

***Activities of Daily Living* pada Lansia di Rojinhome Toyomi Urasoe-Shi Okinawa Jepang**

Anastasia Mahtiar¹, Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri², Etika Dewi Cahyaningrum³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, Indonesia

¹anastasia.mahtiar@gmail.com; ²noorrochmah@uhb.ac.id; ³tita.etika@gmail.com

ABSTRACT

Decreased body function in the elderly which can cause the physical condition of the elderly to change from time to time and the reduced muscle strength of the elderly can cause their daily living activities to be disrupted. Changes in social life in the elderly, inadequate economy, their liveliness in life will decrease so that their daily living activity (ADL) will change and may not have the enthusiasm to live their life. The purpose of this study was to describe the activities of daily living in the elderly at Rojinhome Toyomi Urasoe-Shi Okinawa, Japan. This research is a quantitative descriptive research. Determination of the sample using accidental sampling technique. The results showed that the elderly at Rojinhome Toyomi Ura-Soe Okinawa, Japan were mostly in the old age category (75 - 90 years) (72.2%). The elderly at Rojinhome Toyomi Ura-Soe Okinawa, Japan are mostly male (55.6%). The elderly at Rojinhome Toyomi Ura-Soe, Okinawa, Japan, most of the level of independence has a partial dependence in carrying out daily activities (66.7%).

Keywords : activities of daily living, elderly

ABSTRAK

Penurunan fungsi tubuh pada lansia yang dapat mengakibatkan kondisi fisik lansia mengalami perubahan dari waktu ke waktu dan kekuatan otot yang dimiliki lansia berkurang dapat mengakibatkan activity daily living mereka terganggu. Perubahan kehidupan sosial pada lansia, ekonomi kurang memadai, kesemangatan hidup mereka akan menurun sehingga activity daily living (ADL) yang akan berubah dan mungkin tidak memiliki semangat menjalani kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran activities of daily living pada lansia di Rojinhome Toyomi Urasoe-Shi Okinawa Jepang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan Lansia di Rojinhome Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang sebagian besar pada kategori lanjut usia tua (75 – 90 tahun) (72,2%). Lansia di Rojinhome Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (55,6%). Menurut penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu keadaan secara obyektif menggunakan angka / presentase, lansia di Rojinhome Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang sebagian besar tingkat kemandirian mempunyai ketergantungan sebagian dalam melakukan aktifitas sehari-hari (66,7%).

Kata kunci : activities of daily living, elderly

PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses terus menerus secara ilmiah, yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup. Menua adalah suatu proses menghilangnya kemampuan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi

normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Walaupun demikian memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang sering terjadi pada kaum lansia. Penyakit–penyakit tersebut dapat mempengaruhi derajat kesehatan lansia yang nantinya akan

berdampak pada perubahan umur harapan hidup lansia (Maryam, 2011).

Peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan lansia (*old age ratio dependency*). Pertambahan usia pada seseorang dapat menyebabkan perubahan dalam bentuk fisik, kognitif dan dalam kehidupan psikososialnya. Pada usia, lansia banyak yang merasakan kesepian, sosial ekonomi sangat kurang diperhatikan, kesejahteraannya berkurang, dan munculnya beberapa penyakit pada lansia yang dapat menyebabkan produktivitas menurun sehingga dapat mempengaruhi kehidupan dan kualitas hidup lansia itu sendiri. Fungsi dan aktifitas individu yang biasanya dilakukan tanpa bantuan orang lain juga dapat dikatakan sebagai *activity daily living* (Atut, 2013).

Penurunan fungsi tubuh pada lansia yang dapat mengakibatkan kondisi fisik lansia mengalami perubahan dari waktu ke waktu seperti penurunan jumlah sel, sistem pernafasan terganggu, sistem pendengaran terganggu, sistem gastrointestinal mengalami penurunan, hilangnya jaringan lemak dan kekuatan otot yang dimiliki lansia berkurang dapat mengakibatkan *activity daily living* mereka terganggu. Perubahan kehidupan sosial pada lansia, ekonomi kurang memadai, kesemangatan hidup mereka akan menurun sehingga *activity daily living* (ADL) yang akan berubah dan mungkin tidak memiliki semangat menjalani kehidupannya. Perubahan lingkungan dengan kurangnya rekreasi, transportasi yang tidak memadai, juga dapat berpengaruh kepada *activity daily living* (ADL) lansia itu sendiri. (Vini, 2017)

Activity of daily living adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktifitas pokok-pokok bagi perawatan diri. *Activity of daily living* meliputi antara lain ke toilet, makan, berpakaian, mandi dan berpindah tempat.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priharti (2017) yang melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kemandirian *Activiy Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi Rank Spearman sebesar 0,692 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,001 sehingga keputusan uji adalah H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan kemandirian *activity daily living* (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karangasem kecamatan Laweyan Surakarta yaitu semakin baik kemandirian ADL maka kualitas hidup lansia juga semakin tinggi.

Brunner & Suddarth (2013) mengemukakan 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 (Potter dan Perry, 2013).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *eskriptif kuantitatif* dengan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental sampling* sebanyak 18 responden. Penelitian ini terdiri dari kuesioner berkaitan dengan data demografi, dan lembar observasi *Barthel Indeks (Activities of Daily Living/ ADL)*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di *Rojinhome* Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang. Responden dalam penelitian ini adalah lansia di *Rojinhome* Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang yaitu sebanyak 18 orang. Hasil penelitian dapat dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Lansia di *Rojinhome* Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang Tahun 2020

Karakteristik	f	%
Usia	1	5,6
Lanjut Usia (60-74 tahun)	13	72,2
Lanjut Usia Tua (75-90 tahun)	4	22,2
Usia Sangat Tua (>90 tahun)	1	5,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	44,4
Perempuan	10	55,6

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia pada kategori usia 75-90 tahun. Gambaran secara umum lansia Jepang menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam setiap tahunnya.

Hal ini menunjukkan bahwa Jepang merupakan salah satu negara yang mempunyai usia harapan hidup tertinggi di dunia, yang berarti masyarakatnya panjang umur. Khusus untuk wanita Jepang, angka harapan hidupnya malah lebih tinggi lagi, rata-rata 86,8 tahun. Jepang terus mengalami penurunan tingkat kelahiran saat memasuki abad ke-21. Laporan statistik pemerintah pada tahun 2030 akan ada sekitar jumlah yang sama dari populasi usia kerja seperti pada tahun 1950 (*Ministry of Internal Affairs and Communications*). Jepang akan mengalami penurunan pada kelompok usia anak-anak dan usia kerja, dan peningkatan tajam pada kelompok berusia lebih dari 65 tahun.

Peningkatan rasio ketergantungan pada usia lanjut akan mengakibatkan peningkatan beban keluarga, masyarakat dan pemerintah, terutama terhadap kebutuhan layanan khusus seperti kesehatan dan nutrisi yang juga menimbulkan beban sosial yang tinggi karena pertumbuhan lanjut usia akan terus meningkat (Nugroho, 2012).

Semakin bertambahnya usia, fungsi tubuhpun mengalami kemunduran sehingga lansia lebih mudah terganggu kesehatannya, baik keadaan fisik maupun kesehatan jiwa. Keadaan fisik yang banyak mengalami kemunduran sehingga membuat lansia memiliki kecenderungan untuk membutuhkan bantuan dalam hal memenuhi kebutuhan sehari-harinya (Maryam, 2011).

Hasil penelitian Purnanto & Khosiah (2016), tentang hubungan antara usia, jenis kelamin, dengan *activity daily living* (ADL) pada lansia di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus menyatakan bahwa sebagian besar usia responden pada kategori lanjut usia (60-74 tahun). Hasil penelitian terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kemandirian lansia. Jadi setiap orang dengan bertambahnya usia, semakin tua usia seseorang maka setiap organ tubuh juga akan mengalami penurunan baik sehingga akan berdampak pada kemandirian lansia

Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah lansia yang diambil sebagai responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (55,6%). Hal ini disebabkan wanita Jepang memiliki tingkat harapan hidup yang relatif lebih panjang dibandingkan pria, akibatnya banyak dari mereka yang harus hidup sendiri karena ditinggal meninggal oleh sang suami. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh bahwa usia harapan hidup lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (Nugroho, 2012).

Selain itu, para wanita lansia ini juga harus menghadapi berbagai permasalahan lainnya seperti masalah ekonomi, kesehatan, dan psikologis. Dampak dari *koreika shakai* telah mengakibatkan jumlah angka ketergantungan semakin tinggi. Diperkirakan pada tahun 2050, dua orang pekerja di Jepang akan harus menanggung biaya tunjangan seorang lansia (Higasino, 2010). *Koreika shakai* ini tidak hanya menimbulkan beban bagi para penduduk produktif, namun juga menyebabkan permasalahan pada penduduk berusia lanjut itu sendiri.

Secara umum jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kemandirian lansia. Jenis kelamin perempuan lebih mandiri dibandingkan dengan laki-laki.

Lansia yang memiliki ketergantungan total sebanyak 4 responden (22,2%) dikarenakan seluruh kegiatan pemenuhan kebutuhan hariannya membutuhkan bantuan. Kemandirian lansia memiliki beberapa factor salah satunya yaitu usia. Penelitian ini didapatkan bahwa lansia berada pada usia 75-90 tahun, pada usia tersebut lansia dicirikan akan mengalami penurunan fungsi penglihatan, pendengaran dan otot saraf.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata setiap *activity of daily living* pada lansia seperti makan dapat dilakukan mandiri, kegiatan mandi dan perawatan diri lansia memiliki ketergantungan dan perlu bantuan, untuk berpakaian lansia memiliki ketergantungan sebagian, aktivitas BAK dan BAB masih terkontrol penuh akan tetapi untuk *toileting* masih perlu bantuan, aktivitas berpindah dapat dilakukan secara mandiri sedangkan untuk mobilitas dan naik turun tangga pada lansia masih perlu bantuan dari orang lain.

Kemandirian mempengaruhi perubahan situasi kehidupan, aturan sosial, usia dan penyakit. Lansia akan berangsur-angsur mengalami keterbatasan dalam kemampuan fisik dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit kronis. Ditinjau dari segi kemandirian lansia, semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin menurun kemampuan fisiknya dalam memenuhi kebutuhannya sehingga lansia akan mengalami ketergantungan dan membutuhkan bantuan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Kemampuan fisik dan mental yang menurun sering menyebabkan jatuh pada lansia, akibatnya akan berdampak pada menurunnya aktivitas dalam kemandirian lansia. Perubahan yang berhubungan dengan usia disertai dengan penyakit kronis menjadi predisposisi bagi lansia untuk mengalami komplikasi-komplikasi ini (Smeltzer, 2011).

Hasil penelitian sejalan dengan 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. Bahwa sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Senjarawi memiliki ketergantungan sebagian dalam menjalani aktifitas kehidupannya. Kemandirian pada lansia sangat penting untuk merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia. Sehingga lansia tidak mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari hari seperti makan, mandi, toileting, buang air kecil dan besar, berjalan, naik turun tangga dan bahkan bangkit dari duduk.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Lansia di Rojinhome Toyomi Ura-Soe Okinawa Jepang sebagian besar tingkat kemandirian mempunyai ketergantungan sebagian dalam melakukan aktifitas sehari-hari (66,7%).

SARAN

Bagi lansia diharapkan untuk mampu melatih otot secara mandiri dengan melakukan aktifitas ringan setiap harinya selama 15 menit untuk menjaga kesehatan dan kekuatan otot agar dapat terhindar dari risiko jatuh. Bagi Panti diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam merawat lansia serta dapat memfasilitasi usaha untuk mengatasi permasalahan lansia terutama dalam memenuhi kebutuhan harian lansia namun hanya pada kegiatan yang membutuhkan bantuan dan pada kegiatan yang masih dapat dilaksanakan secara mandiri oleh lansia, peran perawat dapat memberikan dukungan untuk lansia mempertahankan kemandiriannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atut, A., 2013. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Di Dusun Blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo. *Karya Ilmiah*: Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dikases dari <http://digilib.umpo.ac.id/>
- Maryam, R.S., 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, W.H., 2012. *Keperawatan Gerontik dan & Geriatrik, Ed.2*. Jakarta: EGC
- Padila. 2013. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Potter. P.A dan A.G. Perry. 2013. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi.7*. Jakarta: Salemba Medika
- Priharti, P.A. 2017. *Hubungan Tingkat Kemandirian Activiy Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan
- Rohaedi, S., 2016. Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol.2 No. 1*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari : <http://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI>
- Sampelan. 2015. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara. *e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2, Mei 2015*
- Setianingsih, D.R. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hlpertensi pada Lansia. *Skripsi*. Jombang: S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Vini, N.I., 2017. Gambaran Tentang Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Posbindu Desa Sindangjawa Kabupaten Cirebon. *Skripsi*: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.