asing secara budaya. Selain itu, peran keluarga dan lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku lansia dalam menjaga pola makan dan kesehatan. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan promosi kesehatan yang sensitif terhadap konteks budaya dan sosial lokal, serta perlunya pelibatan keluarga dan komunitas dalam intervensi kesehatan lansia.

Kata Kunci: Lanjut Usia, Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik, Sosiokultural

Perspective of Healthy Lifestyle Behavior and Physical Activity of The Elderly Seen From a Sociocultural Context

Abstract

The growing number of elderly population in Indonesia demands attention to their quality of life, especially in terms of healthy lifestyle and physical activity. This study aims to explore the elderly's perspective on healthy lifestyle and physical activity behaviors from a socio-cultural context. Using a qualitative approach with a phenomenological study method, data were collected through in-depth interviews and observations of 12 elderly people from two different cultural communities (coastal village and mountain village). The results showed that the elderly's perception of health tends to be passive and influenced by cultural values and past life experiences. Physical activities carried out are more socially and spiritually meaningful, such as mutual cooperation and attending religious studies, compared to formal sports such as elderly gymnastics which are considered culturally foreign. In addition, the role of family and social environment has a significant influence on the behavior of the elderly in maintaining diet and health. These findings emphasize the importance of a health promotion approach that is sensitive to local cultural and social contexts, as well as the need to involve families and communities in elderly health interventions.

Keywords: Elderly, Healthy Lifestyle, Physical Activity, Sociocultural

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia merupakan tantangan sekaligus peluang dalam pembangunan nasional, khususnya di bidang kesehatan masyarakat. Salah satu indikator utama tingkat derajat kesehatan masyarakat adalah mampu bertahan dan peningkatan usia harapan hidup seseorang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk usia lanjut (≥ 60 tahun) mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Badan Pusat Statistik, 2024). Fenomena ini menandai adanya transisi demografi yang berdampak pada kebutuhan akan strategi yang lebih komprehensif dalam menjaga kualitas hidup lansia, bukan hanya dari sisi medis tetapi juga aspek sosial dan budaya.

Kesehatan lansia tidak semata-mata ditentukan oleh akses terhadap layanan kesehatan atau status ekonomi, melainkan sangat dipengaruhi oleh perilaku hidup sehari-hari, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan keterlibatan sosial (Dari & Irfan, 2023). Perilaku ini terbentuk dalam jangka panjang dan sangat erat kaitannya dengan sistem nilai, norma, dan kepercayaan budaya yang dianut oleh individu dan komunitas tempat mereka tinggal.

Dalam konteks aktivitas fisik, misalnya, tidak semua lansia memahami pentingnya gerak tubuh secara teratur untuk menjaga fungsi organ dan kebugaran (Ambardini, 2009). Banyak yang masih menganggap aktivitas fisik sebagai sesuatu yang hanya perlu dilakukan oleh orang muda atau dikaitkan dengan pekerjaan berat. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap aktivitas fisik di kalangan lansia masih dipengaruhi oleh pandangan kultural dan tradisional yang melekat sejak lama (Molina-Mula et al., 2020).

Demikian pula dalam hal pola makan, lansia di berbagai daerah cenderung mengikuti kebiasaan makan yang diturunkan secara turun-temurun, tanpa memperhatikan kebutuhan gizi seiring bertambahnya usia (Maigoda et al., 2020). Makanan tradisional dianggap lebih aman dan berkhasiat, meskipun belum tentu sesuai dengan kebutuhan fisiologis lansia. Selain itu, keterbatasan ekonomi dan ketergantungan pada keluarga juga memengaruhi variasi dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Setiyorini et al., 2018).

Budaya kolektivistik di banyak wilayah Indonesia menjadikan keluarga dan komunitas sebagai aktor penting dalam pembentukan perilaku lansia. Dalam beberapa kasus, dukungan sosial dari keluarga, tetangga, dan tokoh adat sangat menentukan sejauh mana seorang lansia dapat mempertahankan gaya hidup sehat. Sebaliknya, isolasi sosial dan penurunan interaksi sosial seringkali menjadi pemicu gaya hidup pasif yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental.

Namun demikian, sebagian besar kebijakan dan program intervensi yang ditujukan untuk lansia cenderung bersifat generik dan belum mempertimbangkan konteks sosiokultural secara mendalam. Pendekatan yang seragam dan berorientasi medis kadang tidak sesuai dengan nilai-nilai lokal, sehingga efektivitasnya menjadi rendah. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana lansia memaknai hidup sehat dan aktivitas fisik dari sudut pandang budaya yang mereka anut.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali perspektif lansia terhadap perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik dalam konteks sosiokultural, agar dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih kontekstual dan bermakna. Dengan memahami persepsi dan pengalaman lansia secara holistik, diharapkan pendekatan promosi kesehatan dapat lebih tepat sasaran dan diterima dengan baik oleh kelompok usia lanjut di berbagai komunitas budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi untuk menggali makna dan persepsi lansia terhadap hidup sehat dan aktivitas fisik dalam konteks budaya mereka. Lokasi penelitian berada pada dua daerah yaitu perkotaan dan pedesaan. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang lansia (usia ≥ 60 tahun), dipilih secara purposive dengan variasi jenis kelamin dan latar belakang sosial. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipatif dan analisis data menggunakan model tematik (reduksi data, penyajian, penarikan kesimpulan/verifikasi) (Miles & Huberman, 1994).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap 12 orang lansia (6 pria dan 6 wanita) dari dua komunitas berbeda (komunitas pesisir dan komunitas pegunungan), ditemukan beberapa temuan tematik utama yang mencerminkan bagaimana konteks sosiokultural memengaruhi perilaku pola hidup sehat dan aktivitas fisik mereka. Tiga tema besar yang muncul meliputi: (1) pemaknaan hidup sehat, (2) aktivitas fisik dalam keseharian, dan (3) pengaruh sosial-budaya terhadap perilaku kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n=12)	%
Jenis Kelamin : Laki-Laki	6	50%

Perempuan	6	50%
Pekerjaan:		
Bekerja	4	33%
Tidak	8	67%
Pendidikan:		
Tidak	0	0%
SD	2	17%
SMP	3	25%
SMA	4	33%
Perguruan Tinggi	3	25%
Status Pernikahan:		
Nikah	7	58%
Cerai Mati	4	33%
Cerai Hidup	1	8%
Kategori Aktivitas		
Fisik:	5	42%
Rendah	4	33%
Sedang	3	25%
Tinggi		
Kategori Pola Hidup		
Sehat	4	33%
Rendah	4	33%
Sedang	4	33%
Tinggi		
Total	12	

Pemaknaan pola hidup sehat masih tradisional

Mayoritas informan menyatakan bahwa mereka menganggap diri mereka sehat selama tidak merasakan sakit atau tidak mengalami keluhan fisik yang berat. Konsep preventif atau pencegahan belum banyak dipahami. Seorang informan dari pedesaan mengatakan, *“Kalau belum sakit, berarti saya sehat. Tidak usah terlalu repot-repot periksa atau olahraga.”*. Selain itu, penggunaan jamu, ramuan tradisional, dan doa-doa tertentu masih menjadi bagian dari cara menjaga kesehatan. Beda halnya yang disampaikan oleh informan dari perkotaan, *“Pola hidup sehat sangat bisa diterapkan, seperti makan secara teratur, walaupun ada keluhan sebaiknya ke klinik atau dokter”*.

Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam budaya

Sebagian besar aktivitas fisik dilakukan dalam bentuk kegiatan sehari-hari yang bernilai sosial atau adat, seperti menyapu halaman, berkebun, menimba air, menghadiri pengajian, atau gotong royong. Seorang lansia dari komunitas pedesaan berkata, *“Saya tidak ikut senam, tapi tiap pagi ke kebun berjalan kaki, itu sudah biasa.”* Aktivitas yang bersifat formal seperti senam lansia atau olahraga ringan tidak populer, terutama karena dianggap bukan bagian dari

kebiasaan orang tua zaman dulu. Sedangkan informan perkotaan mengatakan “*Saya lebih sering jalan kaki disekitar rumah*” dan adapula yang mengatakan “*Kalau saya lebih banyak istirahat dirumah karena usia saya*”

Pengaruh dukungan keluarga terhadap pola hidup sehat

Informan yang tinggal bersama anak atau cucu menunjukkan kecenderungan memiliki pola makan yang lebih teratur dan motivasi yang lebih tinggi untuk aktif “*Alhamdulillah untuk menjaga pola hidup saya, seperti makan dan beraktivitas masih terjaga karena ada cucu yang tinggal di rumah saya*”. Sebaliknya, lansia yang tinggal sendiri atau yang anak-anaknya merantau cenderung menunjukkan perilaku pasif dan kurang memperhatikan keseimbangan gizi. Seorang informan wanita menyatakan, “*Kalau tidak ada yang ingatkan, saya kadang malas makan, apalagi kalau sendiri di rumah.*”

Hambatan dalam menerapkan pola hidup sehat

Beberapa lansia menyampaikan bahwa keterbatasan fisik, rasa malu, dan anggapan budaya menjadi kendala dalam menjalankan aktivitas fisik atau mengubah pola makan. Di satu komunitas, mengikuti kegiatan olahraga dianggap hanya untuk orang muda. “*Kalau tua-tua lari-lari di lapangan, nanti orang ketawa,*” ungkap salah satu informan pria. Ada juga keengganan mengonsumsi makanan yang dianggap “*modern*” karena dianggap tidak cocok dengan perut orang tua.

Secara umum, hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku lansia dalam menjalani hidup sehat dan aktivitas fisik sangat kontekstual, dibentuk oleh pengalaman hidup, nilai budaya, dan dukungan lingkungan sosial mereka. Intervensi kesehatan yang mengabaikan unsur-unsur ini berisiko tidak relevan atau tidak diterima oleh lansia.

Hasil penelitian ini mempertegas bahwa perilaku hidup sehat pada lansia tidak dapat dilepaskan dari kerangka sosial dan budaya tempat mereka hidup. Lansia tidak serta-merta mengadopsi perilaku kesehatan yang dianjurkan oleh program pemerintah atau layanan kesehatan, melainkan menyaringnya melalui nilai-nilai budaya, pengalaman hidup, dan persepsi yang mereka bangun sejak muda. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis budaya dalam penyusunan program promosi kesehatan.

Salah satu temuan penting adalah pemaknaan hidup sehat yang masih bersifat kuratif, bukan preventif. Lansia cenderung menganggap dirinya sehat selama belum ada gejala sakit. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang konsep “sehat” masih terbatas, dan edukasi kesehatan yang selama ini diberikan mungkin belum menyentuh cara pandang yang sesuai

dengan kerangka berpikir budaya lokal. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model, di mana persepsi individu tentang kerentanan dan manfaat sangat memengaruhi tindakan preventif (Champion & Skinner, 2008).

Dalam hal aktivitas fisik, lansia cenderung aktif secara alami dalam rutinitas harian dan kegiatan sosial untuk menunjang *Activity Daily Living* (Syukriadi et al., 2024). Namun, aktivitas fisik yang direkomendasikan secara medis belum tentu sesuai dengan budaya lokal. Aktivitas seperti senam lansia atau olahraga ringan kadang dianggap asing atau bahkan memalukan, terutama di komunitas yang masih kuat norma sosialnya. Oleh karena itu, promosi aktivitas fisik sebaiknya dilakukan melalui kegiatan yang melekat dalam tradisi budaya, seperti gotong royong, tarian adat, atau kerja sosial di tempat ibadah.

Dukungan sosial, terutama dari keluarga, terbukti menjadi faktor kunci dalam membentuk pola hidup sehat (Syaharuddin et al., 2023). Lansia yang mendapatkan perhatian dan pendampingan dari anak atau cucu lebih cenderung makan teratur dan bergerak aktif. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa perilaku lansia sangat dipengaruhi oleh sistem sosial di sekitarnya, terutama dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia. Dalam konteks ini, pendekatan intervensi berbasis keluarga menjadi sangat relevan dan strategis.

Selain itu, hambatan sosiokultural juga muncul dalam bentuk stigma atau persepsi negatif terhadap lansia yang ingin hidup aktif. Beberapa informan mengungkapkan rasa malu jika terlihat berolahraga, karena takut dianggap tidak pantas oleh masyarakat. Fenomena ini menunjukkan adanya kontrol sosial budaya yang dapat menghambat adopsi perilaku sehat. Maka, perubahan norma sosial melalui peran tokoh masyarakat menjadi penting untuk menciptakan ruang aman bagi lansia dalam menjalankan hidup sehat.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi peningkatan kualitas hidup lansia tidak bisa bersifat seragam. Perlu ada penyesuaian dengan kondisi budaya, norma sosial, serta pengalaman hidup lansia itu sendiri. Integrasi nilai-nilai lokal, pemanfaatan kekuatan sosial komunitas, serta penghargaan terhadap cara pandang lansia merupakan kunci dalam membentuk kebijakan dan program intervensi yang efektif, berkelanjutan, dan bermakna bagi kelompok usia lanjut.

SIMPULAN

Perilaku pola hidup sehat dan aktivitas fisik lansia sangat dipengaruhi oleh persepsi budaya, dukungan sosial, dan praktik lokal. Oleh karena itu, intervensi kesehatan lansia perlu mengintegrasikan pendekatan sosiokultural agar lebih efektif dan berkelanjutan. Kegiatan fisik

berbasis komunitas lokal dan pendekatan berbasis keluarga dapat menjadi strategi utama dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R. L. (2009). *Aktivitas fisik pada lanjut usia*. Yogyakarta: Uny.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *STATISTIK INDONESIA 2024*. In Direktorat Diseminasi Statistik (Ed.), *Statistik Indonesia 2024* (Vol. 52, p. 804). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 45–65.
- Dari, W., & Irfan, M. (2023). Active Aging dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 102–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/share.v13i1.46851>
- Maigoda, T. C., Wahyudi, A., & Jumiati, J. (2020). *Pengantar Antropologi Gizi*.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Molina-Mula, J., Gallo-Estrada, J., & González-Trujillo, A. (2020). Self-Perceptions and Behavior of Older People Living Alone. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238739>
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. K. (2018). *Perawatan lansia dalam perspektif budaya*.
- Syahrudin, S., Dewi, S. U., Saputra, M. K. F., Nur, Q. M., & Iqbal, C. (2023). The Relationship of Family Social Support with Loneliness in the Elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.61099/junedik.v1i3.22>
- Syukriadi, S., Amna, N., Mayatara, S., & Rizkina, S. (2024). Sosialisasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/mengabdi.v1i6>