



JURNAL

STIKES

Vol. 9, No.1, Juli 2016

Gambaran Perawatan Diri Makan dan Perpindah pada Lansia

Aries Wahyuningsih | Elsa Priscila

Gambaran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah

Vitaria Wahyu Astuti | Vivi Untari

Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri pada Saat Menstruasi

Maria Anita Yusiana | Maria Silvianita Titis Saputri

Gambaran Kecemasan Orang Tua pada Anak dengan Thalasemia

Kili Astarani | Gerson Gustava Siburian

Gambaran Kepuasan Pasien BPJS Terhadap Pelayanan Kesehatan

Rimawati | Wahyu Kharisma Putra

ctivity of Daily Living Penderita Kusta Berdasarkan Tingkat Kecacatan dengan Indeks Barthel

Desi Natalia Trijayanti Idris | Estherine Nawangsari Purboningtyas

Gambaran *Oral Hygiene* Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri

Dewi Ika Sari Hari Poernomo | Damara Yosafat

Pola Fungsi Kesehatan Nutrisi-Metabolik dan Aktivitas-Latihan pada Penderita Gangren Diabetik

Akde Triyoga | Teti Yuliani

Gambaran Citra Tubuh Siswi SMA dengan Obesitas

Dyah Ayu Kartika Wulan Sari | Ayunda Intan Permatasari

Kemandirian Fungsional Lansia Diabetes Melitus di Kelurahan Bangsal Kota Kediri

Heru Suwardianto | Yosep Christian Andynugroho

Jurnal STIKES RSBK	Vol. 9	No. 1	Hlm. 1-71	Kediri Juli 2016	ISSN 2085-0921
-----------------------	--------	-------	--------------	---------------------	----------------

**GAMBARAN TINGKAT KEMANDIRIAN PERAWATAN DIRI DALAM HAL
MAKAN DAN BERPINDAH PADA LANSIA**

**OVERVIEW OF INDEPENDENCE IN THE EVENT OF SELF CARE EATING
AND MOVING IN ELDERLY**

Aries Wahyuningsih, Elsa Priscila

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email stikesbaptisjurnal@ymail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian lansia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, terutama pada kebutuhan perawatan diri. Perawatan diri yang terpenuhi memberikan mereka rasa kehormatan, kebanggaan dan berfungsinya diri sehingga tidak menjadi beban bagi orang lain. Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran perawatan diri makanan dan berpindah pada lansia. Desain penelitian adalah Deskriptif dengan populasi adalah semua lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sejumlah 81 responden. Besar subyek 62 responden, menggunakan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah Perawatan diri makan dan berpindah. Pengumpulan data menggunakan koesioner, data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia secara mandiri mampu melakukan perawatan diri makan dan berpindah. Untuk perawatan diri makan lansia mayoritas 62 lansia (100%) dapat melakukan secara mandiri, untuk perawatan diri berpindah mayoritas 61 lansia (98,4%) dapat melakukan secara mandiri. Kesimpulan Lansia secara mandiri dapat memenuhi kebutuhan perawatan diri makan dan berpindah.

Kata kunci : Perawatan diri, makan dan berpindah.

ABSTRACT

Physical changes will affect the level of independence of elderly seniors to make ends meet, especially on self-care needs. Self-care are fulfilled gives them a sense of honor, pride and functioning of themselves so as not to be a burden to others. The purpose of research is to know the description of self-care food and moving in the elderly. The study design was descriptive with population is all the elderly in RW 04, Village Ward of Kediri number of 81 respondents. Of subjects 62 respondents using simple random sampling. The variables in this study were self-care to eat and move. Collecting data using questioner, the data were analyzed using frequency distribution. The results showed that the elderly independently able to perform self-care to eat and move. For personal care elderly eat the majority of 62 elderly people (100%) can perform independently, to move the majority of personal care 61 elderly (98.4%) can perform independently. Conclusions Elderly independently to meet self-care needs to eat and move.

Keywords: Self-care, eating and transferring

Pendahuluan

Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama diperut dan pinggul. Kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal/ide baru. Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan (Maryam, 2008). Semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan-peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan juga timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain (Padila, 2013). Seringkali keberadaan lanjut usia dipersepsikan negatif, dianggap sebagai beban bagi keluarga dan masyarakat sekitarnya serta dianggap sebagai individu yang tidak mandiri dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri. Perawatan diri dapat berupa makan (*feeding*), mandi (*bathing*), perawatan diri (*grooming*), berpakaian (*dressing*), buang air kecil (*bowel*), buang air besar (*bladder*), penggunaan toilet, *transfer*, mobilitas, dan naik turun tangga.

Kemandirian pada lansia dinilai dari kemampuannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living=ADL*). *Activity of daily living* adalah suatu bentuk pengukuran kemampuan seseorang untuk melakukan *activity of daily living* secara mandiri, sehingga dapat meminimalkan morbiditas lansia (Maryam, 2008).

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2000 diproyeksikan sebesar 7,28%

dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,43% (Maryam, 2008). Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Maret 2015 di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal pada 10 responden didapatkan hasil 8 lansia ketergantungan (80%) dan 2 lansia mandiri (20%).

Penyebab ketergantungan pada lansia adalah permasalahan kemampuan fisik misalnya penurunan penglihatan atau mengalami kelumpuhan ekstermitas dan penurunan kondisi kepribadian lansia. Usia lanjut merupakan usia yang cenderung lebih banyak mengalami berbagai perubahan, perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan-perubahan fisik dan fungsi, perubahan mental, perubahan psikososial dan perubahan spiritual. Dapat ditemukan beberapa masalah pada tingkat kemandirian salah satunya adalah perubahan perawatan diri. Gangguan tingkat kemandirian dipengaruhi oleh beberapa fungsi mandiri atau bergantung dari klien dalam hal makan, kontinen (BAB atau BAK), berpindah, ke kamar kecil, mandi dan berpakaian (Maryam, R. Siti. dkk, 2011 dalam Padila, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan diantaranya membantu memenuhi kebutuhan merawat diri mengobservasi kemampuan klien untuk perawatan diri yang mandiri, memonitor kebutuhan klien untuk alat-alat bantu untuk kebersihan diri, berpakaian, berhias, toileting, dan makan, sediakan bantuan sampai klien mampu secara utuh untuk melakukan perawatan diri, dorong klien untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang normal sesuai kemampuan yang dimiliki, dorong untuk melakukan secara mandiri, tapi berikan bantuan ketika klien terlihat tidak mampu melakukannya, mengajarkan klien atau keluarga untuk mendorong kemandirian, untuk memberikan bantuan hanya jika klien tidak mampu untuk melakukannya, berikan aktivitas rutin sehari-hari sesuai kemampuan, pertimbangkan usia klien jika mendorong pelaksanaan aktivitas sehari-hari (Isro'in, 2012). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui

gambaran perawatan diri makanan dan berpindah pada lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain dalam Penelitian ini adalah Deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa – peristiwa penting yang terjadi

pada masa kini. (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sejumlah 81 responden. Besar subyek 62 responden, menggunakan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah Perawatan diri makan dan berpindah. Pengumpulan data menggunakan koesioner. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Kemandirian makan (*feeding*) pada lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada tanggal 20 April - 20 Mei 2015 (n=62)

Kemandirian Makan (<i>Feeding</i>)	Frekuensi	Persentase
Tidak mampu	0	0
Butuh bantuan memotong, mengoles mentega dan lain-lain.	0	0
Mandiri	62	100%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia mampu melakukan aktivitas makan (*feeding*)

secara mandiri yaitu sebanyak 62 responden (100%).

Tabel 2 Kemandirian transfer pada lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada tanggal 20 April - 20 Mei 2015 (n=62)

Kemandirian Transfer	frekuensi	Persentase
Tidak mampu	0	0
Butuh bantuan, untuk bisa duduk (2 orang)	0	0
Bantuan kecil (1 orang)	1	1,6%
Mandiri	61	98,4%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas lansia mampu melakukan aktivitas transfer secara

mandiri yaitu sebanyak 61 responden (98,4%).

Tabel 3 Tingkat kemandirian lansia dalam melakukan perawatan diri (makan dan berpindah) di RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada tanggal 20 April - 20 Mei 2015 (n=62)

Tingkat Kemandirian Lansia	frekuensi	Persentase
Mandiri	61	98,4%
Ketergantungan Ringan	1	1,6%
Ketergantungan Sedang	0	0
Ketergantungan Berat	0	0
Ketergantungan Total	0	0
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari mayoritas lansia mandiri dalam perawatan diri (makan dan berindah) yaitu sebanyak 61 responden (98,4%).

Pembahasan

Kemandirian Makan (*Feeding*) pada lansia

Hasil penelitian mengenai kemandirian makan (*feeding*) lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal dari keseluruhan responden yaitu 62 orang, didapatkan responden mandiri sebanyak 62 responden (100%). Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mayoritas lansia mandiri dalam makan (*feeding*).

Dikatakan independen, bila mampu menyuap makanan sendiri, mengambil dari piring. Dalam penilaian tidak termasuk mengiris potongan daging. Misalnya, juga menyiapkan hidangan seperti mengoles selai atau mentega pada roti tak termasuk. Keadaan sebaliknya tergolong dependen (Tamher, 2011). Perubahan akibat proses menua pada sistem pencernaan diantaranya: kehilangan gigi, penyebab utama *periordontal disease* yang biasa terjadi setelah berumur 30 tahun, penyebab lain meliputi kesehatan gigi dan gizi yang buruk, indra pengecap menurun, adanya iritasi selaput lendir yang kronis, atrofi indra pengecap ($\pm 80\%$), hilangnya sensitivitas saraf pengecap terhadap rasa asin, asam, dan pahit, esofagus melebar, rasa lapar menurun (sensitivitas lapar menurun), asam lambung menurun, motilitas dan waktu pengosongan lambung menurun, peristaltik lemah dan biasanya timbul konstipasi, fungsi absorpsi melemah (daya absorpsi terganggu, terutama karbohidrat), hati semakin mengecil dan tempat penyimpanan menurun aliran darah berkurang (Wahjudi, 2008).

Hal ini disebabkan karena sebagian besar lansia tidak memiliki riwayat

penyakit apapun sehingga hal ini tidak mengganggu lansia dalam melakukan aktivitas makan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar lansia tidak memiliki riwayat penyakit apapun. Hal ini dikarenakan lansia tidak mengalami gangguan secara fisik seperti kecacatan dan kelemahan anggota tubuh dari riwayat penyakit didapatkan dari semua responden tidak mengalami gangguan tingkat kemandirian dalam hal makan, dan pada saat pengambilan data responden tidak mengalami gangguan kesehatan.

Kemandirian Transfer pada lansia

Hasil penelitian mengenai kemandirian dalam penggunaan toilet lansia di RW 04 Kelurahan Bangsal dari keseluruhan responden yaitu 62 orang didapatkan mandiri dan bantuan kecil sebanyak 1 responden (1,68%) dan mandiri sebanyak 61 responden (98,4%).

Activity Daily Living (ADL) merupakan pengukuran kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri (Kushariyadi, 2010). Menurut Maryam et.,al, (2008) lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain. Lansia yang telah memasuki usia 70 tahun, ialah lansia resiko tinggi. Biasanya akan menghalangi penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Mudah jatuh pada lansia merupakan masalah yang paling sering terjadi. Penyebabnya terdapat banyak faktor yang berperan didalamnya, baik faktor intrinsik maupun dari dalam diri lanjut usia. Misalnya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkop atau pusing. *Transferring* dikatakan independen bila mampu naik turun sendiri ke atau dari tempat tidur dan atau kursi atau kursi roda. Bila hanya memerlukan sedikit bantuan atau bantuan

yang bersifat mekanis, tidak termasuk. Sebaliknya, dependen bila selalu memerlukan bantuan untuk kegiatan bila selalu memerlukan bantuan untuk kegiatan tersebut diatas, atau tak mampu melakukan satu atau lebih aktivitas *transferring* (Tamher, 2008). Dewasa ini, ilmuwan sosial yang memiliki spesialisasi yang mempelajari proses penuaan yang membagi 3 kelompok lansia : lansia muda, lansia tua, dan lansia tertua. Secara kronologis, lansia muda merujuk pada orang yang berusia 65-74 tahun yang biasanya masih aktif, sehat dan masih kuat. Lansia tua berusia antara 75-84 tahun dan lansia tertua berusia 85 tahun keatas lebih mungkin untuk menjadi rapu dan renta serta mengalami kesulitan untuk mengatur kehidupan sehari-hari (Papalia, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mandiri dalam hal transfer. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas lansia dapat mengerjakan sendiri dalam kemandirian berpindah tempat meliputi dalam berpindah dari tempat tidur, berpindah pada saat duduk di kursi, jalan keluar rumah, pergi ke masjid untuk beribadah, hal ini dikarenakan keadaan lansia yang masih sehat fisik fisiologisnya masih normal dan tidak ada gangguan pada bagian tubuh tertentu ,dan usianya rata-rata di bawah 70 tahun lansia yang mandiri. Hal ini sesuai dengan teori, tentang kondisi fisik lansia yang berusia 65-74 masih aktif, sehat dan masih kuat. Namun ada sebagian kecil lansia yang memerlukan bantuan kecil (1 orang) sebanyak 1 responden (1,68%) dalam hal berpindah dari duduk dikursi untuk berdiri. Hal ini disebabkan oleh karena adanya mudah pingsan atau pusing. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara terstruktur terdapat 3 responden dengan keluhan pusing dan nyeri tengkuk.

Tingkat Kemandirian Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kemandirian lansia di

RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri mayoritas mandiri sebanyak 61 responden (98,4%) dan ketergantungan ringan 1 responden (1,6%).

Activity Daily Living (ADL) adalah ketrampilan dasar dan tugas okupasional yang harus dimiliki seseorang untuk merawat dirinya secara mandiri yang dikerjakan seseorang sehari-harinya dengan tujuan untuk memenuhi atau berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat (Sugiarto, 2005). Kemandirian merupakan fungsi mandiri dan tidak tergantung pada orang lain, dimana seseorang melaksanakan tugasnya dilakukan secara sendiri dengan keputusan sendiri dalam melakukan tindakan dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti pemenuhan kebutuhan fisiologis (Azis, 2007). Kemandirian berarti hal atau keadaan seseorang yang dapat berdiri sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Kata kemandirian berasal dari kata dasar diri maka pembahasan mengenai pembahasan tidak dapat dilepaskan dari perkembangan diri itu sendiri. Diri adalah inti dari kepribadian dan merupakan titik pusat yang menyelaraskan dan mengkoordinasikan seluruh aspek kepribadian (Bahara, 2008). Kemandirian berarti tanpa pengawasan, pengarahan , atau bantuan orang lain sebagai pribadi aktif. Kemandirian juga dapat diartikan suatu kondisi dimana seseorang tidak bergantung kepada otoritas dan tidak membutuhkan arahan secara penuh (Parker, 2005).

Hasil penelitian didapatkan lansia mempunyai tingkat kemandirian secara mandiri seperti dalam makan, lansia mampu untuk melakukan sendiri tanpa bantuan dari orang lain atau keluarga. Dalam hal mandi responden dapat secara mandiri tanpa memerlukan bantuan dari orang lain atau keluarga. Mayoritas lansia dapat secara mandiri berpindah dari satu tempat ke tempat lain meskipun masih ada yang membutuhkan bantuan. Dilihat dari kategori ketergantungan ringan didapatkan skor yang berbeda

pada setiap responden hal ini disebabkan oleh keadaan umum responden yang berbeda misalnya ada responden yang berjalan menggunakan tongkat, dan ada juga responden yang memiliki riwayat penyakit seperti asma, beberapa responden yang mengalami nyeri pada kaki dan pusing sehingga menyebabkan kesulitan untuk naik turun tangga.

Kesimpulan

Lansia melakukan perawatan diri dalam hal makan dan berpindah memiliki tingkat kemandirian mayoritas mandiri.

Saran

Saran bagi lansia Untuk dapat mempertahankan kemandirian dalam beraktivitas lansia harus tetap melakukan olahraga ringan secara teratur. Sedangkan Bagi penyandu lansia disarankan untuk mengaktifkan kembali program penyandu dan bekerjasama dengan puskesmas, serta memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga lansia agar lansia melakukan latihan gerak sendi. Untuk peneliti selanjutnya disarankan Penelitian ini dikembangkan yaitu dengan cara menghubungkan *activity daily living* dengan variabel lain.

Daftar Pustaka

- Alimul, A. (2007). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bahara, nasim. (2008). Kemandirian. From <http://www.nasheem.Blogspot.com/2008/04/kemandirian.html>. Diunduh 3 februari 2015.
- Feldman, Papalia Olds. (2009). *Human Development Perkembangan*

Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.

Isro'in Laily.(2012). *Personal Hygiene Konsep Prsoses dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Maryam. RS, dkk. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Nugroho H. Wahjudi.(2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC

Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Padila.(2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Parker, D. K. (2005). *Menumbuhkan Kemandirian dan Harga Diri Anak*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Tamher, Noorkasiani.(2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Sugiarto, Andi.(2005). *Penilaian Keseimbangan Dengan Aktivitas Kehidupan Sehari - Hari Pada Lansia di Panti Werdha Pelkris Elim Semarang Dengan Menggunakan Berg Balance Scale dan Indeks Barthel*. Semarang : UNDIP

