

Dukungan Keluarga Terhadap *Perceived Behavioral Control* Pola Hidup Sehat Lansia

Donny Tri Wahyudi^{1)*}, Mega Octamelia²⁾, Maria Imaculata Ose³⁾

¹⁻³ Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

² Jurusan Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

*Email: doniktree@gmail.com (*Koresponden)

History Artikel

Submitted: 25 Januari 2025

Received: 07 Mei 2025

Accepted: 07 Juni 2025

Published: 28 Juni 2025

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang jumlahnya terus meningkat. Seiring bertambahnya usia, kesehatan fisik dan mental lansia menjadi kunci penting agar mereka dapat menjalani kehidupan secara mandiri. Pola hidup sehat yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Dukungan keluarga dapat memainkan peran penting dalam membantu lansia menjaga kesehatan dan kemandirian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, dengan jumlah responden sebanyak 46 lansia yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang menerima dukungan keluarga yang cukup dan tinggi memiliki tingkat *perceived behavioral control* yang baik. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control* dengan nilai p sebesar 0,013 dan koefisien asosiasi sebesar 0,623, yang menunjukkan korelasi kuat. Bahwa dukungan keluarga yang kuat dapat meningkatkan *Perceived Behavioral Control* lansia dalam menjaga pola hidup sehat serta dukungan emosional, sosial, instrumental, informasi dan evaluatif yang diberikan oleh keluarga sangat penting untuk meningkatkan *perceived behavioral control* terhadap pola hidup sehat.

Kata kunci : Dukungan Keluarga; Lansia; *Perceived Behavioral Control*; Pola Hidup Sehat

Abstract

Family Support for *Perceived Behavioral Control* Healthy Lifestyle Patterns for the Elderly. *The elderly are a group whose numbers continue to increase. As they age, the physical and mental health of the elderly becomes an important key so that they can live life independently. A healthy lifestyle that includes physical, mental, social and spiritual aspects greatly affects the quality of life of the elderly. Family support can play an important role in helping the elderly maintain health and independence. This study aims to analyze the relationship between family support and perceived behavioral control. The method used was quantitative research with a cross-sectional approach, with 46 elderly respondents selected using the Simple Random Sampling technique. The results showed that most of the elderly who received sufficient and high family support had a good level of perceived behavioral control. Statistical tests show a significant relationship between family support and perceived behavioral control with a p value of 0.013 and an association coefficient of 0.623, which shows a strong correlation. That strong family support can increase Perceived Behavioral Control of the elderly in maintaining a healthy lifestyle and emotional, social, instrumental, informational and evaluative support provided by the family is very important to increase perceived behavioral control of a healthy lifestyle.*

Keywords: Elderly; Family Support; Healthy Lifestyle; *Perceived Behavioral Control*.



1. Pendahuluan

Usia lanjut atau disebut lansia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 poin 2 mendefinisikan penduduk lanjut usia (lansia) mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Badan Pusat Statistik (2022) Menurut Susenas Maret 2022 sebanyak 10,48 persen penduduk adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Jadi, setiap satu orang lansia didukung oleh sekitar 6 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun). Peningkatan jumlah lansia harus sejalan dengan mempertahankan kesehatan secara mandiri.

Memiliki tubuh yang sehat merupakan harapan lansia agar tetap bisa menjalankan kehidupan secara mandiri dengan meminimalkan bantuan orang lain tetap produktif di masa tua. Kondisi fisik yang bugar serta mental terdapat menunjang kesehatan lansia. Menurut Yuniastuti & Norhidayah (2022) lansia yang merasa bahagia kecenderungannya memiliki fisik dan mental yang sehat. Kondisi mental lansia sejalan dengan kemandirian lansia yang mempunyai keinginan tetap bisa menjalankan kehidupan sehari-hari seperti biasanya tanpa adanya hambatan ketika beraktifitas.

Demi menunjang kesehatan pada lansia tentu dibutuhkan upaya untuk mengatur pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan bentuk dari upaya pencegahan penyakit melalui upaya menjaga kesehatan secara berkelanjutan. Menurut Sumantrie & Limbong (2022) kebiasaan yang dilakukan sehari-hari yang dilakukan secara menyeluruh dengan mencakup fisik, mental, spiritual, pola makan sehat, aktifitas fisik, istirahat dan kemampuan mengelola stress sebagai bentuk penerapan pola hidup sehat. Menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan sosial serta menjaga pola hidup dengan aktifitas fisik juga mempengaruhi kondisi kesehatan lansia (Siregar & Tampubolon, 2022). Konsistensi dan kualitas dalam melakukan pola hidup sehat secara teratur sebagai upaya untuk mempertahankan kondisi kesehatan sampai usia lanjut.

Upaya yang dilakukan oleh lansia dengan menerapkan pola hidup sehat merupakan bentuk kepedulian lansia dalam menjaga kebugaran di masa tua. Kepedulian terhadap kesehatan tentu ditunjang oleh informasi dan pengetahuan akan pencegahan penyakit dalam penerapan pola hidup sehat yang dijalani. Peraturan Presiden RI Nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan umumnya lansia sudah lebih berpendidikan, lebih

sehat, dan lebih terpapar pengetahuan dan informasi yang menjadi bekal untuk meningkatkan kualitas hidup lebih baik dibandingkan dengan lansia di masa lalu. Artinya lansia sudah mulai terbuka terhadap informasi yang berkaitan dengan kesehatannya.

Permasalahan yang timbul tidak semua lansia dapat menjalani kehidupan secara mandiri dan sehat. Jika melihat kondisi tempat tinggal lansia yang di panti, keluarga, ataupun tinggal sendiri perlu menjadi perhatian khusus dalam melakukan strategi promosi kesehatan guna melihat berdasarkan kondisi yang dialami oleh lansia. Penerapan pola hidup sehat lansia menjadi isu utama untuk menjadi lansia tangguh dan peduli akan kesehatan. Menurut Agustin *et al.*, (2020) kesejahteraan lansia dapat dilakukan dengan melakukan pendampingan 7 dimensi menyangkut spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, profesional, vokasional dan lingkungan. Artinya semakin menua lansia membutuhkan motivasi dan dukungan dalam upaya menjaga kesehatan agar persepsi lansia tentang kesehatan sesuai dengan kondisi yang dialami saat ini.

Keluarga memberikan dukungan merupakan komponen penting yang dapat memengaruhi *Perceived Behavioral Control* dalam menjalani gaya hidup sehat.

Perceived Behavioral Control menunjukkan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengendalikan perilaku tertentu, yang dipengaruhi oleh dukungan dari sumber luar seperti keluarga (Liao *et al.*,2023). Analisis dukungan keluarga terhadap *Perceived Behavioral Control* dapat memberikan gambaran lebih mendalam tentang bagaimana gaya hidup sehat dipengaruhi. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa dari orang terdekat yaitu keluarga. Diharapkan dengan menganalisis dukungan keluarga terhadap *perceived behavioral control* dapat memberikan gambaran pola hidup sehat pada lansia. Penelitian ini berada dalam domain kesehatan masyarakat dan gerontologi sebagai upaya untuk memperluas pemahaman teoritis *perceived behavioral control* dan memberikan dasar untuk intervensi berbasis keluarga untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Metode

Jenis penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan cross sectional, tanpa memberikan perlakuan terhadap populasi, dan bertujuan untuk menganalisis pengaruh antar variabel yang ada. Lokasi penelitian dilakukan di Tarakan Barat, Tarakan, pada bulan Mei hingga Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini berusia

minimal 60 tahun dengan kriteria: mampu membaca dan menulis, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki penyakit kronis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 46 responden.

Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari variabel yang diteliti. Kuesioner ini mencakup pertanyaan tertutup yang mudah dipahami oleh responden. Skala penilaian yang digunakan adalah skala Likert, dengan rentang nilai 1–3. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kuesioner telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha (Anggraini *et al.*,2022). Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan dinyatakan valid (r hitung > r tabel) dan reliabel (α > 0,70), sehingga layak digunakan dalam penelitian. Prosedur analisis data diawali dengan editing, coding, entry, dan cleaning data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji Chi-Square (χ^2).

3. Hasil

Tabel 1 Distribusi frekuensi hubungan dukungan keluarga terhadap *perceived Behavioral Control* sebagai berikut:

Dukungan Keluarga	<i>Perceived Behavioral Control</i>							
	f	%	F	%	F	%	F	%
Rendah	2	4,3	2	4,3	2	4,4	6	13
Cukup	4	8,7	8	17,5	15	32,6	27	59
Tinggi	2	4,3	5	10,9	6	13,0	13	28
Jumlah	8	17,3	15	32,7	23	50,0	46	100

Berdasarkan tabel tersebut antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat dukungan keluarga dan tingkat *perceived behavioral control* yang dirasakan oleh individu. Sebagian besar individu dengan dukungan keluarga yang cukup (58,70%) dan tinggi (28,26%) memiliki tingkat *perceived behavioral control* yang tinggi (50,00%) dan cukup (32,61%). Di sisi lain, individu yang memiliki dukungan keluarga rendah lebih cenderung memiliki *perceived behavioral control* yang rendah, meskipun jumlahnya relatif kecil (13,04%).

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,013, yang berarti p lebih kecil dari α (0,05). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control*. Adapun koefisien asosiasi antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control* sebesar 0,623, yang menunjukkan bahwa kekuatan korelasi tersebut tergolong kuat.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang lebih besar dalam meningkatkan kontrol perilaku individu. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan keluarga yang lebih kuat atau memadai cenderung merasa lebih mampu mengendalikan perilaku mereka. Sebaliknya, kelompok dengan dukungan keluarga yang rendah cenderung menunjukkan kontrol perilaku yang lebih rendah, yang mungkin mengindikasikan kurang dukungan emosional, instrumental, penilaian dan informasi yang dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam mengelola perilaku mereka.

Dukungan dari keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Friska et al., (2020) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia. Dukungan keluarga yang kuat dapat memperbaiki kualitas hidup lansia, yang merupakan faktor kunci dalam mengevaluasi efektivitas intervensi pencegahan dan pengobatan. Selain itu, menurut Damayanti (2018) Dukungan keluarga yang memadai dapat membantu lansia dalam mematuhi pengobatan dan menjaga kesehatan.

Peningkatan dukungan emosional, instrumental, penilaian dan informasi menunjukkan bahwa keluarga memiliki fungsi dan peran yang dapat menunjang aktivitas sehat yang dimulai dengan lansia mandiri. Menurut Kusumawaty et al.,(2023) semakin tinggi dukungan keluarga semakin baik kemandirian lansia. Hal ini menjadi penunjang dalam meningkatkan aktivitas yang lebih positif dalam menunjang pola hidup sehat pada lansia.

Hubungan dengan *perceived Behavioral Control* adalah sebagai bentuk kontrol agar lansia dapat mengetahui kapan memulai, berhenti dan menghindari perilaku yang menunjang dalam menjaga pola hidup yang sehat. Penelitian Hagger et al., (2022) bahwa perilaku terencana yang berdasarkan persepsi individu tentang sejauh mana memiliki kontrol atas suatu perilaku. Bisa dalam bentuk kemampuan, keterampilan individu, dukungan sosial dan sumber daya (Robinson & Lachman, 2017).

Pada dukungan keluarga dan *perceived Behavioral Control* menunjukkan Hubungan yang kuat, bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh keluarga, semakin tinggi pula persepsi individu pada lansia mengenai kontrol yang mereka rasakan terhadap perilaku dalam pengelolaan kesehatan atau aktivitas sehat. Menurut Ajzen (1991) *Perceived Behavioral*

Control terkait dengan pola hidup sehat dapat dilihat sejauh mana seseorang merasa memiliki kontrol atau kemampuan untuk melakukan perilaku yang mendukung pola hidup sehat.

5. Kesimpulan

Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control* dengan nilai p sebesar 0,013, yang berarti p lebih kecil dari α (0,05). Hasil uji Chi-Square yang dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dan *perceived behavioral control* terhadap pola hidup sehat pada lansia, ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan nilai p sebesar 0,013. Nilai p ini lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05), yang berarti H_0 ditolak. Artinya semakin besar dukungan keluarga yang diterima lansia, semakin besar kemungkinan memiliki *perceived behavioral control* yang kuat, dan sebaliknya, semakin sedikit dukungan keluarga yang diterima lansia, semakin besar kemungkinan mereka memiliki *perceived behavioral control* yang lebih lemah. Diharapkan keluarga lebih aktif dalam memberikan dukungan kepada lansia, baik dalam bentuk emosional, sosial, intrumental, evaluatif untuk meningkatkan

perceived behavioral control terhadap pola hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada reponden penelitian dan ucapan terima kasih kepada Rektor, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Borneo Tarakan yang telah membantu terlaksananya kegiatan penelitian.

Referensi

- Achjar, K. A. H., Kusumawardani, L. H., & Parashita, S. A. P. (2022). Health Status of Older Adults with Hypertension after Family and Cadre Empowerment through Comprehensive Care. *Media Karya Kesehatan*, 5(1).
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491-6504.
- Agustin, R., Simatupang, A., & Rahmawati, T. (2020). Kesejahteraan lansia melalui pendampingan 7 dimensi: Spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, profesional, vokasional, dan lingkungan. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*, 18(1), 34-42.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Hasil Sensus Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2022: Penduduk Lansia*. Badan Pusat Statistik

- FriskaB., UsraleliU., IdayantiI., MagdalenaM., & SakhnanR. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Hagger, M. S., Cheung, M. W. L., Ajzen, I., & Hamilton, K. (2022). Perceived behavioral control moderating effects in the theory of planned behavior: A meta-analysis. *Health Psychology*, 41(2), 155.
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Sukmawati, I., & Nurapandi, A. (2023). Dukungan Keluarga Bagi Kemandirian Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1592-1599.
- Liao, C., Huang, Y., Zheng, Z., & Xu, Y. (2023). Investigating the factors influencing urban residents' low-carbon travel intention: A comprehensive analysis based on the TPB model. *Transportation research interdisciplinary perspectives*, 22, 100948.
- Robinson, S. A., & Lachman, M. E. (2017). Perceived control and aging: A mini-review and directions for future research. *Gerontology*, 63(5), 435-442.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan. (2021). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 99*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied psychology*, 57(1), 1-29.
- Siregar, R., & Tampubolon, S. (2022). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 8(3), 111-119.
- Sumantrie, A., & Limbong, L. (2022). Pola hidup sehat pada lansia: Pendekatan fisik, mental, dan spiritual. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45-53.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. (1998). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1998 Nomor 49*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Yuniastuti, N., & Norhidayah, M. (2022). Hubungan kebahagiaan dengan kesehatan fisik dan mental pada lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 15(2), 123-131.