

Gambaran ADL (*Activities Daily Living*) Lansia dengan Hipertensi di *Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang*

Friska Ambarwati^{1,*}, Tin Utami², Adiratna Sekar Siwi³
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Universitas Harapan Bangsa Purwokerto
Jl. Raden Patah No. 100 Kedunglongsir, Ledug, Kecamatan Kembaran,
Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia
¹friezcha68@gmail.com*; ²tinutami@uhb.ac.id; ³adiratnasiwi@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is a period where the organism has reached maturity in size, function and has shown a decline over time, the older a person is, the more his physical abilities will decrease and experience an increase in blood pressure or hypertension, this causes the elderly to experience a decrease in doing Activities Daily Living (ADL) independently includes bathing, eating, toileting, contingency, dressing, and moving and others. The purpose of this study was to determine the description of Activities Daily Living (ADL) of the elderly with hypertension at Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Japan. This research is a descriptive study with a cross sectional approach. The sampling technique in this study used total sampling with 44 respondents. The analysis in this study used univariate analysis with total sampling, namely 44 respondents. The measuring instrument in this study uses the Barthel index observation sheet. The results of this study indicate the Activities Daily Living (ADL) description of the elderly with hypertension in Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa, Japan in 2020, most of them have 75-90 years of age as many as 41 people (93.2%), and most of them have female sex with a total of 28 people (63.6%). And most of them experienced partial dependency disorders with the number of 37 people (84.1%).

Keywords : *Elderly , ADL (Activities Daily Living), Hypertension*

ABSTRAK

Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran, fungsi dan telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu, semakin lanjut usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun dan mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi, dengan adanya hal ini menyebabkan lansia mengalami penurunan dalam melakukan Activities Daily Living (ADL) secara mandiri meliputi mandi, makan, toileting, kontimen, berpakaian, dan berpindah dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Activities Daily Living (ADL) lansia dengan hipertensi di Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan 44 responden. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan total sampling yaitu semua responden sebanyak 44 responden. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi index barthel. Hasil penelitian ini menunjukkan Gambaran Activities Daily Living (ADL) lansia dengan hipertensi di Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang pada tahun 2020 sebagian besar mempunyai usia 75-90 tahun sebesar 41 orang (93,2%), dan sebagian besar mempunyai jenis kelamin perempuan dengan total 28 orang (63,6%). Dan sebagian besar mengalami gangguan ketergantungan sebagian dengan jumlah 37 orang (84,1%).

Kata Kunci : *Lansia , ADL (Activities Daily Living) , Hipertensi.*

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alamiah setelah tiga tahap kehidupan yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu yang merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Marlita, 2017). Masalah yang ada pada lansia yaitu mengalami perubahan fisik akibat proses penuaan diantaranya memicu terjadinya hipertensi, mengakibatkan kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas sehari-harinya (Kerlin, 2019).

ADL (*Activities Daily Living*) pada lansia di Panti *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang, hampir keseluruhan dalam pemenuhan kemandirian ADL seperti mandi, berhias, berpakaian, makan, toileting, mobilisasi, dan sebagainya dibantu oleh perawat (total care). Hal ini disebabkan karena berbagai faktor, yaitu penurunan gerak otot kaki, tangan atau lansia yang mengalami kelumpuhan, ini menyebabkan kebutuhan atau aktifitas sehari-hari dibantu oleh perawat.

Ketergantungan pada lanjut usia disebabkan kondisi orang lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Kondisi kesehatan mental lanjut usia menunjukkan bahwa pada umumnya lanjut usia tidak mampu melakukan aktifitas sehari-hari (Roehadi, 2016).

Peneliti lain juga mengatakan, bahwa seseorang dengan usia lanjut akan mengalami kemunduran terutama dalam kemampuan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan pada peran-peran sosialnya, fungsi organ tubuh umumnya menurun, kemampuan melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari akan mengalami penurunan sehingga kemandirian berkurang. Lansia menjadi memerlukan beberapa bantuan untuk melakukan beberapa aktivitas yang semula mereka mampu untuk melakukannya sendiri (Lilis, 2019).

Dampak dari ketidakterpenuhi *Activities Daily Living* (ADL) secara mandiri adalah, pasien terbiasa dengan dibantu oleh orang

lain untuk memenuhi kebutuhan aktivitasnya, pasien akan cenderung bergantung dan tidak bisa memenuhi kebutuhan aktifitasnya sehari-hari. Hal ini sama dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa kurangnya kemampuan dalam melakukan ADL adalah akibat dari kurangnya kemampuan realitas yang menyebabkan ketidakpedulian terhadap diri dan lingkungannya (Armanila, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang didapatkan jumlah total lansia yaitu 44 di Lantai 2, dari 44 lansia lantai ini terdapat lansia dengan gangguan kebutuhan ADL yang berbeda. Terdapat 18 lansia yang mengalami ketidaknormalan tekanan darah, setiap pagi diruang makan terdapat 25 pasien diantaranya 2 lansia yang tidak memakai kursi roda namun masih bisa berjalan dengan tetap dibantu oleh perawat, 23 lansia yang memakai kursi roda, 9 diantaranya mampu makan secara mandiri namun masih dibantu pemakaian popok, 14 orang dibantu dalam makan yaitu dengan di suapi, dan 19 pasien dengan keadaan terbaring di tempat tidur dengan pemenuhan ADL total care, mobilisasi miring kanan dan kiri, makan melalui NGT dibantu perawat. Upaya dilakukan dalam menjaga tubuh lansia agar tetap sehat yaitu dengan dilakukan senam setiap hari pada sore hari, pada lansia yang berada diruangan untuk berkumpul dan bagi lansia yang terbaring ditempat tidur dilakukan mobilisasi miring kanan dan kiri setiap hari pada sore hari.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut diatas, maka diperlukan Adanya pengelolaan kesehatan kemandirian lansia terhadap aktivitasnya, dengan pemberian tindakan untuk menjaga kestabilan tekanan darah dan pemenuhan ADL pada lansia agar tidak menimbulkan dampak negative atau kerugian kesehatan. Oleh karena itu penulis tertarik mengangkat judul penelitian "Gambaran ADL (*Activities Daily Living*) Lansia Dengan Hipertensi di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, menggunakan metode pendekatan waktu cross sectional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran *Activities Daily Living* (ADL) lansia dengan hipertensi di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang.

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2016), jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 44 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi Indeks Barthel, yaitu suatu instrument untuk mengukur kemandirian fungsional dalam hal perawatan diri dan mobilitas, lalu setelah diperoleh data kemudian diolah, pengolahan data menggunakan Analisis Univariat. (Suyanto, 2011).

HASIL

Gambaran umur/usia dan jenis kelamin lansia dengan ADL (*Activities Daily Living*) dengan hipertensi di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Umur Dan Jenis Kelamin lansia dengan ADL (*Activities Daily Living*) di *Rojinhome* Ai Wai Kai Okinawa Jepang Pada Tahun 2020.

Variabel	Frekuensi	Presentase
Umur		
75-90 Tahun (<i>Old</i>)	41	93,2%
>90 Tahun (<i>Very old</i>)	3	6,8%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	36,4%
Perempuan	28	63,6%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan hasil dari table 1 diketahui dari 44 lansia di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang sebagian besar mempunyai usia 75-90 tahun dengan total lansia yaitu 41 orang (93,2%), dan sebagian besar mempunyai jenis kelamin perempuan dengan total 28 orang (63,6%).

Berdasarkan hasil dari table 1 diketahui dari 44 lansia di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang sebagian besar mempunyai usia 75-90 tahun dengan total lansia yaitu 41 orang (93,2%), dan sebagian besar mempunyai jenis kelamin perempuan dengan total 28 orang (63,6%).

Gambaran ADL (*Activities Daily Living*) lansia dengan hipertensi di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Gambaran ADL (*Activities Daily Living*) lansia di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang Pada Tahun 2020

Gambaran ADL (<i>Activities Daily Living</i>)	Frekuensi	Presentase
Mandiri	2	4,5%
Ketergantungan sebagian	37	84,1%
Ketergantungan total	5	11,4%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan hasil dari table 1 diketahui dari 44 lansia di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang sebagian besar mengalami ketergantungan sebagian artinya masih memerlukan bantuan orang lain dalam melakukan ADL seperti keluar masuk toilet (mencuci pakaian, menyeka tubuh, menyiram), mandi, jalan dipermukaan datar, naik turun tangga. ADL yang bisa dilakukan sendiri seperti toileting (BAK, BAB), mandi, berpindah, makan, minum personal toileting dan lain-lain, dengan jumlah 37 orang (84,1%).

PEMBAHASAN

Gambaran umur/usia dan jenis kelamin lansia dengan *Activities Daily Living* (ADL) dengan hipertensi di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada lansia di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang pada Tahun 2020 sebagian besar lansia mempunyai umur 75-90 tahun dengan total sebesar 41 (93,2%) orang dan paling sedikit berusia >90 tahun sebanyak 3 (6,8%) orang. Sedangkan sebagian besar lansia mempunyai jenis kelamin perempuan dengan total sebanyak 28 (63,6%) orang dan sebagian kecil mempunyai jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 (36,4%) orang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia pada seseorang akan mengalami kemunduran dalam melakukan aktivitasnya sehingga memerlukan bantuan orang lain untuk pemenuhan kebutuhan aktivitasnya sehari-hari serta menunjukkan bahwa populasi lansia di Jepang lebih banyak dengan jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Menurut Lilis (2019) mengatakan bahwa seseorang dengan usia lanjut akan mengalami kemunduran terutama dalam kemampuan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan pada peran-peran sosialnya, fungsi organ tubuh umumnya menurun, kemampuan melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari akan mengalami penurunan sehingga kemandirian berkurang. Hal inilah yang membuat lansia menjadi kehilangan minat pada aktivitas hidup sehari-hari mereka. Lansia menjadi memerlukan beberapa bantuan untuk melakukan beberapa aktivitas yang semula mereka mampu untuk melakukannya sendiri. Berdasarkan data-data di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa lansia akan mengalami perubahan fisik akibat proses penuaan diantaranya mengakibatkan perubahan pada sistem kardiovaskuler yang memicu terjadinya hipertensi dan semakin lanjut usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya, hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain.

Menurut Mariana (2015), penduduk lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu terjadi labilitas tekanan darah, sekitar 60% lansia setelah berusia 75 tahun akan mengalami peningkatan tekanan darah. Menurut Lilis (2019), dengan memberikan aktivitas-aktivitas yang positif, pasien mendapatkan pembelajaran tentang perilaku dan aktivitas sehari-hari melalui ADL, untuk meningkatkan keterampilan merawat diri, sehingga mereka mampu mandiri dalam kesehariannya.

Menurut pendapat peneliti dari data di atas ketergantungan pada lanjut usia disebabkan kondisi orang lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Kurang imobilitas fisik merupakan masalah yang sering dijumpai pada pasien lanjut usia akibat berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan yang di alami oleh lansia sehingga kemampuan melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari akan mengalami penurunan sehingga kemandirian berkurang. Hal inilah yang membuat lansia menjadi kehilangan minat pada Berdasarkan aktivitas hidup sehari-hari.

Data yang didapatkan dari *World Health Organization* (WHO, 2016), negara yang mempunyai usia harapan hidup tertinggi di dunia yaitu Jepang. Data menunjukkan bahwa angka rata-rata harapan hidup penduduk Jepang mencapai 83,7 tahun dibandingkan dengan Indonesia yang hanya mencapai 69,1 tahun. Khusus untuk wanita Jepang, angka harapan hidupnya malah lebih tinggi lagi, rata-rata 86,8 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Noor (2015) menurut pendapat Harrison, Wilson dan Kasper (2005) mengatakan bahwa sekitar 60% penderita hipertensi adalah perempuan yang berusia 50 tahun ke atas, padahal jumlah penderita hipertensi pada usia muda lebih banyak terjadi pada laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan yang belum menopause masih terlindung oleh hormon estrogen yang berperan dalam

meningkatkan kadar HDL (*High Density Lipoprotein*). Pada premenopause, perempuan muda sedikit demi sedikit mulai kehilangan hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan usia perempuan secara alami, yang umumnya terjadi pada perempuan usia 45 - 55 tahun.

Kemunduran fungsi fisiologis ini juga dapat menimbulkan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri yang akhirnya akan berdampak pada ketidakmampuan berfungsi secara optimal. Penduduk lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu terjadi labilitas tekanan darah, dengan rata-rata setelah berusia 75 tahun akan mengalami peningkatan tekanan darah.

Gambaran ADL (*Activities Daily Living*) lansia dengan hipertensi di *Rojinhoma* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang pada tahun 2020.

Berdasarkan penelitian pada lansia dengan Gambaran *Activities Daily Living* (ADL) didapatkan hasil bahwa dari 44 lansia sebagian besar mengalami ketergantungan sebagian dalam melakukan ADL seperti keluar masuk toilet (mencuci pakaian, menyeka tubuh, menyiram), naik turun tangga, mengenakan pakaian, berjalan, dengan jumlah 37 orang (84,1%), dan lansia yang mengalami ketergantungan total berjumlah 5 orang (11,4%) artinya dalam pemenuhan ADL semua di bantu oleh orang lain seperti makan, minum, toileting (BAB/BAK), berpindah, jalan, mandi. Dan lansia berjumlah 2 orang (4,5%) yang dikategorikan mandiri dalam melakukan kegiatannya sehari-hari seperti makan, minum, toileting (BAB/BAK), berpindah, berjalan, menyisir rambut, mandi. Hal ini ditunjukkan saat penelitian, peneliti mengamati bahwa lansia yang mengalami gangguan pada anggota gerak tubuhnya, terdapat lansia yang menggunakan tongkat,

kursi roda, dan alat bantu lainya untuk melakukan mobilisasi, serta ada beberapa lansia yang membutuhkan bantuan untuk disuapi saat makan.

Menurut Roehadi (2016) ketergantungan pada lanjut usia disebabkan kondisi orang lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Kurang imobilitas fisik merupakan masalah yang sering dijumpai pada pasien lanjut usia akibat berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan yang di alami oleh lansia. Imobilisasi dapat menyebabkan komplikasi pada hampir semua sistem organ. Kondisi kesehatan mental lanjut usia menunjukkan bahwa pada umumnya lanjut usia tidak mampu melakukan aktifitas sehari-hari.

Menurut Kerlin (2019) masalah yang ada pada lansia yaitu mengalami perubahan fisik akibat proses penuaan diantaranya mengakibatkan perubahan pada sistem kardiovaskuler yang memicu terjadinya hipertensi. Komplikasi yang sering terjadi pada lansia dengan hipertensi adalah serangan jantung, gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah ginjal, dan masalah mata. Lansia yang mengalami komplikasi pada hipertensi mengakibatkan kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas sehari-harinya.

Menurut Marlita Iora (2016) semakin lanjut usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain (Tamher, dkk, 2011). Apabila ketergantungan tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan system tubuh, yaitu penyakit menurunnya "*Activities Daily Living* (ADL) Factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan *Activities Daily Living* (ADL) adalah faktor usia, immobilisasi, dan mudah terjatuh (Nugroho, 2008).

Menurut Mulyadi (2017) bersamaan dengan bertambahnya usia terjadi pula penurunan fungsi organ tubuh dan berbagai perubahan fisik. Penurunan ini terjadi pada semua tingkat seluler, organ, dan sistem. Hal ini mengakibatkan terjadinya peningkatan kejadian penyakit pada lansia, baik akut maupun kronik. Meningkatnya gangguan penyakit pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup. Namun, hal ini juga menyebabkan meningkatnya penderita penyakit gangguan komunikasi, termasuk demensia (Zakirah, 2017).

Menurut Sholihun (2018) sesuai dengan konsep menua, bahwa lansia akan mengalami penurunan fungsi dan kemunduran fisik sehingga akan mempengaruhi dalam pemenuhan kebutuhan *Activities Daily Living* (ADL) timbulnya kemunduran tersebut dapat disebabkan oleh faktor usia/umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, status mental, ritme biologi, tingkat stress dan pelayanan kesehatan yang kurang memenuhi, dalam hal tersebut akan mempengaruhi lansia membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi aktifitasnya jika tidak di perbaiki segera maka lansia akan mengalami ketergantungan terhadap bantuan dari orang lain.

Menurut pendapat peneliti setelah melihat dan melakukan observasi pada responden atau lansia di panti *Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang* serta melihat literature dari pendapat penelitian pada jurnal diatas peneliti menyimpulkan bahwa lansia mengalami ketergantungan disebabkan kurangnya pemenuhan atau perhatian dari keluarga yang tidak menyadari adanya kebutuhan pada lansia.

Lansia semakin bertambahnya usia akan mengalami kemunduran fungsi dan penurunan fisik untuk melakukan aktifitasnya, sedangkan yang terjadi di panti *Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang* lansia yang mengalami ketergantungan bantuan orang lain dikarenakan adanya penurunan fungsi fisik, terdapat lansia yang menggunakan kursi

roda, kruk untuk berpindah atau mobilisasi dan sedikit yang hanya aktifitasnya di tempat tidur karena kelumpuhan menyebabkan lansia harus di bantu dalam melakukan aktifitas seperti makan, minum, toileting (BAB/BAK), berpindah dari tempat tidur ke kursi roda, mandi.

Lansia dengan ketergantungan total dikarenakan ada beberapa lansia yang mengalami kelumpuhan dan sebagian besar lansia mengalami ketergantungan sebagian karena dengan kondisi menggunakan kursi roda atau kruk sehingga masih dapat melakukan kemandirian dalam melakukan sebagian kecil pemenuhan kebutuhan sehari-harinya walaupun masih di bantu oleh perawat.

SIMPULAN

1. Gambaran umur/usia dan jenis kelamin lansia dengan ADL (*Activities Daily Living*) dengan hipertensi di *Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang* Pada Tahun 2020 sebagian besar mempunyai usia 75-90 tahun sebesar 41 orang (93,2%), dan sebagian besar mempunyai jenis kelamin perempuan dengan total 28 orang (63,6%).
2. Gambaran ADL (*Activities Daily Living*) lansia dengan hipertensi di *Rojinhome Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang* pada tahun 2020 sebagian besar mengalami gangguan ketergantungan sebagian.

SARAN

1. Bagi Responden.
Bagi lansia diharapkan lebih meningkatkan kemauan dan memperhatikan serta melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan atau berpindah, meningkatkan mobilisasi, meningkatkan minat dalam meluangkan waktu kosong untuk meningkatkan gerak tubuh sehingga tidak terjadi kelemahan anggota gerak tubuh dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan pemenuhan aktivitasnya sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan.
Bagi institusi pendidikan diharapkan semua karyawan dan mahasiswa di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto lebih memperhatikan pola hidup sehingga dalam peningkatan usianya tidak terjadi kemunduran fisik dan terserang penyakit.
3. Bagi Pembaca Atau Peneliti Selanjutnya.
Bagi pembaca atau peneliti selanjutnya diharapkan dengan adanya penelitian tentang gambaran ADL (*Activities Daily Living*) lansia dengan hipertensi dapat menambah pengetahuan dan literatur pembaca dan memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini dalam mengumpulkan data dikarenakan pada skripsi ini masih terbatas mengambil data karena keterbatasan bahasa, untuk lembar observasi juga diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan uji validitas dan reliabel yang belum dapat dipenuhi skripsi ini dikarenakan keterbatasan jarak dan kesulitan dalam perizinan surat menyurat.
4. Bagi Panti *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang.
Bagi perawat di *Rojinhome* Ai Wai Kai Nishihara Okinawa Jepang diharapkan terus meningkatkan perannya untuk merawat dan membantu lansia untuk memenuhi dan meningkatkan kebutuhan aktivitas sehari-hari bagi para lansia, memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya melakukan gerak atau melakukan kegiatan aktivitasnya dan resiko jika lansia tidak mengalami minat untuk melakukan mobilisasi dan aktivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- (Amalia, 2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Jakarta. Bumi Medika
- (Asep, 2017). *Jurnal Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Demensia Di Balai Perlindungan Sosisal Tresna Wreda Ciparay*. Bandung. Jurnal Kepeleatihan Olahraga Vol.9 No.1 (D.Robert, 2011). *Jurnal Physical Activity Reduced Hypertension In The Elderly And Cost-effective*. Jakarta. Trisakti University
- (Fatmah, 2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta. Erlangga
- (Fauziah, 2019). *Keperawatan Gerontik Asuhan Keperawatan Pada Lansia-Caring For Older People In Nursing*. Yogyakarta. Rapha Publish
- (Haryanto, 2015). *Penduduk lansia dan bonus kedua*. Jakarta. Kementrian Keuangan Republik Indonesia
<https://www.kemenkeu.go.id/media/4427/penduduk-lansia-dan-bonus-demografi-kedua.pdf>
- (Hidayatus, 2018). *Keperawatan Lanjut Usia Pertama*. Sidoarjo. Indomedia Pustaka
- (Jilul Ahmad, 2019). *Jumlah lapangan kerja di jepang meningkat, peluang lapangan kerja TKI*. Jakarta Pusat GATRAcom.
<https://www.gatra.com/detail/news/427349/economy/jumlah-lansia-di-jepang-meningkat-peluang-lapangan-kerja-tki>
- (Kerlin Armanila, 2019). *Jurnal Sabhanga Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Activity Daily Living Pada Lansia Dengan Komplikasi Hipertensi (Di Desa Banjarejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk)*. Nganjuk. STIKes Satria Bhakti Nganjuk
- (Khalid, 2012). *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

- (Lilis, 2019). *Jurnal Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Pemenuhan Kemandirian ADL (Activity Daily Living) Pada Lansia Di Rw 10 Dinoyo, Malang*. Malang. Jurnal Pendidikan
- (Marlita, 2017). *Jurnal Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di UPT PSTW Khusnul Khotimah*. Pekanbaru. Universitas Abdurab
- (Martha, 2012). *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi Plus Aneka Jus Pencegah Hipertensi*. Yogyakarta. ARASKA
- (Mohammad, 2018). *Jurnal Gambaran Tingkat Kemandirian Activity Daily Living Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha JEMBER*. JEMBER. Fakultas Keperawatan Universitas JEMBER
- (Nakamura, 2017). *Jurnal Relationship Between Depressive Symptoms and Activity of Daily Living Dependence in Older Japanese: The Kurabuchi Study*. Takasaki Jepang. Department of Environmental and Occupational Health, School of Medicine, Toho University
- (Notoadmojo, 2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rieka Cipta
- (Notoadmojo, 2012). *Promosi kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rieka Cipta
- (Nursalam, 2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta. Salemba Medika
- (Ramdhani Jabar, 2019). 87 orang hilang di jepang pada 2018, Demensia penyebab terbesar. Tokyo. detikNews
(<https://news.detik.com/internasional/d-4595700/87-ribu-orang-hilang-di-jepang-pada-2018-demensia-penyebab-terbesar>)
- (Roehadi. Slamet., 2016). *Jurnal Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi*. Bandung. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol.2 No.1
- (Satori. Komariah, 2014). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Alfabeta
- (Setiadi., 2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta. Graham Ilmu
- (Siti, 2016). *Psikologi Usia Lanjut Edisi kedua*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press
- (Sugiono, 2016). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta
- (Suryanto, 2011). *Metodelogi Dan Aplikasi Penelitian Keperawata*. Yogyakarta. Nuha Medika
- (Swarajaya, 2015). *Metodelogi Kesehatan*. Yogyakarta. ANDI OFFSET
- (Thomas, 2017)). *Buku Ketrampilan Klinis Keperawatan Lansia Dan Keperawatan Keluarga (Gerontology And Family Nursing)*. Yogyakarta. Nuha Medika
- (Vini, 2017). *Jurnal Gambaran Tentang Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Pos Bindu Sindang Jawa Kabupaten Cirebon*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- (Wibowo Adik, 2014). *Metodelogi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

(Yanita, 2017). *Berdamaianlah Dengan Hipertensi*. Jakarta. Tim Bumi Medika