
GAMBARAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ADL (ACTIVITY DAILY LIVING)

Oleh

Wulan Sari¹, Pramesti Dewi², Amin Susanto³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

E-mail: ¹Wulansari160499@gmail.com, ²Pramestidewi@uhb.ac.id,

³Aminsusanto@uhb.ac.id

Article History:

Received: 25-06-2022

Revised: 07-07-2022

Accepted: 23-07-2022

Keywords:

Tingkat Kemandirian,
pemenuhan ADL dan Lansia

Abstract: Berkurangnya kemampuan tubuh pada lansia bisa membuat keadaan fisik lansia kadang-kadang berubah, seperti penurunan jumlah sel, sistem pernapasan terganggu, sistem pendengaran terganggu, sistem pencernaan berkurang, kekurangan jaringan lemak dan kekuatan otot pada lansia berkurang yang menyebabkan kegiatan sehari-hari terganggu. Perubahan lingkungan dengan tidak adanya hiburan, kurangnya transportasi yang tidak memadahi, juga bisa mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari para lansia itu sendiri. Studi ini berencana untuk menggambarkan tingkat kebebasan lansia dalam memenuhi activity daily living (ADL). Penelitian ini menggunakan teknik penelitian literature review. Penetapan sumber informasi dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal yang berkaitan dengan keaslian penulisan, objektivitas, dan kontribusi pemeriksaan. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini direncanakan dengan pendekatan PICO (Populasi, Intervensi, Compare, Outcome). Jurnal penelitian yang sesuai dengan langkah-langkah penggabungan kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal termasuk nama peneliti, tahun terbitnya, Negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau penemuan. Berdasarkan hasil literature review dari 10 jurnal didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat kemandirian mempunyai ketergantungan sebagian dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Pasien dengan masalah activity daily living (ADL) untuk menjaga kesehatan otot dan kekuatan untuk menghindari risiko jatuh, sehingga kegiatan sehari-hari dapat dilakukan tanpa bergantung pada orang lain..

PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah siklus yang konsisten secara ilmiah, yang dimulai saat terlahir didunia dan sebagian besar dialami oleh setiap makhluk hidup. Penuaan ialah siklus yang

kehilangan kemampuan dalam memperbaiki dirinya sendiri atau menggantikan dirinya sendiri dan mengikuti struktur dan kemampuan normal maka tidak tahan terhadap kontaminasi serta memperbaiki kerusakannya yang dialami. Meski demikian, harus diakui bahwasannya terdapat berbagai penyakit pada lansia yang sering terjadi. Penyakit ini bisa mempengaruhi status kesehatan lansia yang akan mempengaruhi perubahan masa depan lansia (Maryam, 2011).

Dampak dari sistem yang menua bisa menimbulkan berbagai persoalan, baik secara psikologis, biologis, intelektual, ataupun sosial finansial. Hal ini juga menimbulkan gangguan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, sehingga mereka dapat meningkatkan ketergantungan yang membutuhkan dukungan orang lain. Kemampuan serta kegiatan seseorang yang dilakukan tanpa bantuan orang lain dianggap sebagai kehidupan sehari-hari (Afifah, 2016).

Menurut WHO di Asia Tenggara, populasi lansia adalah 8% atau 142 juta orang. Pada 2050 diramalkan jumlah penduduk lama akan bertambah beberapa kali lipat dari tahun ini. Pada 2000 jumlah penduduk lanjut usia 5.300.000 (7,4%) dari total penduduk, sementara pada 2010 jumlah penduduk lansia 24.000.000 (9,77%) dari penduduk lengkap, dan pada 2020 diperkirakan jumlah penduduk lansia akan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total penduduknya.

Berkurangnya kemampuan tubuh di masa tua yang dapat membuat keadaan fisik lansia kadang-kadang berubah, misalnya menurunnya jumlah sel, sistem pernapasan, sistem konsultasi, sistem pencernaan terganggu, serta kekurangan jaringan lemak dan kekuatan otot dalam pengurangan lama yang bisa membawa kegiatan hidup sehari-hari mereka. Perubahan fisik pada lansia akan mempengaruhi derajat kebebasan. Kemandiriann ialah kesempatan untuk bertindak, tidak bergantung pada orang lain serta memungkinkan untuk mengarahkan diri sendirinya ataupun kegiatan individunya, baik secara terpisah ataupun dalam berkelompok, dari kesehatan ataupun penyakit yang berbeda. Perubahan alam dengan tidak adanya hiburan, transportasi yang tidak memadai, juga dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari lansia itu sendiri (Apriliyasari, 2016).

Activity daily living ialah tindakan menyelesaikan pekerjaan jadwal keseharian serta sebagai tindakan mendasar untuk merawat diri sendiri. Tindakan kehidupan sehari-hari ialah suatu alat untuk mengevaluasi batas praktis seseorang dengan meminta aktiiftas dari kehidupan sehari-hari, untuk mengetahui lansia yang memerlukan bantuan orang lain dalam menyelesaikan kegiatan kehidupan sehari-hari atau bisa melakukannya dengan bebas. Menghasilkan data yang berharga untuk memutuskan keberadaan kerapuhan pada lansia yang membutuhkan perawatan. Sedangkan menurut Apriliyasari (2016) mengartikan bahwa ADL merupakan gerakan merawat diri yang harus dilakukan pasien secara konsisten untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Hal ini sesuai penelitian yang diarahkan oleh Rohaedi (2016) yang memimpin penelitian tentang penggambaran tingkat otonomi dalam memenuhi *activity daiy living*. Hasil tinjauan menandakan derajat kebebasan lansia (60-69 tahun) dalam memenuhi aktivitas sehari-hari menunjukkan mayoritas lansia ke atas dari 15 orang (72%) sebagian besar bergantung, 3 orang (14 %) adalah otonom serta 3 individu (14%) diingat untuk ketergantungan mutlak. Umumnya lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Senjarawi mempunyai kepercayaan sebagian dalam melakukan kegiatan hidup mereka. Dipercaya

dapat dibina program kesehatan lansia yang bisa memperluas kebebasan lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi deskriptif dengan penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature riview*), yang merupakan perkembangan studi yang berhubungan dengan strategi pengumpulan data perpustakaan, atau penelitian yang objek pemeriksaannya diselidiki melalui berbagai data perpustakaan (buku, buku referensi, jurnal, makalah, majalah, dan lain-lain). Proses pengumpulan data menggunakan metode ekstrasi data dengan pendekatan PICO (*Population, Intevention, Compare, Outcome*). Bentuk yang akan di sajikan dalam literature sistematis riview adalah identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan data yang dimasukan dan disajikan termasuk dalam grafik aliran hasil informasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik responden

Karakteristik responden digunakan untuk menentukan variasi responden dalam usia, jenis kelamin. Hal ini diharapkan bisa memberikan gambaran yang benar-benar jelas tentang keadaan responden dan hubungan mereka dengan isu dan target penelitian. Hasil penelitian menandakan sebagian besar responden yang digunakan berusia lebih tua dengan klasifikasi usia 75-90 tahun. Gambaran umum lansia menandakan pola naik secara konsisten (Apriliyasari, 2016).

Darmojo (2014) mengatakan bertambahnya usia secara fundamental mempengaruhi kapasitas lansia untuk melakukan kegiatan hidup sehari-hari. Menurut para ilmuwan, hal ini menandakan makin tingginya usia seseorang, makin berisiko menghadapi kondisi medis karena semakin tua akan mengalami perubahan karena sistem penuaan baik fisik, mental, moneter, psikososial, mental serta spiritual.

Proporsi ketergantungan penduduk tua ialah angka yang menandakan derajat ketergantungan penduduk tua terhadap penduduk usia produktif. Angka ini sebagai korelasi diantara jumlah individu yang berumur (60 tahun ke atas) dengan jumlah individu yang produktif (15-59 tahun). Angka ini sebagai besarnya beban keuangan yang ditanggung oleh masyarakat produktif untuk menopang masyarakat tua (Kemenkes RI, 2018).

B. Activity daily living

Derajat kebebasan lansia dalam klasifikasi sebagian ketergantungan dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Lansia yang menjalani kegiatan tertentu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka bantuan yang paling membutuhkan termasuk mencuci pakaian. Dalam penelitian ini lansia berada pada usia 75-90 tahun, pada usia ini lansia digambarkan dengan penurunan kemampuan penglihatan, pendengaran serta otot syaraf (Apriliyasari, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dari berbagai jurnal, ditemukan bahwa apa yang menghambat kemampuan lansia untuk beraktivitas sehari-hari seperti makan, mencuci, pergi ke toilet, berjalan-jalan, serta dalam hal apa pun, bangun dari duduk. Pengurangan kapasitas fisik yang paling ekstrem atau kesehatan fisik diikuti dengan penurunan kapasitas lansia untuk menyelesaikan aktifitas sehari-hari, serta penurunan lebih lanjut dalam fisiologi dapat menyebabkan penurunan atau bahkan hilangnya kebebasan

individu tua (Muchlisoh, 2016).

Penurunan kemampuan kognitif dalam melakukan aktifitas sehari-hari mengharapkan bagaimana meningkatkan sensor untuk berpikir dalam menangani suatu masalah, dengan penurunan kognitif menambah kemampuan mental dapat menghalangi penalaran yang konsisten dan dapat menekan kebebasan lansia. dalam aktifitas sehari-hari. Maka dengan ketergantungan ini, seorang individu memerlukan dukungan keluarga dalam memenuhi kebutuhannya (Muhammad, 2018).

C. Karakteristik lansia

Menurut Padila (2015) dengan bertambahnya usia, keadaan akan berkurang yang dapat menyebabkan pengaruh yang mengganggu dan ketidakteraturan dalam kemampuan fisik, psikologis dan sosial, yang dengan demikian bisa mendorong kondisi ketergantungan pada orang lain. Demikian pula karena semakin bertambahnya usia seseorang, semakin berisiko menghadapi kondisi medis karena faktor penuaan yang mengakibatkan perubahan, baik yang menyangkut fisik, finansial, mental, mental, ataupun dunia lain.

Darmojo (2014) mengatakan bertambahnya usia secara fundamental mempengaruhi kapasitas lansia untuk menyelesaikan aktifitas hidup sehari-hari. Menurut para ilmuwan, hal ini menandakan makin tingginya usia seseorang, makin berisiko menghadapi kondisi medis mengingat makin tua akan mengalami perubahan karena sistem penuaan baik dari segi fisik, mental, finansial, psikososial, mental dan mendalam.

Akibat dari penelitian sampel (2015), terhadap kebebasan lansia dalam memenuhi aktifitas di Desa Batu, Kecamatan Likupang Selatan, Kabupaten Minahasa Utara, ditemukan perempuan mempunyai tingkat kebebasan ADL yang lebih rendah sejak lansia mengalami banyak kekurangan dan cacat, dengan cara ini mempengaruhi otonomi ADL. Pada prinsipnya lansia perempuan mempunyai tingkat kebebasan ADL yang lebih rendah karena perempuan tua menghadapi banyak kekurangan dan hambatan yang mempengaruhi otonomi ADL. Berbeda dengan laki-laki lansia yang mempunyai tingkat kebebasan ADL yang lebih signifikan, hal ini karena laki-laki lansia umumnya mempunyai kekuatan yang lebih baik daripada perempuan (Ediawati, 2013).

D. Pemenuhan *activity daily living*

Beberapa lansia berupaya untuk makan dengan mandiri meskipun mereka tidak bisa memasukkan makanan kedalam mulut mereka dikarenakan penyakit atau kekurangan yang dimiliki. Tingkat kebebasan ini karena faktor kesehatan, kemampuan motorik, kemampuan mental, serta status perkembangan yang baik pada lansia maka sehingga lansia bisa menyelesaikan aktifitas sehari-hari mereka tanpa bantuan orang lain (Muhammad, 2018).

Kemandirian mempengaruhi perubahan keadaan hidup, prinsip-prinsip sosial, usia serta penyakit. Lansia akan menghadapi batasan dalam kemampuan fisik dan memperluas ketidakberdayaan terhadap penyakit yang sedang berlangsung. Sementara, ketergantungan lansia dalam hal keuangan, terutama untuk lansia, adalah kenyataan pahit yang wajib diakui serta akan membuat perkembangan yang lama dibatasi baik secara fisik maupun secara ekonomi (Priharti, 2017).

Ditinjau dari segi kemandirian lansia, makin tingginya usia seseorang,

kemampuan fisiknya akan berkurang dalam memenuhi kebutuhan sehingga lansia akan menghadapi ketergantungan serta memerlukan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Ketergantungan sebagian adalah kerangka kerja dalam memberikan perawatan pecahan dari diri sendiri dan difokuskan pada lansia yang membutuhkan bantuan yang dapat diabaikan dengan tingkat ketergantungan sebagian. Biasanya pengasuhan memegang kendali atas aktifitas-aktifitas tertentu yang tidak mungkin dilakukan sendiri oleh orang yang lebih tua, misalnya pada lansia yang tidak bermanfaat sebagai kebutuhan yang menjadi hakiki karena penyakit atau cacat yang memerlukan penyesuaian cara berperilaku merawat diri (Rohadi, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebebasan lansia tidak sulit untuk turun, ketika seseorang berkembang dalam beberapa tahun, kapasitas fisik dan mentalnya secara bertahap akan menurun. Berkurangnya kemampuan penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan perubahan mesin termasuk penurunan kekuatan, kecepatan, dan perolehan kemampuan baru. Berkurangnya kemampuan fisik dan mental seringkali mengakibatkan jatuh pada lansia, sehingga akan berdampak pada berkurangnya gerak kebebasan lansia. Memenuhi kebutuhan lansia hampir semuanya bergantung pada administrasi keperawatan yang dilakukan oleh pekerja kesehatan, terutama pengasuhan, karena lansia benar-benar tidak berdaya terhadap hasil fisiologis dan mental status tetap. Perubahan terkait usia yang disertai dengan penyakit yang terus-menerus membuat lansia cenderung mengalami keterikatan ini (Wulandari, 2015).

Secara eksklusif, dampak dari sistem penuaan tersebut bisa mengakibatkan berbagai persoalan, baik secara fisik, biologis, intelektual, maupun sosial-ekonomi. Semakin berpengalaman seseorang, semakin berkurang kapasitasnya, sehingga bisa mengakibatkan terganggunya dalam pekerjaan sosial. Hal ini juga menimbulkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga bisa meningkatkan ketergantungan yang membutuhkan dukungan orang lain. Kemampuan individu serta kegiatan yang biasanya diselesaikan tanpa bantuan orang lain juga dianggap sebagai gerakan hidup sehari-hari (Afifah, 2016).

Berkurangnya kemampuan tubuh lansia yang dapat membuat keadaan menjadi tua kadang-kadang berubah, misalnya kekurangan jaringan lemak dan kekuatan otot di masa tua menurun yang dapat menyebabkan aktifitas hidup mereka sehari-hari. Perubahan fisik pada lansia akan mempengaruhi derajat otonomi. Otonomi ialah kesempatan untuk bertindak, tidak bergantung pada orang lain dan diizinkan untuk mengontrol diri sendiri ataupun aktifitas seseorang, baik secara mandiri ataupun dalam kelompok, dari kesehatan atau penyakit yang berbeda. Perubahan ekologis dengan tidak adanya pengalihan, transportasi yang tidak memadai, juga bisa mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari di masa lalu (Apriliyasari, 2016).

Hal ini berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh Rohaedi (2016) yang mengarahkan penelitian tentang penggambaran derajat otonomi dalam memenuhi aktifitas hidup sehari-hari. Hasil tinjauan menandakan tingkat otonomi lansia (60-69 tahun) dalam memenuhi aktivitas kehidupan sehari-hari menandakan sebagian besar lansia 15 orang (72%) sebagian besar bergantung, 3 orang (14%) termasuk mandiri dan 3 orang (14%) termasuk dalam ketergantungan total. Bahwa sebagian besar lansia dipanti sosial tresna wredha senjarawi memiliki ketergantungan sebagian dalam menjalani aktifitas kehidupannya.

KESIMPULAN

Usia terbanyak mengalami penurunan ADL pada usia 80 tahun. Kebebasan ADL yang lebih rendah ditemukan pada wanita karena wanita tua mengalami banyak kekurangan dan cacat, sehingga mempengaruhi kebebasan ADL.

Berdasarkan fokus penulisan yang penulis lakukan, disadari bahwa *activity daily living* (ADL) yang dialami berkaitan dengan keadaan yang digerakkan oleh orang yang lebih tua. Berdasarkan hasil jurnal yang diselesaikan menandakan sebagian besar derajat otonomi mempunyai ketergantungan sebagian dalam menyelesaikan aktifitas sehari-hari. Pasien dengan *activity daily living* (ADL) untuk menjaga kesehatan otot dan kekuatan untuk menghindari risiko jatuh, maka aktifitas sehari-hari dapat diselesaikan tanpa bergantung pada orang lain. Oleh karena itu, dalam mengatasi masalah lansia dengan *activity daily living* (ADL), pengendalian diri menjadi sangat penting.

CONFLICT OF THE INTEREST

Peneliti berikutnya tidak hanya diharapkan memiliki pilihan untuk menyampaikan data tentang pekerjaan, asumsi, pengalaman dan kesulitan *activity daily living*, tetapi pada saat yang sama diharapkan untuk mengenali kebutuhan penting untuk membedakan pendekatan inovatif untuk mengoperasionalkan strategi asosiasi. dalam melakukan tindakan kehidupan sehari-hari. Sebuah perkembangan dari upaya untuk mengurangi risiko baik melalui peningkatan layanan kesehatan dan perluasan kapasitas lokal untuk menangani *activity daily living* pada pasien untuk membangun tingkat informasi dan pertimbangan yang tepat untuk lansia dengan *activity daily living*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afifah, A., 2016. Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Andalas: Vol 5. No 1 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang*.
- [2] Aulia. 2017. Hubungan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kelurahan Tabing Padang Tahun 2016
- [3] Apriliyasari, R. 2016. Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Sehari- hari pada Pasien Rheumathoid Arthritis. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Vol. 1 No. 5. Stikes Cendekia Kudus*.
- [4] Dewi. 2020. Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Penderita Rheumatoid Arthritis Di Desa Mancasan
- [5] Darmojo, RB., 2014. *Gerontologi dan Geriatri di Indonesia*. In: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, K. MS, Setiati S, editors. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. 4 ed. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKULP. 1450-6
- [6] Ediawati, E., 2012. Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam Actuvity Of Daily Living (ADL) Dan Resiko Jatuh Pada Lansia DI Panti Sosial Trsna Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur. Depok: FK UI.
- [7] Fadhia. 2015. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Dalam Melakukan *Activities Of Daily Living* (Adl) Pada Lansia Di Upt Pslu Pasuruan *Volume 1. No 1*

- [8] Kemenkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- [9] Maryam, R.S., 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- [10] Muchlisoh. 2016. Tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan activity daily living (ADLs) di Posyandu Lansia Desa Padeg kecamatan Cerme Kabupaten Gresik
- [11] Mohammad. 2018. Gambaran Tingkat Kemandirian Activity Daily Living Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember *Vol 7. No 2*
- [12] Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medik
- [13] Padila. 2015. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [14] Priharti. 2017. Hubungan Tingkat Kemandirian Activiy Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta
- [15] Primadayanti. 2017. Perbedaan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living (Adl) Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember
- [16] Purnanto. 2018. Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Dan Pekerjaan Dengan Activity Daily Living (Adl) Pada Lansia Di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Vol 1, No 1, 31-39*
- [17] 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, 16* . FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- [18] Sampelan, I. 2015. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Batu Ecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara. *e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2, Mei 2015*
- [19] Syaodih, S. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Ke-9, h.5
- [20] Wulandari. 2015. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Adl (Activity Daily Living) volume 1, No 2 Juli 2015, 155-159

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN