

Tinjauan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam *Activities Daily Living* (Adl) di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh

Saiful Riza¹, Nanda Desreza¹, Asnawati¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia

*Email : saifulriza@gmail.com¹

Abstract : Independence is very important in fulfilling the basic needs of the elderly. It can be judged by the ability of the elderly in performing their daily activities or often called Activity of Daily Living (ADL) that is bathing, dressing, toileting, and eating. In accordance with the preliminary study, the elderly who live alone encourages him or herself to move independently of others, while the elderly living with the family. The elderly activities are assisted by families who make the elderly less active in activities or movements. This study aims to find out the level of independence of elderly in Activity of Daily Living (ADL) activities in Gampong Lambhuk Ulee Kareng, Banda Aceh. This research used descriptive research type with cross sectional approach. The population was all elderly in Gampong Lambhuk Ulee Kareng, Banda Aceh. The sampling used the saturated sampling method as much as 70 respondents. Measurement of research variables used questioners with univariate analysis. The result of the research showed that some level of independency of elderly in Activity of Daily Living (ADL) activity in Gampong Lambhuk Ulee Kareng Banda Aceh cit is in self-supporting category as much as 50,0%. It is expected to optimize family support for the elderly to remain active and independent in performing routine activities to maintain the health of the elderly both physically and psychosocial.

Keywords: independence, elderly, Activities Daily Living (ADL)

Abstrak : Kemandirian sangat penting dalam memenuhi kebutuhan dasar lansia, hal ini dapat dinilai dari kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas kesehariannya atau yang sering disebut dengan *Activity of daily living* (ADL) yaitu mandi, berpakaian, toileting, dan makan. Sesuai studi pendahuluan didapatkan lansia yang tinggal sendirian lebih mendorong dirinya untuk beraktivitas tanpa tergantung pada orang lain, sedangkan lansia yang tinggal bersama keluarga, aktivitas yang dilakukan lansia banyak di bantu oleh keluarga yang membuat lansia kurang dalam melakukan aktivitas atau pergerakan aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living* (ADL) Di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh lansia Di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh sebanyak 70 responden. Pengukur variabel penelitian menggunakan alat ukur kuesioner dengan analisa univariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living* (ADL) di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh berada pada kategori mandiri sebanyak 50,0%. Diharapkan dapat mengoptimalkan dukungan keluarga agar lansia tetap aktif dan mandiri dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang rutin untuk menjaga kesehatan lansia baik secara fisik maupun psikososial.

Kata Kunci: kemandirian, lansia, Activities Daily Living (ADL)

Masalah kesehatan lansia sangat kemajuan proses penyakit mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari. Untuk dapat hidup secara mandiri lansia harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Lansia dapat mandiri jika kondisi kesehatannya dalam keadaan baik. Secara sosial, lansia yang mandiri itu melakukan aktivitas sosial, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan mendapat dukungan dari keluarga dan masyarakat. Secara ekonomi memiliki penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.¹

Kemandirian pada lansia dapat dinilai dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas kesehariannya. Salah satu bentuk untuk mengukur kemandirian lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari adalah *activity of daily living* (ADL). ADL yaitu sebagai kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan harian yang dilakukan oleh manusia secara rutin dan universal. Penentuan kemandirian fungsional dapat mengidentifikasi kemampuan dan keterbatasan klien sehingga memudahkan pemilihan interval yang tepat.

Kemandirian berarti tanpa pengawasan, pengarahan atau bantuan pribadi yang masih aktif. Seorang lansia yang menolak untuk melakukan fungsi dianggap sebagai tidak melakukan fungsi, meskipun dianggap mampu.

Pengkajian aktivitas dasar biasanya mengikuti indeks pengukuran yang dikembangkan oleh Barthel, Katz, dan Lawton. Indeks ini didasarkan pada hasil evaluasi terhadap tingkat kemandirian

dan tingkat ketergantungan secara fungsional. Indeks ini terdiri dari 7 tingkat, sebagai hasil penilaian terhadap perihal melakukan kegiatan mandi, berpakaian, ke toilet, beranjak kontinensia dan makan. Menurut Lawton adapun pengkajian yang dilakukan untuk mengukur kemandirian lansia yaitu, menggunakan telepon, berbelanja, persiapan makan, memelihara rumah, mencuci pakaian, model transportasi, tanggung jawab untuk pengobatan sendiri, kemampuan untuk menangani keuangan.⁷

Bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia dan diperkirakan lebih dari dua kali lipatnya pada tahun 2025, sehingga terdapat lebih dari 800 juta orang berusia di atas 65 tahun dan dua pertiga dari mereka berada di negara berkembang. Sedangkan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2014, yaitu didapatkan lansia awal sebanyak 60,93%, lansia madya sebanyak 28,57% dan lansia tua sebanyak 10,50%, dengan ratio jumlah lansia tertinggi adalah Provinsi Aceh sebanyak 75,10% dan yang terendah adalah Provinsi Bali, yaitu hanya 40,95 persen.²

Sesuai dengan penelitian⁸ tentang gambaran tingkat kemandirian dalam *Activity Daily Living* (ADL) dan resiko jatuh pada lansia di Desa Pituruh Kabupaten Purworejo. Sejumlah 57 responden dilakukan pengukuran tingkat kemandirian berdasarkan *Katz Indeks* dan resiko jatuh berdasarkan *Morse Fall Scale*. Didapatkan bahwa lansia di Desa Pituruh Kabupaten Purworejo sebagian besar dalam rentang usia antara 60-74 tahun (71.9%), mempunyai tingkat kemandirian yang tinggi (100%) dan tidak mempunyai resiko jatuh (78.9%).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “tinjauan tingkat kemandirian lansia dalam Activities Daily Living (ADL) Di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia Di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh sebanyak 70 orang. Kemudian Pengambilan sampel dalam penelitian ini secara sampling jenuh sebanyak 70 responden. Alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisa *univariate*.

HASIL PENELITIAN

Identitas Responden

Tabel 1 menggambarkan identitas responden terdiri dari, umur, jenis kelamin, pendidikan, dan riwayat penyakit.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik Individu	f	%
1	Umur		
2	Lansia Akhir	36	51,0
3	Manula	34	49,0
	Total	70	100,0
1	Jenis Kelamin		
2	Laki-Laki	20	28,6
3	Perempuan	50	71,4
	Total	70	100,0
1	Pendidikan		
2	Tidak Sekolah	10	14,3
3	SD	21	30,0
4	SMP	18	25,7
5	SMA	21	30,0
	Total	70	100,0
1	Riwayat Penyakit		
2	DM	10	14,3

2	Gout	6	8,6
3	Hipertensi	20	28,6
4	Katarak	1	1,4
5	Osteoporosis	1	1,4
6	Reumatik	11	15,7
7	Tidak ada riwayat penyakit	21	30,0
	Total	70	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 56-65 tahun (lansia akhir) yaitu berjumlah 36 responden (51,0%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 50 responden (71,4%), mayoritas pendidikan responden yaitu SD yaitu berjumlah 21 responden (30,0%), dan mayoritas responden mempunyai riwayat penyakit hipertensi yaitu berjumlah 20 responden (28,6%).

Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living (ADL)

Tabel 2 Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living (ADL)

No	Kategori	f	%
1	Mandiri	35	50,0
2	Ringan	10	14,3
3	Sedang	5	7,1
4	Berat	20	28,6
5	Total	0	0
	Total	70	100,0

Berdasarkan tabel di atas bahwa sebagian tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living* (ADL) di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh berada pada kategori mandiri sebanyak 35 responden (50,0%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living* (ADL) di Gampong Lambhuk Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh berada pada kategori mandiri sebanyak

50,0%. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar responden mandiri dalam melakukan aktifitas dasar atau ADL seperti makan (71,4%), transfer dari kursi roda ke tempat tidur dan kembali (termasuk duduk di tempat tidur) (65,7%), higiene personal (cuci muka, menyisir, bercukur jenggot, gosok gigi) (72,9%), naik dan turun toilet/WC (melepas/memakai pakaian, membersihkan kemaluan, menyiram WC) (67,1%), mandi (70%), berjalan dipermukaan datar (bila tidak dapat berjalan, dapat mengayuh kursi roda sendiri) (64,3%), naik dan turun tangga (50%), berpakaian (termasuk memakai tali sepatu, menutup releting) (71,4%), mengontrol BAB (71,4%), dan mengontrol kandung kemih (71,4%).

Bahwa ADL atau *Activity Daily Living* adalah aktivitas perawatan diri yang harus pasien lakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. ADL adalah aktivitas yang biasanya dilakukan dalam sepanjang hari normal, aktivitas tersebut mencakup, ambulasi, makan, berpakaian, mandi, menyikat gigi dan berhias dengan tujuan untuk memenuhi / berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat. Kondisi yang mengakibatkan kebutuhan untuk bantuan dalam ADL dapat bersifat akut, kronis, temporer, permanen atau rehabilitative.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nauli (2014) tentang hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktifitas sehari-hari pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kemandirian adalah ketergantungan berat dengan

jumlah 92 orang (33,7%).

Sedangkan penelitian Rohaedi (2016), tentang tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living* di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. Didapatkan gambaran tingkat kemandirian lansia (60-69 tahun) dalam memenuhi *activities daily living* menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sebanyak 15 orang (72%) termasuk dalam ketergantungan sebagian, 3 orang (14%) termasuk mandiri dan 3 orang (14%) termasuk dalam ketergantungan total.

Tingkat kemandirian lansia juga dipengaruhi oleh identitas responden yaitu mayoritas responden berumur 56-65 tahun (lansia akhir) yaitu berjumlah 51,0%. Menurut 3 umur dan status perkembangan seorang menunjukkan tanda kemauan dan kemampuan, ataupun bagaimana klien bereaksi terhadap ketidakmampuan melaksanakan activity of daily living. Sedangkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 71,4%. Hasil ini sebanding dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2004), dimana jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu (69,7%) dibanding responden yang berjenis kelamin laki-laki.

Menunjukkan mayoritas pendidikan responden yaitu SD yaitu berjumlah 30,0%. Menurut 3 tingkat kognitif dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan activity of daily living. Fungsi kognitif menunjukkan proses menerima, mengorganisasikan dan menginterpretasikan sensor stimulus untuk berpikir dan menyelesaikan masalah. Sedangkan mayoritas responden mempunyai riwayat penyakit hipertensi

yaitu berjumlah 28,6%. Menurut Depkes (2004) keluhan yang umum dialami lansia yaitu mudah jatuh atau sering jatuh berulang kali, mudah lelah, kekacauan pikiran (acute mental confusion), nyeri dada, sesak nafas pada waktu melakukan kerja fisik, berdebar-debar, pembengkakan pada kaki bagian bawah, nyeri pinggang atau punggung, nyeri pada sendi pinggul, berat badan menurun, sukar menahan kencing atau sering ngompol, sukar menahan buang air besar, gangguan pada ketajaman penglihatan, gangguan pada pendengaran, gangguan tidur/sulit tidur, keluhan pusing-pusing/sakit kepala, keluhan perasaan dingin-dingin dan kesemutan pada anggota badan, mudah gatal-gatal, adanya koreng atau borok yang tak mau sembuh.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden berada pada kategori mandiri, hal ini disebabkan oleh sebagian besar mereka berada pada kondisi kesehatan baik. Dengan kondisi yang sehat mereka dapat melakukan aktivitas apa saja tanpa meminta bantuan orang lain, atau sesedikit mungkin tergantung kepada orang lain. Sedangkan responden yang tidak mandiri, mereka tidak dapat melakukan aktifitas sendiri, mereka harus dibantu bahkan sama sekali tidak mampu melakukan aktifitas sehari-hari. Responden yang tidak mandiri karena kondisi fisik yang sudah menurun karena proses penuaan, dan adanya penyakit yang diderita responden menyebabkan responden memerlukan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas. Selain itu juga karena beberapa aktifitas yang sudah berbagi dan bahkan diambil alih oleh anak-anak dan keluarga responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suhartini, R. 2004. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Orang Lanjut Usia (Studi Kasus di Kelurahan Jombangan). [thesis].
2. BPS. 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014; Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional. Jakarta: Badan Pusat Statistik
3. Hardywinoto, S. 2007. Panduan Gerontologi. Jakarta. Pustaka Utama.
4. Nauli, F.A. 2014. Hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktifitas sehari-hari pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 9, No.2. 103-110
5. Potter, P.A, Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Jakarta: EGC
6. Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8). EGC. Jakarta.
7. Tamher, S. & Noorkasiani. 2009. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
8. Widodo, T.W. 2015. Gambaran tingkat kemandirian dalam Activity Daily Living (ADL) dan resiko jatuh pada lansia di Desa Pituruh Kabupaten Purworejo. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.