

Pendampingan Kesehatan, Kemandirian Dan Aktifitas Fungsional Sehari Hari Pada Lansia Di Panti Werdha Tresno Mukti

Health Assistance, Independence And Daily Functional Activities In The Elderly At Tresno Mukti Werdha Panti

Sri Sunaringsih Ika Wardoyo ¹, Rakhmad Rosadi ², Azhar Ihza Pamedar Sabda ³, Safun Rahmanto ⁴

^{1,2,3,4} Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis : srisunaringsihika@gmail.com

Article History:

Received : November 13, 2023

Accepted : Desember 20, 2023

Published: Februari 29, 2024

Keywords: *Devotion, Elderly, Activities of Daily Living, Caregiver, Therapy.*

Abstract: *Community service was carried out at the Tresno Mukti Nursing Home with several activities including providing Activities of Daily Living (ADL) Questionnaires, providing Physical Activity Therapy Education. The total population at the Tresno Mukti Werdha Nursing Home is 23 elderly people, with the condition of the body being able to walk independently without needing assistance tools or other people a total of 11 elderly people, with disabilities with a total of 9 elderly people, bedressed with 3 elderly people who know the elderly. Outreach Results Research describing the level of independence of the elderly (69-90 years) in fulfilling daily living activities shows that a small proportion of the elderly at the Light Dependence Level are 4 elderly people (36.3%) to the normal level of 7 elderly people (63.6%). running smoothly, and as knowledge material for the elderly and caregivers, especially the condition of decreasing independence and daily functional activities by providing education Physical Activity Therapy aims to provide opportunities for behavior change for various physical, psychological and environmental problems for the elderly)*

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Werdha Tresno Mukti dengan beberapa kegiatan antara lain memberikan Kuesioner Activities of Daily Living (ADL), memberikan Edukasi Terapi Aktifitas Fisik. Populasi keseluruhan di Panti Werdha Tresno Mukti jumlah 23 orang lansia, Dengan kondisi tubuh bisa berjalan mandiri tanpa memerlukan alat bantuan atau orang lain jumlah 11 orang lansia, disabilitas dengan jumlah 9 orang lansia, bedress dengan 3 orang lansia mengetahui pada lansia. Hasil Penyuluhan Penelitian gambaran tingkat kemandirian lansia (69 – 90 tahun) dalam memenuhi activities daily living menunjukkan bahwa sebagian kecil lansia pada Tingkatan Ketergantungan Ringan 4 orang lansia(36,3%) untuk pada tingkat normal 7 orang lansia(63,6%) Penyuluhan berjalan lancar, dan sebagai bahan pengetahuan Lansia dan *caregiver* terutama kondisi penurunan kemandirian dan aktifitas fungsional sehari hari dengan memberikan edukasi Terapi Aktifitas Fisik bertujuan memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan Lansia

Kata Kunci: Pengabdian, Lansia, Activities of Daily Living, Caregiver, Terapi.

PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, mekanis), dengan melakukan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif [1]. Kemandirian berasal dari kata mandiri, mandiri adalah tidak tergantung pada orang lain, sedangkan kemandirian adalah keadaan dapat berdiri sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Kemampuan untuk melakukan kegiatan atau tugas sehari-hari sesuai dengan tahapan perkembangan. Kemandirian seperti halnya psikologis yang lain, dapat berkembang dengan memberikan kesempatan untuk berkembang melalui latihan yang dilakukan secara terus menerus, latihan tersebut berupa pemberian tugas tanpa bantuan[2].

Bahwa proses menua suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita, menggambarkan lansia sebagai suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya, Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari seperti usia, imobilitas dan mudah jatuh[3]. Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi orang lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis, sedangkan bila dilihat dari tingkat kemndiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari hari. Kurang imobilitas fisik itu 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[4].

Perubahan normal musculoskeletal itu perubahan yang terkait usia pada lansia termasuk penurunan tinggi badan, redistribusi massa otot dan lemak subkutan, peningkatan porositas tulang, atrofi otot, pergerakan yang lambat, pengurangan kekuatan dan kekakuan sendi sendi[5]. Lansia yang mempunyai tingkat kemandirian tertinggi adalah pasangan yang secara fisik kesehatannya cukup prima. Dari aspek sosial ekonomi dapat dikatakan jika cukup memadai dalam memenuhi segala macam kebutuhan hidup, baik lansia yang memiliki anak maupun yang tidak memiliki anak. Tingginya tingkat kemandirian mereka diantaranya karena lansia telah terbiasa menyelesaikan pekerjaan rumah tangga yang berkaitan dengan pemenuhan hayat hidupnya. Bahwa dalam meningkatkan pelayanan

kesehatan diperlukan peningkatan kapasitas tenaga kesehatan melalui konsep pendekatan spiritual dan teknologi[6].

Pengaruh dalam peningkatan populasi usia lanjut ini akan tampak pada ekonomi dan sosial, dimana seperti kita ketahui saat ini angka kejadian penyakit kronis, degeneratif, maupun berbagai macam kanker semakin meningkat, juga angka kematian akibat penyakit-penyakit tersebut yang meningkat. Kecacatan akibat penyakit degenerative tidak akan terhindarkan, menyebabkan menurunkan produktifitas para usia lanjut. Penurunan produktifitas dari kelompok usia lanjut ini terjadi karena penurunan fungsi, akan menyebabkan kelompok usia lanjut mengalami penurunan dalam melaksanakan kegiatan harian seperti makan, ke kamar mandi, berpakaian, dan lainnya dalam Activities Daily Living (ADL). Lansia dirasakan semakin mirip dengan anak-anak, dalam ketergantungan pemenuhan kebutuhan dasarnya, hal inilah yang menyebabkan pada akhirnya lansia dikirim ke panti wreda[7].

Penyakit akut atau kondisi kronis akan memburuk dan dapat mempercepat penurunan fungsional dan ini dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktifitas penting hidup mandiri mengenai Activity of Daily Living (ADL). Kemandirian lansia dipengaruhi oleh pendidikan lansia, fungsi kognitif menurun, gangguan sensori khususnya penglihatan dan pendengaran[8].

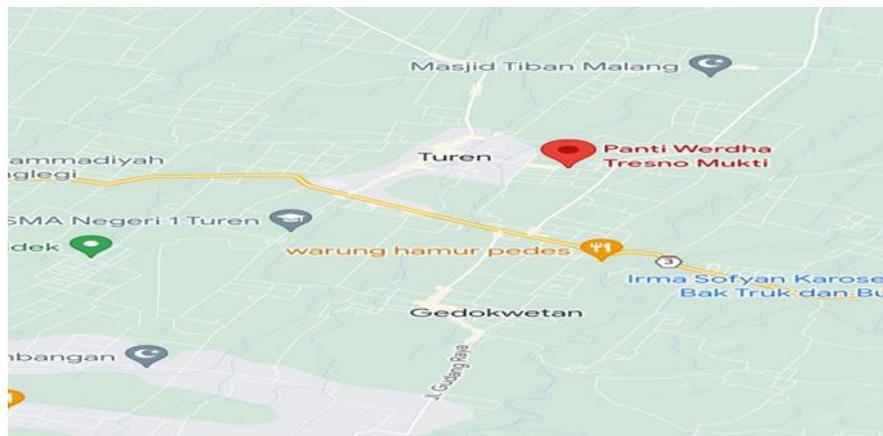
Menurut data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2021 di Kabupaten Malang jumlah lansia sebesar 575.881 orang lansia dan Kecamatan Tumpang jumlah lansia sebesar 26.344 orang lansia. Untuk populasi keseluruhan di Panti Werdha Tresno Mukti jumlah 23 orang lansia, Dengan kondisi tubuh bisa berjalan mandiri tanpa memerlukan alat bantuan atau orang lain jumlah 11 orang lansia, disability dengan jumlah 9 orang lansia, bedress dengan 3 orang lansia. Intervensi yang diberikan dan diedukasi oleh Fisioterapi berupa terapi aktifitas fisik bertujuan untuk memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan Lansia.

METODE PELAKSANAAN

Pada penelitian ini mengukur sejauh mana tingkat kemandirian lansia untuk memenuhi Activities Daily Living di Panti Sosial Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah hanya sebagian lansia yang berusia 69 – 90 di Panti Sosial Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang yang berjumlah 11 orang lansia. Untuk disability dengan jumlah 9 orang lansia, bedress dengan 3 orang lansia.

Metode yang menggunakan instrumen kuesioner Activities of Daily Living (ADL), dalam hal ini peneliti menggunakan barthel index dengan 13 kriteria dengan hasil pengkategorian 3 kategori yaitu mandiri, ketergantungan sebagian dan ketergantungan total. Adapun index ADL barthel yaitu dengan 10 kriteria dan 5 kategori yaitu mandiri, ketergantungan ringan, ketergantungan sedang, ketergantungan berat dan ketergantungan total tujuannya untuk mengetahui tingkat penurunan kemandirian dan aktifitas fungsional sehari hari pada lansia.

Kegiatan dilakukan di Panti Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65175 pada hari atau tanggal Rabu, 21 September 2022 jam 08:00 – 10:00 WIB



Gambar 1 Lokasi Panti Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang

Dalam Kegiatan Ini, penatalaksanaan menggunakan instrumen kuesioner Activities of Daily Living (ADL). Hasil indikator penilaian ADL: Mandiri, Ketergantungan Ringan, Ketergantungan Sedang, Ketergantungan berat, Sangat Ketergantungan dari kuesioner tersebut dijadikan untuk informasi dalam melakukan edukasi mandiri Fisioterapi dengan memberikan edukasi terapi aktifitas fisik berupa pengertian definisi, manfaat dari terapi tersebut. Penyuluhan tetap dilakukan secara mandiri oleh *caregiver* saat Fisioterapi tidak berada dilapangan.



Gambar 2 Penatalaksanaan Kegiatan Fisioterapi di Panti Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang

HASIL

Dalam kegiatan ini melakukan Kuesioner Penurunan Kemandirian dan Aktifitas fungsional sehari hari pada lansia dan memberikan edukasi terapi Aktifitas fisik kepada lansia dan *Caregiver* yang mengalami Penurunan Kemandirian dan Aktifitas fungsional sehari hari berjalan lancar dan diterima.

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Panti Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Laki laki	6	60%
2	Perempuan	5	40%
	Total		100%

Tabel 1. Menunjukkan responden sebagian besar pada panti lansia Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang berjenis kelamin laki laki sebanyak 6 (60%) dan sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 5 (40%)

Tabel 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Panti Lansia Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang

Mean (Tahun)	Median (Tahun)	Minimal (Tahun)	Maksimal (Tahun)
70	72	69	90

Tabel 2. Dapat dilihat bahwa usia rata – rata lansia adalah 70 tahun. Usia pertengahan dari seluruh usia lansia adalah 72 tahun. Usia minimalnya yaitu 69 tahun dan usia maksimalnya yaitu 90 tahun

Data Khusus

Tabel 3. Karakteristik Frekuensi Responden yang diamati berdasarkan Tingkatan Kemandirian Pada Panti Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang

No	Tingkat Kemandirian	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Tingkatan Mandiri	7	63,6%
2	Tingkat Ketergantungan Ringan	4	36,3%
			100%

Tabel 3. Menunjukkan sebagian besar responden pada Panti Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang mengalami tingkat Kemandirian dengan 7 (63,6%), untuk tingkat ketergantungan Ringan 4 (36,3%).

Di Indonesia lanjut usia adalah usia 60 tahun keatas. Hal ini dipertegas dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, bahwa yang disebut dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita.

Menurut data yang didapatkan lansia yang tingkatan mandiri ada 7 orang lansia (63,3%), untuk ketergantungan ringan relatif kecil ada 4 lansia (72 %). Pada lansia dengan ketergantungan ringan ada beberapa lansia di antaranya memiliki penyakit jantung dan alzaimer dimana semua kegiatan dalam memenuhi kebutuhan sehari harinya memerlukan bantuan hanya sebagian. Lansia dengan ketergantungan Ringan, rata rata membutuhkan bantuan dalam hal Mandi dan Membersihkan diri.

Data saat ditemukan pada Penyuluhan Penelitian dilakukan, faktor untuk mempengaruhi kemandirian lansia yaitu usia, imobilitas. Faktor pertama yang menentukan tingkat kemandirian lansia yaitu usia. Peneliti membatasi usia responden yaitu 69 – 90 tahun dan dengan kondisi tubuh bisa berjalan mandiri tanpa memerlukan alat bantuan.

Faktor kedua untuk mempengaruhi kemandirian lansia yaitu imobilitas, Imobilitas sendiri merupakan ketidakmampuan lansia bergerak secara aktif. Pada saat penelitian ditemukan bahwa 4 lansia dengan usia 69 – 90 tahun sudah ada yang memiliki penyakit

jantung dan alzaimer. Ke 4 lansia tersebut masuk ke kategori ketergantungan ringan karena saat hasil pengkajian ditemukan bahwa semua kriteria yang tercantum dalam barthel index dilakukan dengan membutuhkan bantuan

Pada lansia dengan ketergantungan ringan peran *caregiver* dapat membantu memenuhi kebutuhan harian lansia namun hanya pada aktifitas tertentu yang membutuhkan bantuan seperti Mandi dan Membersihkan diri dan pada aktifitas lainnya masih dapat dilaksanakan secara mandiri oleh lansia, peran *caregiver* dapat memberikan dukungan untuk lansia mempertahankan kemandiriannya.

Pada saat Penyuluhan Penelitian berlangsung ditemukan bahwa lansia yang Tingkat Mandiri memiliki keadaan dimana seluruh kegiatan dalam memenuhi kehidupan harian dilakukan seluruhnya secara mandiri atau tanpa membutuhkan bantuan. Pada lansia dengan ketergantungan ringan kegiatan dalam pemenuhan kebutuhan harian yang membutuhkan bantuan antara lain Mandi dan Membersihkan diri.

Tabel 4. Evaluasi Caregiver Persentase pengetahuan materi pada Panti Lansia Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang

Penguasaan Materi	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Definisi terapi Aktifitas Fisik	5%	100%
Manfaat terapi Aktifitas Fisik	5%	100%

Tabel 4. Evaluasi pengetahuan *caregiver* sebelum dan sesudah pemberian materi pada Panti Lansia Werdha Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang

Berdasarkan Hasil evaluasi sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan Kuesioner Penurunan Kemandirian dan Aktifitas fungsional sehari-hari kegiatan telah mencapai tujuan untuk edukasi terapi Aktifitas Fisik. Sehingga dapat mencapai target khusus untuk bertujuan untuk memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan Lansia di Panti Wedra Tresno Mukti, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang,

KESIMPULAN

Kegiatan melakukan Kuesioner, Eduksi dan penyuluhan berjalan lancar, dan sebagai bahan pengetahuan Lansia dan *caregiver* terutama kondisi Penurunan Kemandirian dan Aktifitas fungsional sehari hari dengan memberikan edukasi terapi Aktifitas Fisik bertujuan memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan Lansia

DAFTAR PUSTAKA

- KEMENKES RI. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi.
- Poerwadarminta. 2007. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Ediawati, Eka. 2013. 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.(Skripsi, Universitas Indonesia).
- Malida, Dyan. 2011. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktifitas Kehidupan Sehari – hari Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi
- Uda, H. D. H., Muflih, M., & Amigo, T. A. E. (2017). Latihan Range of Motion Berpengaruh Terhadap Mobilitas Fisik pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 169–177.
- Suprpto, S., Rifdan, R., & Gani, H. A. (2021). Nurse capacity building strategy in health services in hospitals. *Linguistics and Culture Review*, 5(S1 SE-), 832–838
- David S, Azam. 2013. Pelaksanaan Self – Care Assisstance Di Panti Wredha
- Heryanti, IP. 2011. Hubungan Kemandirian dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress Lansia. Bogor : Jurusan Ekologi Manusia Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Suhartini. 2009. Pengaruh Faktor - Faktor Kondisi Kesehatan, Kondisi Ekonomi Dan Kondisi Sosial Terhadap Kemandirian Orang Lanjut Usia.
- Data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2021