

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU LANSIA DALAM KEMANDIRIAN PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS DAN LATIHAN DI KELURAHAN POTULANDU

ABSTRAK

Maria S. Sekunda¹

¹Program Studi Keperawatan Ende, ²Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Korespondensi penulis: maria.secunda@yahoo.co.id

Aktivitas sehari-hari merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap hari. Aktivitas ini dilakukan tidak melalui upaya atau usaha keras. Aktivitas tersebut dapat berupa mandi, berpakaian, makan, atau melakukan mobilisasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan di Kelurahan Potulando.

Jenis penelitian deskriptif dengan design penelitian *survey*. Populasinya semua lansia (usia ≥ 60 tahun) yang berdomisili di Kelurahan Potulando yang berjumlah 127 orang. Teknik pengambilan sampelnya *purposive sampling*, sehingga jumlah sampelnya 38 orang.

Hasil penelitian menunjukkan faktor umur mempengaruhi perilaku sebagian besar responden (31 orang atau 81,6%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, faktor kesehatan fisiologis mempengaruhi perilaku sebagian besar responden (25 orang atau 65,8%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, faktor fungsi kognitif tidak mempengaruhi perilaku sebagian besar responden (35 orang atau 92,1%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan dan faktor lingkungan keluarga tidak mempengaruhi perilaku sebagian responden (21 orang atau 55,3%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan. Hasil penelitian disimpulkan bahwa faktor umur (81,6%) dan faktor kesehatan fisiologis (65,8%) merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan di Kelurahan Potulando. Disarankan agar petugas kesehatan senantiasa memberikan penyuluhan-penyuluhan kepada lansia dan keluarga tentang berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan lansia.

Kata Kunci : Perilaku, Lansia, Kebutuhan Aktivitas

ABSTRACT

Everyday activities are all activities done by the elderly every day. This activity is done not through effort or effort. Such activities may be bathing, dressing, eating, or mobilizing. The purpose of this research is to know the factors that influence the elderly behavior in the independence of fulfilling the needs of activities and exercises in Kelurahan Potulando.

Type of descriptive research with survey research design. Population of all elderly (age ≥ 60 years old) domiciled in Potulando Urban which amounted to 127 people. Sampling technique purposive sampling, so the number of samples 38 people.

The result showed that age factor influenced behavior of majority of respondents (31 people or 82%) in the independence of fulfillment of activity and training needs, physiological health factor influenced behavior of majority of respondents (25 people or 66%) in independence fulfillment activity requirement and exercises, cognitive function factors did not affect the behavior of most respondents (35 people or 92%) in the independence of meeting the needs of activities and exercises and family environment factors did not affect the behavior of some respondents (21 people or 55%) in the independence of meeting the needs of the activity and practice. The result of this research concluded that age factor (82%) and physiological health factor (66%) is a factor influencing elderly behavior in self-reliance in fulfilling activity and training needs in Kelurahan Potulando. It is recommended that health workers always give counseling to elderly and family about various health problems related to elderly.

Keyword : Behavior, elderly, activity needs

PENDAHULUAN

Seiring dengan proses penuaan maka terjadi berbagai kemunduran kemampuan dalam beraktivitas karena adanya kemunduran kemampuan fisik, penglihatan dan pendengaran sehingga terkadang seorang lanjut usia membutuhkan alat bantu untuk mempermudah dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tersebut (Stanley, 2006). Aktivitas sehari-hari yang harus dilakukan oleh lansia ada lima macam diantaranya makan, mandi, berpakaian, mobilitas dan toileting (Brunner & Suddart, 2001). Menurut Potter (2005), faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari pada lansia adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikologis dan tingkat stress. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas lingkungan keluarga, lingkungan tempat kerja dan ritme biologi.

Masalah kependudukan dan kesehatan dapat timbul karena terjadinya penuaan penduduk (*ageing population*) yang ditandai dengan terus meningkatnya Angka Harapan Hidup (AHH). Salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan rasio ketergantungan lanjut usia (*old age dependency ratio*). Lembaga Demografi Universitas Indonesia (LDUI) tahun 2010 menunjukkan bahwa setiap 100 orang usia Produktif akan menanggung 11 orang penduduk lanjut usia (Rusdianto S,T, Sagarino, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Ediwati pada tahun 2012 di Pantti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur, diperoleh hasil bahwa Lansia di PSTW

Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur memiliki tingkat kemandirian yang tinggi (97,9%) dalam ADL pada indeks Katz dan memiliki resiko jatuh yang tinggi (44,1%) pada skala *Morse Fall Scale*. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada awal Maret tahun 2016 di Kelurahan Potulando, didapati bahwa jumlah lansia (≥ 60 tahun) di Kelurahan Potulando sebanyak 127 orang (laki-laki sebanyak 55 orang dan perempuan sebanyak 72 orang), yang mengikuti kegiatan Posyandu lansia sebanyak 86 orang (67,72%) dan sisanya sebanyak 41 orang (32,28%) tidak mengikuti kegiatan Posyandu lansia (Data Kelurahan Potulando Januari-Februari, 2016). Selain mendapatkan data jumlah lansia, penulis juga melakukan observasi terhadap beberapa lansia yang berdomisili di seputaran jalan Sudirman RT.01/RW.06. Dari penampilan para lansia tersebut, penampilannya bervariasi. Ada yang rapi dan ada juga yang kelihatan kotor serta tidak terawat. Demikian juga dengan aktivitas yang dilakukan, ada yang kelihatan rajin dan bersemangat tetapi ada juga yang tampak lesu atau bermalas-malasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan di Kelurahan Potulando.

METODE

Jenis penelitian deskriptif untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan di Kelurahan Potulando. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan

jumlah sampel sebanyak 38 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan *checklist* (lembar observasi) berdasarkan berbagai indikator yakni faktor internal dan faktor eksternal. Indikator faktor internal yang diukur dengan menggunakan kuesioner yakni umur, sedangkan indikator pada faktor eksternal adalah lingkungan keluarga. *Checklist* (lembar observasi) digunakan untuk mengukur indikator faktor internal yaitu kesehatan fisiologis dan fungsi kognitif. *Checklist* akan diisi sendiri oleh penulis setelah melakukan observasi terhadap sasaran (lansia). Data yang telah dikumpulkan akan diolah dan dianalisa secara deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan izin dari Kesbangpolinmas Kabupaten Ende.

HASIL

Gambar 1 Menunjukkan bahwa lebih banyak responden berpendidikan SD yakni sebanyak 15 orang.

Gambar 2 Menunjukkan bahwa sebagian responden bekerja sebagai IRT yakni sebanyak 18 orang.

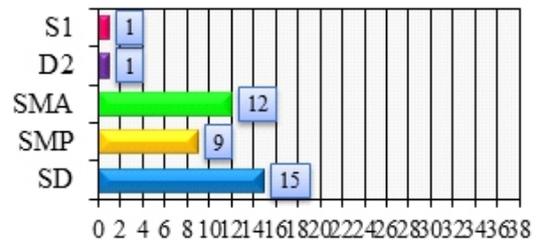
Gambar 3 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 20 orang.

Gambar 4 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur .

Gambar 5 Menunjukkan bahwa faktor lingkungan keluarga (100%), faktor umur (81,6%) dan faktor kesehatan fisiologis (65,8%) merupakan faktor yang

mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan di Kelurahan Potulando.

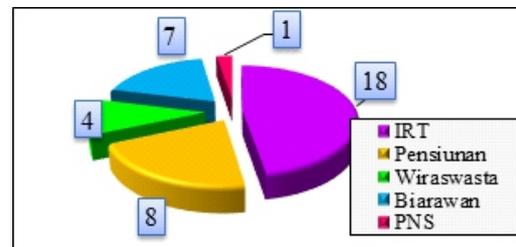
a. Pendidikan



Sumber : Data Primer 2016

Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Kelurahan Potulando

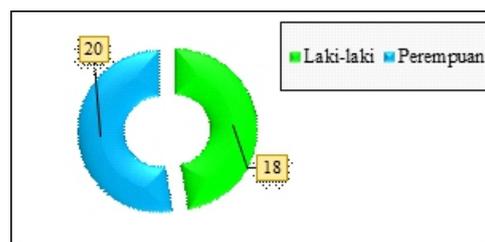
b. Pekerjaan



Sumber : Data Primer 2016

Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan di Kelurahan Potulando.

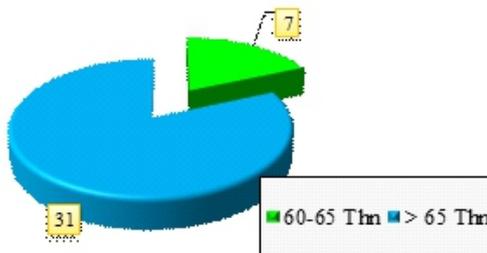
c. Jenis Kelamin



Sumber : Data Primer 2016

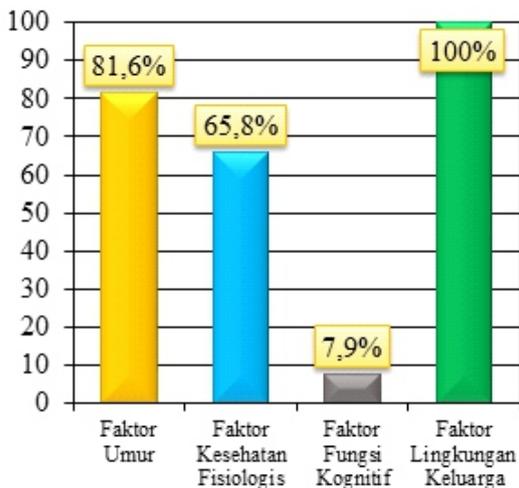
Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Kelurahan Potulando

d. Umur



Sumber : Data Primer 2016

Gambar 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Kelurahan Potulando



Sumber : Data Primer 2016

Gambar 5. Distribusi Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia Dalam Kemandirian Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas dan Latihan di Kelurahan Potulando

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 14 s/d 28 Juni 2016 terhadap 38 orang responden (lansia) didapati data karakteristik responden sebagai berikut : lebih sebagian besar responden berpendidikan SD yakni sebanyak 15 orang (39%), lebih banyak responden bekerja sebagai IRT yakni sebanyak 18 orang (47%), lebih dari sebagian responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 20 orang (53%) dan sebagian besar responden berumur > 65 tahun yakni sebanyak 31 orang (82%).

Hasil penelitian tentang faktor umur yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, diperoleh hasil bahwa faktor umur mempengaruhi perilaku sebagian besar responden (31 orang atau 81,6%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, dan sebanyak 7 orang responden (18,4%) tidak dipengaruhi oleh faktor umur. Menurut Potter (2005), umur merupakan faktor yang mempengaruhi lansia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dalam pengamatan yang dilakukan peneliti, kedelapan lansia tersebut dalam melakukan aktivitas dibantu oleh orang lain/keluarga. Hasil penelitian sejalan dengan teori, dimana sebagian besar responden adalah lansia dengan umur > 65 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa sebanyak 8 orang lansia berusia ≥ 80 tahun, sehingga terjadi penurunan dalam massa otot dan lemak, yang akhirnya membuat lansia kesulitan untuk beraktivitas. Hal ini pula sesuai dengan pendapat Stanly dan Beare (2007) yang

mengatakan bahwa perubahan normal muskuloskeletal terkait umur pada lansia termasuk penurunan berat badan, redistribusi massa otot dan lemak subkutan, peningkatan porositas tulang, atrofi otot, pergerakan yang lambat, pengurangan kekuatan dan kekakuan sendi-sendi yang menyebabkan perubahan penampilan, kelemahan dan lambatnya pergerakan yang menyertai penuaan. Untuk mengatasi masalah umur, lansia diharapkan untuk selalu berolahraga dengan melakukan senam lansia. Senam lansia dilakukan untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Menurut (Maryam, 2008), senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia.

Hasil penelitian tentang faktor kesehatan fisiologis yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, diperoleh hasil bahwa faktor kesehatan fisiologis mempengaruhi perilaku sebagian besar responden (25 orang atau 66%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, dan sebanyak 13 orang responden (34%) tidak dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisiologis. Meski sebanyak 35 orang responden mengalami gangguan masalah kesehatan, tetapi ada beberapa lansia yang masih mampu untuk melaksanakan aktivitas sendiri tanpa dibantu. Menurut Potter (2005), kesehatan fisiologis seseorang dapat mempengaruhi kemampuan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Teori ini sejalan dengan hasil penelitian, dimana sebagian besar responden mengatakan mengalami gangguan penglihatan dan berbagai

penyakit seperti Diabetes Melitus (DM) (2 orang), hipertensi (17 orang), rheumatik (9 orang), katarak (2 orang), asma (2 orang), kolesterol (1 orang), gastritis (1 orang) dan BPH (1 orang). Gangguan kesehatan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik tersebut bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Setiawan dkk., 2012). Latihan fisik yang sesuai dengan lansia yaitu senam. Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia, karena dapat menjaga kesehatan tubuh lansia.

Hasil penelitian tentang faktor fungsi kognitif yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, diperoleh hasil bahwa faktor fungsi kognitif tidak mempengaruhi perilaku sebagian besar responden (35 orang atau 92%) dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, dan sebanyak 3 orang responden (8%) dipengaruhi oleh faktor fungsi kognitif. Menurut Keliat (1995), kognitif adalah kemampuan berfikir rasional, termasuk proses mengingat, menilai, orientasi, persepsi dan memperhatikan. Tingkat fungsi kognitif dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori, karena meskipun dengan usia yang telah lanjut, para lansia tersebut masih mampu untuk mengingat kejadian-kejadian di masa lampau, masih

mampu untuk mendengarkan dengan seksama serta memberikan pendapat atas masalah yang sementara dibicarakan. Hal ini secara tidak langsung menjadikan keadaan psikis lansia menjadi tenang dan tidak terbawa dalam keadaan stress. Fungsi kognitif yang baik dari lansia ini dapat disebabkan oleh lingkungan keluarga yang harmonis, dimana terlihat adanya hubungan yang akrab antar lansia dengan anggota keluarga atau hubungan yang baik antar sesama anggota keluarga serumah. Selain itu juga jika dilihat dari jenis pekerjaan lansia (IRT, pensiunan, wiraswasta, biarawan dan PNS), jenis-jenis pekerjaan ini tidak terlalu membutuhkan kerja keras, sehingga kemungkinan untuk memicu keadaan stress menjadi kecil. Hal ini sesuai dengan pendapat Sidiarto & Kusumoputro (1999) yang mengatakan bahwa pekerjaan, dalam hal ini gaya hidup, dapat pula dimengerti sebagai stress. Faktor pekerjaan dapat mempercepat proses menua dan meningkatkan stress, yaitu pada pekerja keras/*over working* seperti pada pekerja kasar, petani maupun buruh.

Hasil penelitian tentang faktor lingkungan keluarga yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan, diperoleh hasil bahwa faktor lingkungan keluarga mempengaruhi perilaku seluruh responden (38 orang atau 100,0%). Menurut Potter (2005), salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi lansia dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas adalah faktor lingkungan keluarga. Hasil penelitian yang diperoleh ini sesuai dengan teori, hal ini dikarenakan keluarga sering memberikan perhatian kepada lansia seperti membantu

lansia dalam kesehariannya, keluarga sering memberikan informasi yang positif kepada lansia tentang masalah kesehatan, serta keluarga selalu menjadi orang terdekat yang dapat diandalkan lansia. Apalagi dalam kultur budaya masyarakat ketimuran yang tinggi, dimana menghargai dan menghormati orang yang lebih tua adalah sesuatu yang harus dilakukan oleh orang yang lebih muda. Hal seperti inilah yang menjadikan lansia merasa nyaman berada di tengah keluarga.

SIMPULAN

Secara umum dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan keluarga (100%), faktor umur (82%) dan faktor kesehatan fisiologis (66%) merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan aktivitas dan latihan di Kelurahan Potulando.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, 2015, *Statistik Penduduk Lansia*, Jakarta, BPS
- Bandiyah, 2009, *Lansia dan Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta, Mulia medika
- Brunner & Suddart, 2001, *Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8, Volume 2, Jakarta, EGC
- Budiarto. E, 2001, *Metodelogi Penelitian Kedokteran*, Jakarta, EGC
- Darmojo, 2006, *Buku Ajar Geriatrik (Ilmu Kesehatan Lansia)*, Jakarta, Balai Penerbit FKUI
- Depkes RI, 2003, *Menyongsong Lansia Tetap Sehat dan Berguna*, (Internet), Tersedia Dalam : <http://www.depkes.go.id//>, Diakses Tanggal 10 April 2016

- Hardywinoto, 2005, *Menjaga Kualitas Hidup para Lansia Panduan Gerontologi, Tinjauan dari Berbagai Aspek*, Jakarta, Gramedia
- Hidayat, 2008, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Jakarta, Salemba Medika
- Luekenotte, 2000, *Gerontologic Nursing*, (2nd ed), Missouri, Mosby
- Nasir, 2001, *Metode Penelitian*, Jakarta, Ghalia Indonesia
- Notoatmodjo, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta
- _____, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi 3, Jakarta, PT. Rineka Cipta
- _____, 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Cetakan 1, Jakarta, PT Rineka Cipta
- _____, 2010, *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta
- Nursalam, 2003, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
- _____, 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Instrument Penelitian Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
- Potter, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Jakarta, EGC
- Rinajumita, 2011, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kemandirian Lansia*, Padang, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
- Rusdianto S,T, Sagarino, 2015, *Jurnal Pemikiran Skolastik*, Vol. 1, No. 1, Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah, Jakarta
- Santoso, 2009, *Memahami Krisis Lansia; Uraian Medis dan Pedagogis*, Cetakan 1, Jakarta, Gunung Mulia
- Setiabudi dan Hardywinoto, 2005, *Panduan Gerontology; Tinjauan dari Berbagai Aspek*, Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Stanley, 2006, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Edisi 2, Jakarta, EGC
- Stanly dan Beare, 2007, *Buku Ajar Gerontik*, Edisi 2, Jakarta, EGC
- Tamher, 2009, *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika