KARYA TULIS ILMIAH

POLA HIDUP SEHAT LANSIA DENGAN PENDEKATAN CERDIK MENUJU PASCA PANDEMI COVID-19

STUDI KASUS

SEPTIANINGRUM

P17230203082

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN BLITAR

2023

POLA HIDUP SEHAT LANSIA DENGAN PENDEKATAN CERDIK MENUJU PASCA PANDEMI COVID-19

Karya Tulis Ilmiah ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan

Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar

Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

SEPTIANINGRUM

P17230203082

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN BLITAR

2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septianingrum

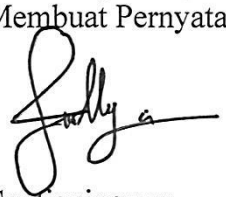
NIM : P17230203082

Program Studi : D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan ataupun pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

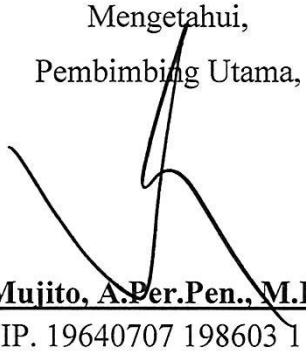
Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 17 April 2023
Yang Membuat Pernyataan



Septianingrum
NIM. P17230203082

Mengetahui,
Pembimbing Utama,



Mujito, A.Per.Pen., M.Kes
NIP. 19640707 198603 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19" Oleh Septianingrum, NIM P17230203082 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 17 April 2023.

Blitar, 08 April 2023

Pembimbing Utama

Mujito, A.Per.Pen, M.Kes

NIP. 19640707 198603 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19" oleh Septianingrum, NIM P17230203082 telah diujikan di depan Dewan Penguji, pada tanggal 17 April 2023.

Dewan Penguji

Penguji Ketua	Penguji Anggota
Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes	**Mujito, A.Per.Pen., M.Kes**
NIP. 19670506 198903 1 003	NIP. 19640707 198603 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Program Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep. Ns., M. Kep
NIP. 19760810 200112 2 001

ABSTRAK

Septianingrum. (2023). Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19. Karya tulis ilmiah. Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Mujito A.Per. Pen., M.Kes.

Pentingnya menjaga pola hidup sehat bagi lansia semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia sangat rentan terhadap berbagai penyakit dan infeksi, termasuk COVID-19. Lansia merupakan kelompok paling rentan terhadap virus tersebut. Oleh karena itu, modifikasi pola hidup sehat menjadi penting pada kondisi *new normal* saat ini. Pendekatan CERDIK dapat digunakan sebagai panduan untuk membantu lansia menjaga pola hidup sehat, meliputi: cek kesehatan secara rutin, tidak merokok, melakukan aktivitas fisik, menjaga diet seimbang, istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola hidup sehat lansia dengan pendekatan CERDIK menuju pasca pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 15 informan berkunjung ke Posyandu Lansia Ismoyo Kelurahan Bendogerit Kota Blitar pada bulan Maret 2023. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar informan telah menerapkan pola hidup sehat berdasarkan pendekatan CERDIK. Lansia telah melakukan cek kesehatan secara rutin, tidak merokok, melakukan aktivitas fisik, menjaga diet sehat dan seimbang, memiliki waktu istirahat yang cukup, dan mampu mengelola stres dengan baik. Instansi pelayanan kesehatan harus terus memperkenalkan pola hidup sehat dengan pendekatan CERDIK dan membantu lansia dalam menerapkannya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah berbagai penyakit dan infeksi yang membahayakan kesehatan.

Kata Kunci: Lansia, Covid-19, Pola Hidup Sehat, CERDIK

ABSTRACT

Septianingrum. (2023). *Elderly Healthy Lifestyle with a CERDIK Approach towards Post-Covid-19 Pandemic. Scientific papers. Blitar D3 Nursing Study Program, Department of Nursing Health Polytechnic Ministry of Health Malang. Advisor*: Mujito A.Per. Pen., M. Kes.

The importance of maintaining a healthy lifestyle for the elderly increases as they age. The elderly are highly susceptible to various diseases and infections, including COVID-19, and are the most vulnerable group to the virus. Therefore, modifying healthy lifestyle habits is crucial in the current new normal situation. The CERDIK approach can be used as a guide to help the elderly maintain a healthy lifestyle, including regular health checks, smoking cessation, regular physical activity, balanced diet, adequate rest, and stress management. This study aims to describe the healthy lifestyle of the elderly using the CERDIK approach towards post-COVID-19. Purposive sampling technique was used to obtain 15 informants who visited the Elderly Integrated Health Services in Blitar City in March 2023. Results showed that most informants had implemented a healthy lifestyle based on the CERDIK approach. Elderly individuals had undergone regular health checks, did not smoke, engaged in physical activity, maintained a healthy and balanced diet, had adequate rest, and managed stress well. Health service institutions should continuously introduce healthy lifestyle patterns with the CERDIK approach and assist the elderly in implementing them to improve their quality of life and prevent various diseases and infections that endanger their health.

Keywords: *Elderly, Covid-19, Healthy Lifestyle, CERDIK*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik. ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata ajar karya tulis ilmiah dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada yang saya hormati:

1. Bapak Dr. Moh Wildan, A.Per.Pen, M.Pd, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, M.Kep, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS selaku Ketua Program Studi D-3 Keperawatan Blitar.
4. Dr. Suprajitno, S.Kp, M.Kes., Dosen Penguji Ketua yang bersedia menguji penulis. Memberikan saran, bimbingan, arahan dalam menyusun ini.
5. Mujito, A.Per.Pen., M.Kes, Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
7. Orang tua selaku pemberi motivasi dan dukungan dalam menuntut ilmu di bidang keperawatan dan dalam penyelesaian ini.

8. Subyek penelitian yang telah bersedia untuk menjadi partisipan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 17 April 2023

Septianingrum

NIM. P17230203082

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB 1 PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan Umum 4
D. Manfaat Penulisan 4
1. Manfaat Teoritis 4
2. Manfaat Praktis 4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Konsep Lansia 6
1. Definisi Lansia 6
2. Kriteria Lansia 6
3. Pertumbuhan dan Perkembangan Lansia 7
4. Perubahan Lansia 7
5. Masalah Lansia 9
B. Konsep Pola Hidup Sehat 10
1. Definisi Pola Hidup Sehat 10
2. Manfaat Pola Hidup Sehat 10
3. Faktor yang mempengaruhi Pola Hidup Sehat 11
4. Cara mempertahankan Pola Hidup Sehat dengan CERDIK 11
C. Konsep Covid-19 21
1. Definisi Covid-19 21
2. Tanda dan gejala Covid-19 22
3. Patofisiologi Covid-19 22
4. Cara mempertahankan kesehatan di era Covid-19 24
D. Kerangka Konseptual 27

BAB 3 METODE PENELITIAN 28
A. Desain Penelitian 28
B. Kerangka Kerja 29
C. Populasi, Sampel, dan Sampling 30

1. Populasi 30
2. Sampel dan Teknik sampling 30
D. Variabel Penelitian 30
E. Definisi Operasional 32
F. Prosedur Penelitian 33
G. Pengumpulan Data 33
1. Instrumen 33
2. Tempat dan waktu 34
H. Teknik Pengumpulan, Analisa dan Penyajian Data 34
1. Teknik Pengumpulan data 34
2. Analisa Data 34
3. Penyajian Data 36
I. Etika Penelitian 36
1. Informed concent 36
2. *Anonimity* (Tanpa Nama) 36
3. Confidentiality (Kerahasiaan) 36

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 37
B. Hasil Penelitian 37
1. Data Umum 37
2. Data Khusus 39
C. PEMBAHASAN 54
1. Tema: Cek Kesehatan 54
2. Tema: Enyahkan Asap Rokok 57
3. Tema: Rajin Aktivitas Fisik 61
4. Tema: Diet Seimbang 64
5. Tema: Istirahat Cukup 66
6. Tema: Kelola Stres 68

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 72
A. Kesimpulan 72
B. Saran 72

DAFTAR PUSTAKA 74

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO *Expert Committee* 1994..... 12

Tabel 2. 2 Kadar Kolesterol Total..... 13

Tabel 2. 3 Aktifitas Fisik sehari-hari 15

Tabel 3. 1 Definisi Operasional variable Pola Hidup Sehat Lansia dengan pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19 32

Tabel 4. 2 Deskriptif berdasarkan Umur..... 37

Tabel 4. 3 Deskriptif berdasarkan Jenis Kelamin 38

Tabel 4. 5 Deskriptif berdasarkan Pendidikan 38

Tabel 4. 7 Deskriptif berdasarkan Pekerjaan 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konsep Pola Hidup Sehat Lansia dengan pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19 dari Teori Preced Proceed Model Lawrence W. Green 27

Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian Pola Hidup Sehat Lansia dengan pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19 29

Gambar 4. 1 Deskripsi Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK Menuju Pasca Pandemi Covid-19..... 71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent 80

Lampiran 2 Panduan Wawancara 81

Lampiran 3 Kisi-Kisi Pola Hidup Sehat Lansia Dengan Pendekatan CERDIK Menuju Pasca Pandemi Covid-19 82

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian 87

Lampiran 5 Data Kunjungan Posyandu Lansia 88

Lampiran 6 Surat Keterangan Pengambilan Data 90

Lampiran 7 Jadwal Kegiatan Penelitian 91

Lampiran 8 Dokumentasi 92

Lampiran 9 Lembar Konsultasi 97

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup 100