

SISTEM REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT DI USIA LANJUT

Ragil Aryanando, Hasrullah
STMIK Borneo Internasional Balikpapan

Email : ragil33sams@gmail.com, Hasrullah@permataabadi.co.id

Abstrak

Kepedulian terhadap kesehatan masyarakat di Kota Balikpapan Kalimantan Timur bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut melalui sosialisasi strategi pola hidup sehat. Gaya hidup sehat mulai terbangun dikalangan masyarakat pasca adanya tragedi covid-19 di Indonesia. Pola hidup sehat merupakan investasi penting dalam menciptakan kualitas hidup yang optimal, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Sosialisasi ini mencakup edukasi tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Program ini melibatkan berbagai pihak termasuk pemerintah Kota, tenaga medis, dan masyarakat setempat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan stres berkepanjangan menjadi faktor utama berbagai penyakit degeneratif. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan konsep pola hidup sehat, faktor yang memengaruhinya, serta strategi penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dari berbagai literatur kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat secara konsisten dapat meningkatkan imunitas tubuh, produktivitas, serta kesejahteraan individu. Program ini berhasil membentuk kelompok pendukung pola hidup sehat dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Hasil pengabdian dipublikasikan sebagai model yang dapat diterapkan di daerah lain, dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan di masyarakat khususnya usia lanjut dan lansia.

Kata Kunci: hidup sehat, gaya hidup, kesehatan fisik, olah raga, pola makan

Abstract

Concern for public health in Balikpapan City, East Kalimantan aims to improve the quality of life in the elderly through socialization of healthy lifestyle strategies. A healthy lifestyle has begun to emerge in Indonesia following the COVID-19 pandemic. A healthy lifestyle is a crucial investment in achieving an optimal quality of life, both physically, mentally, and socially. This outreach includes education about healthy eating patterns, physical activity, stress management, and the importance of regular health checks. This program involves various parties including the city government, medical personnel, and the local community. An unhealthy lifestyle such as an unbalanced diet, lack of physical activity, and prolonged stress are the main factors in various degenerative diseases. This article aims to explain the concept of a healthy lifestyle, the factors

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 731
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

that influence it, and strategies for implementing a healthy lifestyle in everyday life. The research method used was a literature review of various health literature. The results show that consistently implementing a healthy lifestyle can improve immunity, productivity, and individual well-being. This program successfully established healthy lifestyle support groups and increased community participation in health activities. The results of the community service were published as a model that can be applied in other areas, with the hope of improving health in the community, particularly among the elderly.

Keywords: *healthy living, lifestyle, physical health, exercise, diet*

Pendahuluan

Dengan bertambahnya usia akan terjadi penuaan penduduk yang merupakan fenomena demografis global yang membawa implikasi luas bagi sistem kesehatan dan kesejahteraan sosial, khususnya di kota Balikpapan yang mengalami transisi epidemiologi menuju dominasi penyakit tidak menular pada kelompok usia lanjut. Pada fase lanjut usia, perubahan fisiologis, penurunan kapasitas fungsional, serta meningkatnya komorbiditas memperbesar kebutuhan intervensi promotif-preventif yang efektif (Hasyim et al., 2024), terjangkau, dan dapat diadopsi secara berkelanjutan di komunitas. Di antara berbagai strategi, pola hidup sehat yang mencakup konsumsi gizi seimbang, aktivitas olah raga teratur dengan intensitas sesuai kemampuan, tidur cukup dan berkualitas, manajemen stres, serta penghindaran perilaku berisiko telah berulang kali dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiometabolik, perbaikan fungsi kognitif, pemeliharaan kemandirian, dan peningkatan kualitas hidup lansia (Amalia, 2020).

Di tengah percepatan transformasi digital, kanal e-Health/mHealth menawarkan peluang untuk menyampaikan edukasi, membentuk kebiasaan, dan memantau indikator sederhana (misalnya langkah harian, frekuensi latihan ringan, dan pelaporan asupan makanan) secara lebih personal dan skalabel (Saragih et al, 2023). Meski demikian, adopsi teknologi pada lansia perlu memperhatikan akses perangkat, kemudahan antarmuka, privasi data, serta desain konten yang ringkas, jelas, dan bermakna bagi pengguna. Dengan demikian, tantangan utama penelitian bukan sekadar menunjukkan efektivitas komponen tunggal (misalnya edukasi gizi atau latihan fisik), tetapi merancang paket intervensi pola hidup sehat yang adaptif terhadap preferensi dan kemampuan lansia, berlandaskan bukti, serta dapat diintegrasikan dengan dukungan keluarga dan layanan kesehatan primer. Hidup sehat bukan hanya terbebas dari penyakit, tetapi mencakup keseimbangan antara aspek **fisik, mental, dan sosial**. Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit sejak dini (Herniwanti et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan penelitian ini melibatkan beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan dan kebutuhan masyarakat di Kota Balikpapan. Survei ini dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner yang melibatkan pekerja kantor, pedagang pasar, karyawan perusahaan, penggiat olah raga, para lansia dan keluarganya. Data yang diperoleh akan digunakan untuk merancang program sosialisasi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masyarakat Balikpapan. Hambatan komunikasi antara tim peneliti dengan lansia juga perlu diantisipasi. Lansia mungkin memiliki

keterbatasan dalam mendengar atau memahami informasi yang disampaikan. Oleh karena itu, tim peneliti perlu menggunakan metode komunikasi yang efektif dan ramah lansia untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini juga menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif (Amalia, 2020). Output yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat serta keluarga mereka tentang pentingnya pola hidup sehat. Bagi masyarakat di usia lanjut sampai dengan lansia diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Sasaran dari program ini adalah seluruh masyarakat kota Balikpapan, baik yang tinggal bersama keluarga maupun yang tinggal sendiri. Secara keseluruhan, pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat kota Balikpapan dan menjadi model bagi program-program serupa di daerah lain (Herniwanti et al., 2020).

Kajian Teori

1. Pengertian Hidup Sehat

Kesehatan adalah keadaan sejahtera yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan sekadar kondisi bebas dari penyakit atau kecacatan; definisi ini menegaskan bahwa sehat berarti berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari serta mampu berpartisipasi produktif di masyarakat.

Definisi WHO menekankan kesejahteraan menyeluruh (fisik, mental, sosial) sebagai tujuan, sehingga intervensi kesehatan idealnya tidak hanya kuratif, tetapi juga promotif dan preventif untuk menjaga kualitas hidup. Kesehatan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Hidup sehat berarti menjalani gaya hidup yang mendukung tercapainya kondisi tersebut.

2. Komponen Pola Hidup Sehat

Beberapa komponen utama dalam pola hidup sehat meliputi:

1. **Pola makan seimbang**, Makan dengan memperhatikan kebutuhan gizi bagi tubuh.
2. **Aktivitas fisik teratur**, Melaksanakan olahraga minimal 30 menit per hari.
3. **Istirahat cukup**, Tidur sekitar 7-8 jam per malam.
4. **Kesehatan mental yang baik**, Mengelola kondisi stres dan berpikir positif.
5. **Menjauhi kebiasaan buruk**, Seperti merokok, konsumsi alkohol, narkoba atau begadang berlebihan.

3. Manfaat Pola Hidup Sehat

1. Menghindari risiko terkena penyakit jantung, diabetes, paru-paru dan obesitas.
2. Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas kerja.
3. Meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan imun pada tubuh.
4. Meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas tidur.
5. Menjaga kekebalan dan kondisi tubuh pada usia lanjut.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah tabel hasil survei pre-test berupa kuesioner dengan 20 soal yang dilaksanakan terhadap masyarakat kota Balikpapan dari kelompok pekerja kantor, karyawan perusahaan, pedagang pasar, Lansia dan keluarganya :

Tabel Hasil Survei Pre-Tes

NO	PERTANYAAN	YA %	TIDAK %
1.	Apakah anda tahu pentingnya berolahraga?	70	30
2.	Apakah anda sering melakukan aktifitas olahraga ?	40	60
3.	Apakah anda selalu makan makanan bergizi?	35	65
4.	Apakah anda suka makan sayur dan buah buahan?	30	70
5.	Apakah anda tahu penting nya pola makan sehat?	70	30
6.	Apakah anda selalu cuci tangan sebelum dan sesudah makan?	65	35
7.	Apakah anda selalu cukup waktu istirahat/tidurnya?	40	60
8.	Apakah anda sering susah tidur dimalam hari?	60	40
9.	Apakah anda selalu rutin cek Kesehatan?	30	70
10.	Apakah anda sudah menerapkan pola hidup sehat?	45	55
11.	Apakah anda tahu pentingnya pola hidup sehat?	60	40
12.	Apakah anda sering mengalami stres dalam kehidupan?	65	35
13.	Apakah anda tahu cara mengatasi stres pada diri kita?	40	60
14.	Apakah pekerjaan atau kesibukan anda berpengaruh pada penerapan pola hidup sehat?	65	35
15.	Apakah penggunaan Hp membuat kita malas bergerak?	70	30
16.	Apakah anda menjadi ketergantungan dengan adanya Hp?	75	25
17.	Apakah anda suka makanan yang manis manis?	55	45
18.	Apakah anda sering makan berlebih sampai kenyang?	55	45
19.	Apakah anda merasa bertambahnya usia rentan terhadap penyakit?	65	35
20.	Apakah ada merasa di usia lanjut kondisi fisik menurun?	80	20

Survei pre-test menunjukkan sebagian besar responden memahami pentingnya olahraga (70%) dan pola makan sehat (70%), namun implementasi masih rendah: hanya 40% rutin berolahraga, 35% selalu makan bergizi, dan 30% menyukai sayur-buah. Hambatan dominan adalah kesibukan kerja (65%) serta penggunaan gawai yang meningkatkan perilaku sedentari (70%) dan ketergantungan (75%). Kualitas pemulihan juga kurang optimal: hanya 40% merasa cukup tidur, sementara 60% sering susah tidur; 65% sering mengalami stres dan baru 40% mengetahui cara mengatasinya. Meskipun perilaku PHBS seperti cuci tangan cukup baik (65%), pemeriksaan kesehatan rutin rendah (30%). Temuan ini menegaskan perlunya intervensi yang memadukan micro-aktivitas harian, peningkatan asupan sayur-buah yang realistis, hygiene tidur dan teknik relaksasi singkat, edukasi penggunaan gawai yang sehat, serta penguatan perilaku preventif melalui pengingat dan kemitraan faskes. Target 12 minggu diarahkan untuk meningkatkan proporsi praktik sehat minimal 10-15 poin pada tiap domain prioritas” (*Togatorop et al., 2024*).

Hasil survei ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat di Kota Balikpapan memiliki pengetahuan terkait pola hidup sehat namun masih kurangnya penerapan pola hidup sehat di masyarakat khususnya kalangan menengah kebawah. Data ini menjadi dasar untuk menyusun program sosialisasi yang lebih efektif dan tepat sasaran. Hasil survei pre-test ini menunjukkan bahwa lansia di kota Balikpapan memiliki pengetahuan kesehatan namun praktik yang kurang optimal terkait pola hidup sehat. Masih banyaknya masyarakat yang tidak melakukan praktik kesehatan yang baik menunjukkan perlunya intervensi yang lebih kuat dan menyeluruh. Kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan tentang manajemen stres, mengindikasikan bahwa aspek kesehatan fisik dan mental masyarakat khususnya usia lanjut perlu diperhatikan secara lebih serius. Program sosialisasi yang direncanakan harus dirancang untuk mengatasi kekurangan-kekurangan ini, dengan fokus pada edukasi yang praktis dan mendukung, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Masyarakat usia lanjut dan kelompok Lansia diajarkan berbagai teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, latihan mindfulness dan meditasi yang dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Kegiatan ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik secara keseluruhan. Dukungan keluarga dalam mendukung lansia juga sangat ditekankan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan suportif. Program PKG yang diadakan oleh pemerintah dapat menjadi cara untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan rutin juga menjadi bagian integral dari program ini. Sebelumnya, banyak lansia yang jarang atau tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur karena berbagai alasan seperti keterbatasan finansial atau ketidakpahaman tentang pentingnya deteksi dini penyakit (*Hasyim et al., 2024*).

Hasil telaah pustaka, pola hidup sehat memberikan dampak positif yang baik terhadap kualitas hidup masyarakat. Setiap individu yang selalu menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan mengelola stres cenderung memiliki tingkat Kesejahteraan, kebugaran dan kebahagiaan yang lebih tinggi. Pola hidup sedentari (kurang gerak) dan konsumsi makanan cepat saji menjadi kebiasaan yang membahayakan kesehatan masyarakat modern. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran dan edukasi berkelanjutan untuk mendorong perilaku hidup sehat di tempat kerja, dan lingkungan keluarga. Pemerintah mempunyai berperan penting melalui program **GERMAS** (**Gerakan Masyarakat Hidup Sehat**) yang meliputi kegiatan berolahraga, mengonsumsi sayur dan buah, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (*Rohaeni et al., 2025*).

Kesimpulan

Penerapan pola hidup sehat di kalangan Masyarakat khususnya kota Balikpapan sangat baik untuk menekan meningkatnya pasien rawat inap di sejumlah rumah sakit kota Balikpapan. Dilihat dari hasil survei pre test ada kesenjangan nyata antara pengetahuan dan praktik. Mayoritas responden memahami pentingnya olahraga dan pola makan sehat, namun penerapannya masih rendah (olahraga rutin, konsumsi makanan bergizi, serta sayur-buah belum memadai) (Rohaeni et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa edukasi kognitif saja tidak cukup; diperlukan pendekatan perubahan kebiasaan yang feasible dalam keseharian. Hambatan perilaku dan lingkungan sangat dominan. Kesibukan kerja serta penggunaan gawai berkontribusi pada perilaku sedentari dan menurunkan peluang beraktivitas fisik. Pola makan berisiko (tinggi gula/makan berlebih) turut memperlebar jarak dari pola makan ideal. Pemulihan dan kesehatan mental perlu perhatian khusus. Proporsi responden yang merasa cukup tidur rendah, sementara keluhan susah tidur dan stres tinggi. Pengetahuan cara mengatasi stres masih terbatas, sehingga intervensi coping sederhana perlu diprioritaskan. Kelompok rentan membutuhkan dukungan lebih. Pada lansia dan kelompok sosial ekonomi menengah ke bawah, praktik sehat tertinggal dibanding pengetahuan, sehingga program harus memadukan edukasi praktis, dukungan keluarga/komunitas, dan kemudahan akses layanan (Hasyim et al., 2024). Dengan demikian, survei pre-tes memberikan dasar kuat bahwa program promosi pola hidup sehat di Balikpapan harus berorientasi perilaku, kontekstual, dan terintegrasi lintas setting (rumah, kerja, komunitas, layanan kesehatan), dengan sasaran peningkatan yang terukur dalam 12 minggu dan mekanisme tindak lanjut jangka panjang agar dampaknya berkelanjutan (Amalia, 2020). Penerapan pola hidup sehat merupakan langkah yang baik dalam membangun masyarakat yang produktif dan Sejahtera. Hidup sehat bukan hanya tanggung jawab individu tetapi juga perlunya dorongan dari lingkungan social dan kebijakan public. Dengan menjaga pola makan, rajin berolahraga, istirahat yang cukup, Kesehatan mental yang baik dan rutin melaksanakan cek Kesehatan, diharapkan dapat menjalani kehidupan yang lebih berkualitas (Togatorop et al., 2024).

Daftar Pustaka

- Hasyim, D. M., Asmaret, D., Sari, M., Ambarwati, E. R., & Zakka, U. (2024). Sosialisasi Strategi Pola Hidup Sehat Untuk Lansia. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 6974-6981.
- Amalia, Rahmita Nuril. "Membangun Pola Hidup Sehat Lansia Hipertensi Dengan Berolahraga." *JURNAL KEPERAWATAN* 12.1 (2020): 51-58.
- Herniwanti, Herniwanti, et al. "Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANZIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M." *Jurnal Abdidis* 1.5 (2020): 363-372.
- Togatorop, L., Tarigan, D. A. B., Barus, J. P. M. B., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(1), 06-11.
- Rohaeni, E., Almada, E., Nurmala, A. D., & Khairunnisa, N. (2025). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. *Health Care: Journal of Community Service*, 3(1), 149-155.

Saragih, A. P. S., Pramitha, H., Anggraini, M. Z., Sattar, L. A. A. E., Sawitri, N. D., Ardiyani, N. R., ... & Novitasari, Z. R. (2023). Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di Posyandu Sukun, Kecamatan Tanjungsrejo, Kota Malang. *Ash-Shihhah: Journal of Health Studies*, 1(2), 73-80.