
ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS SEHARI-HARI

Ratnasari Iskandar^{1*}, Hertiana², Ansardi³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo

ratnasari.iskandar@umegabuana.ac.id

*corresponding author

Abstrak

Kemandirian lansia menunjukkan bahwa lansia memiliki kondisi kesehatan yang secara umum akan mengalami penurunan kesehatan fisik yang berkaitan dengan usia yang bertambah dan menurunnya fungsi dalam tubuh, orang lanjut usia dengan keadaan kesehatan baik bisa beraktivitas apapun sementara lansia yang keadaan kondisi kesehatannya sedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui menganalisis faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan cross sectional, jumlah sampel 42 responden dengan Teknik purposive sampling, instrument penelitian dengan kuesioner kemandirian pemenuhan ADL (*Activity of Daily Living*) dengan menggunakan *indeks katz*. Hasil dengan uji *chi square* tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan umur (nilai P value = 0.939 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan jenis kelamin (nilai P value = 0.128 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan pendidikan (nilai P value = 0.461 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan kondisi kesehatan (nilai P value = 0.086 < α = 0.05).

Kata Kunci : faktor; kemandirian; lansia

Abstract

Elderly independence shows that the elderly have a health condition that will generally experience a decline in physical health related to increasing age and decreased function in the body, elderly people with good health can do any activity while elderly people with moderate health conditions. The purpose of this study was to determine and analyze factors related to the independence of the elderly in carrying out daily activities. This type of research is quantitative research with a descriptive analytical research design using a cross-sectional approach, a sample of 42 respondents with a purposive sampling technique, a research instrument with a questionnaire on the independence of fulfilling ADL (Activity of Daily Living) using the Katz index. The results of the chi square test showed no relationship between elderly independence and age (P value = 0.939 < α = 0.05). There was no relationship between elderly independence and gender (P value = 0.128 < α = 0.05). There was no relationship between elderly independence and education (P value = 0.461 < α = 0.05). There is no relationship between elderly independence and health conditions (P value = 0.086 < α = 0.05).

Keywords: factors; independence; elderly



PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Penuaan merupakan proses kehidupan yang tidak dapat dihindari. Menua atau menjadi tua adalah suatu fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan atau mempertahankan fungsi normalnya (Wisoehdhanie Widi A, 2021). Pada hakekatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki masa tua berarti mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan pada lansia umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas sosial mereka, sehingga secara umum akan berpengaruh terhadap kemandirian Lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Nugroho & wahyudi, 2008 dalam Asita Rohmah,dkk. 2023).

Angka lansia di dunia meningkat dari tahun 2015 yang mencapai 9,1 juta jiwa menuju tahun 2030 yang di proyeksi meningkat sekitar 56% menjadi 1,4 milyar. Di Indonesia mengalami penuaan penduduk Tahun 2019, jumlah lansia indonesia meningkat menjadi 27,5 jta atau 10,3% dan 57,0juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045. Data Susesnas tahun 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,35%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Utara (11,15%). Dengan banyaknya presentasi lansia di Indonesia, tentunya banyak masalah-masalah atau kendala yang dialami lansia salah satunya adalah penurunan fungsi fisik yang berpengaruh pada angka kemandirian lansia. Lansia di Indonesia memiliki angka kesakitan di daerah perkotaan yaitu sebesar 24,77 % yang artinya bahwa setiap 100 orang lansia di perkotaan pada tahun 2019 terdapat 24 lansia yang sakit. Sedangkan dipedesaan 28,62% yang berarti bahwa setiap 100 lansia di pedesaan pada tahun 2019 terdapat 28 lansia yang sakit. Perlu diperhatikan bahwa lansia yang memiliki penyakit (dalam keadaan sakit) pastinya akan mengalami gangguan dari kemandirian lansia atau lansia tersebut akan memiliki ketergantungan terhadap anggota Keluarganya. Dan lansia yang memiliki penyakit pula merupakan salah satu penyebab dari ketidakmandirian lansia (Kemenkes RI, 2019).

Proses penuaan yang terjadi pada lansia juga berhubungan dengan berbagai permasalahan pada lansia. Proses penuaan pada lansia berpengaruh pada penurunan berbagai fungsi sistem tubuh. Pada lansia terjadi penurunan kemampuan motorik, penurunan kekuatan otot, penurunan sistem keseimbangan dan resiko kelelahan yang meningkat, dan permasalahan psikologis (Chang et al., 2017 dalam Asita Rohmah, et.al .2023). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia antara lain yaitu 1) faktor ekonomi, lansia dengan kondisi ekonomi rendah akan berpengaruh pada kemampuannya untuk rutin pemeriksaan kesehatan. 2) faktor keluarga, keluarga yang tinggal atau hidup dengan keluarga yang lebih muda dan memperhatikan kesehatannya akan lebih terjaga kondisi kesehatan dan psikologi lansia tersebut. 3) faktor nutrisi, asupan nutrisi lansia akan berpengaruh pada proses metabolisme tubuh yang nantinya juga berpengaruh pada kesehatan. 4) faktor pengetahuan, lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan akan berupaya untuk terus menjaga kesehatannya walaupun sudah tua (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Dari faktor-faktor tersebut jika mengarah ke negatif misalnya perekonomian menengah kebawah, kurangnya

dukungan keluarga, nutrisi yang tidak adekuat dan kurangnya pengetahuan salah satunya akan mempengaruhi kondisi fisik lansia yang akhirnya menyebabkan lansia mengalami kemunduran kemandirian, ketergantungan lanjut usia. Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemunduriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari – hari. 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 (Malida, 2011 dalam Asita Rohmah, dkk.2023).

Menurut hasil penelitian (Andriyani, 2020), menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia yaitu umur, status kesehatan, status gizi, kesehatan fisik dan psikis, riwayat penyakit kronis, imobilitas, mudah jatuh, depresi, fungsi mental dan kognitif, peran bidan, peran kader, peran dan dukungan keluarga, kondisi sosial, ekonomi, keagamaan, aktifitas fisik dan keaktifan lansia. Kategori faktor yang paling sering ditemui di dalam artikel antara lain faktor aktivitas fisik, kesehatan fisik, dan dukungan keluarga. Kemandirian lansia dapat diukur dengan *Activity of Daily Living (ADL)* secara fisik, yaitu mengenai kegiatan sehari-hari terhadap diri sendiri, misalnya : makan, minum, berpakaian, mandi, buang air besar/buang air kecil, bangun tidur, berjalan, dan berlari (Damayanti et al. 2020). Kemampuan sehari-hari merupakan aktivitas melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Kemampuan aktivitas sehari-hari merupakan salah satu alat ukur untuk menilai kemampuan fungsional seseorang dengan menanyakan aktivitas kegiatan sehari-hari, untuk mengetahui lansia yang membutuhkan pertolongan orang lain dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau dapat melakukan secara mandiri (Kartika et al. 2021). Kemandirian lansia dalam hal aktifitas fisik juga dibuktikan dengan penelitian (Ariyanto, Puspitasari, dan Utami 2020) terdapat responden sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuisioner. Hasil penelitian dengan uji Spearman Rank didapatkan nilai aktivitas fisik dan kualitas hidup yaitu $p=0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia.

Menurut Araf Nando et al (2022), tentang kemandirian lansia menunjukkan bahwa lansia memiliki kondisi kesehatan yang secara umum akan mengalami penurunan kesehatan fisik yang berkaitan dengan usia yang bertambah dan menurunnya fungsi dalam tubuh, orang lanjut usia dengan keadaan kesehatan baik bisa beraktivitas apapun sementara lansia yang keadaan kondisi kesehatannya sedang, cenderung memilih aktivitas yang membutuhkan aktivitas fisik sedikit. Dalam melakukan berbagai kegiatan fisik dan psikis yang berat maka membutuhkan bantuan orang lain.

Penelitian lainnya menyatakan bahwa kemandirian lansia berhubungan dengan dukungan keluarga yang optimal hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang sangat nyata antara dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari ($p=0.012$) sehingga dapat disimpulkan dukungan keluarga berada pada kategori baik sebanyak 61 (61,0%) responden, dan kemandirian lansia yang sebagian besar termasuk data kategori baik yaitu 34 (29,7 %) responden (Fidora et al. 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui menganalisis faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia (lansia) yang berada di Wilayah Kerja Klinik Sentral Susuk Estate PT Wirainova Nusantara sebanyak 42 responden. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *pulrposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *chi square* derajat 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (n=20)

Kemandirian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mandiri	27	37.5
Ringan	11	15.3
Sedang	4	5.6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebagian besar responden mandiri sebanyak 27 orang 37,5%.

Tabel 2. Analisis faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas (n=20)

Variabel	Faktor pengaruh					Total	
	Kondisi Kesehatan	Usia	Pendidikan	Dukungan Keluarga	Jenis Kelamin		
Kemndirian (ADL)	Mandiri	1	6	10	8	2	27
	Ringan	8	3	0	0	0	11
	Sedang	0	2	0	0	2	4
Total	9	11	10	8	4	42	

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian responden yang diperoleh dengan kemandirian lansia berhubungan dengan pendidikan sebanyak 10 orang, ketergantungan ringan dengan kondisi kesehatan sebanyak 8 orang sedangkan ketergantungan sedang berpengaruh usia dan jenis kelamin sebanyak 2 orang. Hasil dengan uji chi square tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan umur (nilai P value = 0.939 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan jenis kelamin (nilai P value = 0.128 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan pendidikan (nilai P value = 0.461 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan kondisi kesehatan (nilai P value = 0.086 < α = 0.05).

Meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia merupakan program kesehatan bagi lansia untuk tetap sehat, berdaya guna, dan mandiri sehingga tidak menjadi beban keluarga, diri

sendiri, dan masyarakat untuk mendukung pengembangan program perawatan lanjut usia. Kementerian Kesehatan sudah berkomitmen dalam upaya peningkatan derajat kesehatan (Tervisimeisterije, 2013). menurut penelitian ikhsan (2023) Seiring bertambahnya usia, kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan fisiknya akan berkurang. Akibatnya, lanjut usia memerlukan bantuan individu lain untuk kesehariannya bahwa responden dengan usia 75-90 tahun lebih banyak dibantu kemandiriannya dalam *activity of daily living*.

Menurut hasil dan teori bahwa usia belum tentu berpengaruh dengan kemandirian lansia karena tergantung aktivitasnya lansia dalam menjalani kegiatan dirumh atau aktif dalam kegiatan adanya posyandu sehingga walaupun meningkatnya umur tetap bisa beraktivitas sehari-hari dengan kemandiriannya.

Hungu (2016) mengatakan jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang itu dilahirkan. Jenis kelamin usia harapan hidup paling tinggi dialami oleh perempuan. Bila dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih peduli terhadap kesehatan, termasuk pengaturan pola hidup (Kemenkes RI, 2013). Kebanyakan wanita biasanya tidak minum minuman beralkohol, tidak merokok, makan makanan yang lebih sehat, dan lebih sering melakukan pemeriksaan kesadaran diri tentang kesehatan mereka. Secara genetis, laki-laki mempunyai satu kromosom X (XY), perempuan mempunyai sepasang kromosom X (XX). Perempuan sering kali hidup lebih lama karena kromosom ini, yang membawa bahan-bahan kehidupan dan menyehatkan sistem kekebalan tubuh (Muhith & Siyoto, 2016).

Menurut hasil dan teori bahwa perempuan lebih tinggi harapan hidupnya lebih lama, karena perempuan melakukan aktivitas yang sewajarnya dan mempunyai waktu untuk terus memeriksakan kesehatannya dibandingkan laki-laki yang biasanya selalu bekerja. Tingkat pendidikan semakin tinggi kemandirian lansia dala memenuhi kebutuhan sehari-harinya juga semakin ringan dan mandiri. Tingkat pendidikan berhubungan dengan perilaku. Sebuah teori menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin tinggi pula pengetahuan yan didapatnya (Notoatmodjo, 2010). Pendidikan yang tinggi mampu mempertahankan hidupnya lebih lama sehingga dapat mempertahankan kemandiriannya karena cenderung melakukan pemeliharaan kesehatannya (Putri, 2011).

Menurut hasil dan teori bahwa pendidikan seseorang itu penting akan pengetahuan karena juga mempengaruhi dalam kemandiriannya dalam melakukan aktivitas apa yang dilakukan dan tidak boleh dilakukan dalam lanjut usia. WHO (2018) menyatakan bahwa kesehatan fisik adalah keadaan tubuh manusia dimana setiap organ atau sebagian dari tubuh manusia bekerja dengan baik. Seseorang dikatakan sehat jika dia tidak merasa sakit atau mengeluh serta tidak selalu tampak sakit. Kesehatan fisik ialah evaluasi individu dari keadaannya seperti sakit, ketidaknyamanan, dan lainnya. Suhartini (2014) menyatakan faktoryang berkaitan dengan kemandirian lansia meliputi faktor kesehatan yaitu fisik dan emosional, usia, jenis kelamin, serta kegiatan sosial.

Kemandirin lansia bergantung pada kapasitas status fungsional mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Graf (2018) menyatakan bahwa penyakit parah atau keadaan kronis akan memburuk serta bisa mempercepat menurunnya fungsionaa lserta bisa mengurangi kemampuan orang tua untuk menyelesaikan kegiatan hidup mandiri yang signifikan sehubungan

dengan *activity of daily living* (ADL). Menurut hasil dan teori menunjukkan bahwa kondisi kesehatan itu penting bagi kemandirian lansia karena dengan meningkatkan kesehatan secara berkala meningkatkan angka kehidupan lansia.

Keluarga mempunyai peran penting dalam menunjang kemandirian lanjut usia. Alasannya, keluarga memiliki kedekatan dan keterikatan baik fisik maupun emosional. Keluarga merupakan orang yang mengerti dan tahu aktifitas keseharian dan kemandirian lanjut usia (Buwana, 2001). Tekanan terjadi apabila lanjut usia tidak memiliki anak atau anak pergi urbanisasi ke kota mereka mengharapkan bantuan dari kerabat dekat, kerabat jauh, dan yang terakhir adalah panti werdha. Lansia yang lama tinggal dipanti telah mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Mereka mampu beradaptasi dengan sedikitnya caregiver di panti, sehingga ketika responden mengalami sakit atau keterbatasan aktifitas mereka tetap berusaha untuk mandiri. Lansia benar benar hidup sendiri, karena tidak ada anak, adik kakak atau saudara yang datang berkunjung, menghubungi atau berkomunikasi dengan lansia.

Tingkat kemandirian tersebut disebabkan karena adanya faktor kesehatan, fungsi motorik, fungsi kognitif dan status perkembangan yang baik pada lansia sehingga lanjut usia masih dapat melakukan aktifitas sehari-harinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Berdasarkan observasi peneliti banyak ditemukan lansia tetap memaksa untuk memenuhi Activity of Daily Living secara mandiri misalnya berusaha mandiri untuk pergi ke toilet walaupun kemampuan berjalan sudah berkurang. Pada beberapa lansia juga, mereka berusaha untuk makan secara mandiri walaupun mereka sudah kurang mampu memasukan makanan ke dalam mulut karena penyakit yang diderita atau kelemahan yang dimilikinya (Ediawati Eka, 2012). Sesuai dengan teori (Husain, 2013). Menurut hasil dan teori bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam meningkatkan kemandirian pada lansia sehingga dapat memotivasi hidup lansia dalam menjalankan aktivitas dan menjalankan hidup dengan baik sehingga kesehatan juga semakin baik.

SIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan umur (nilai P value = 0.939 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan jenis kelamin (nilai P value = 0.128 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan pendidikan (nilai P value = 0.461 < α = 0.05). Tidak terdapat hubungan kemandirian lansia dengan kondisi kesehatan (nilai P value = 0.086 < α = 0.05).

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Weli. 2020. "Literature Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living." *Nursing Sciences Journal* 4(2): 65. doi:10.30737/nsj.v4i2.1019.
- Ariyanto, Andry, Nurwahida Puspitasari, dan Dinda Nur Utami. 2020. "Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII(2): 145–51.
- Damayanti, Rita, Erna Irawan, Mery Tania, Rita Rahmayati, dan Umi Khasanah. 2020. "Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan BSI* 8(2): 247–55.
- Fedak, Danuta, Katarzyna Bigaj, dan Władysław Sułowicz. 2011. "[Fibroblast growth factor-23

-
- (FGF-23). Part I. Significance in phosphate homeostasis and bone metabolism].” *Przegląd lekarski* 68(4): 231–38.
- Fidora, Irma, Wulan Sari Purba Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Jl ByPass No, Aur Birugo Tigo Baleh, dan Sumatera Barat. 2019. 1 *Jurnal Menara Medika hubungan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari*.
- Haryati, Omi, Endang Banon, Indriana Rahmawati, dan Herlina. 2022. “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Adl (Activity Daily Living).” *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III*: 129–39.
- Kartika, Lia, Murti Ani, Rina Mariyana, Andi Yudianto, Sugih Wijayati, Monalisa Sitompul, dan Ana Farida Purba. 2021. *Keperawatan Anak Dasar*. ed. Ronal Watrianthos. Yayasan Kita Menulis.
- Marlita, Lora, Roni Saputra, dan Moh Yamin. 2018. “Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di UPT PSTW Khusnul Khotimah.” *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 1(2): 64–68.
- Mayang, D P. 2020. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kemandirian Pada Lansia: a Narrative Review.” <http://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1319>.
- Nando, Asraf. 2022. “Asraf Nanda Priyanto.” *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Of Daily Living* 2(10): 3369–76.
- Purba, Emeliana Putri, Anita Veronika, Bernadetta Ambarita, dan Desriati Sinaga. 2022. “Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa.” *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(1): 27–35. doi:10.47709/healthcaring.v1i1.1320.
- Rahmayati Kodri, El. 2016. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehar-Hari.” *Jurnal Pengembangan dan Praktik Kesehatan* 1(1): 1–23.
- Siregar, Rahmat Rizki. 2023. “Edukasi Proses Penuaan dan Perubahan Pada Lansia.” *Health Community Service* 1(1): 18–21. doi:10.47709/hcs.v1i1.3137.