

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kemandirian

1. Definisi Kemandirian

Dalam kamus psikologi kemandirian berasal dari kata “independen” yang diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang tidak tergantung pada orang lain dalam menentukan keputusan dan adanya sikap percaya diri. Kemandirian merupakan sikap individu yang diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan, sehingga individu mampu berfikir dan bertindak sendiri. Dengan kemandirian seseorang dapat memilih jalan hidupnya untuk berkembang ke yang lebih mantap. (Rohadi, dkk, 2016)

Kemandirian adalah kemampuan atau keadaan dimana individu mampu mengurus atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa tergantung dengan orang lain. Lansia yang mandiri adalah lansia yang kondisinya sehat dalam arti luas masih mampu untuk menjalankan kehidupan pribadinya. Kemandirian pada lansia meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti: mandi, membersihkan diri, berpakaian, toileting, berpindah tempat, mengontrol BAB dan BAK, naik turun tangga, mobilisasi/ berjalan dan makan. (Sari dan Andica, 2013)

Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit. (Mawaddah, 2020)

2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kemandirian

Faktor yang berhubungan dengan kemandirian pada lansia yaitu kondisi kesehatan, penyakit, kondisi sosial, dukungan keluarga dan kondisi ekonomi. Lansia dapat mandiri jika kondisi kesehatannya dalam keadaan baik. Secara sosial, lansia yang mandiri itu melakukan aktivitas sosial, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan mendapat dukungan dari keluarga dan masyarakat. Secara ekonomi memiliki penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. (Marlita, dkk, 2015). Selain itu faktor usia dan imobilisasi juga berhubungan dengan tingkat kemandirian lansia. Berdasarkan *indeks ADL* menurut *katz*, dapat diprediksi beberapa usia harapan hidup aktif pada suatu masyarakat. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia setelah melewati kategori 65-69 tahun hanya memiliki 10 tahun harapan hidup dalam keadaan aktif, sementara mereka yang berusia di atasnya, periodenya lebih singkat. Bagi mereka yang berusia 85 tahun keatas di Amerika Serikat, waktu aktifnya tinggal 2,5 tahun (Kodri, 2016).

Imobilisasi pada lansia diakibatkan oleh adanya gangguan nyeri, kekakuan, ketidakseimbangan, serta kelainan psikologis. Penyebab imobilisasi yang utama adalah takut jatuh. Tindakan penting pada keadaan ini adalah pencegahan. Perlu juga ditekankan pemberian nutrisi secara adekuat juga *exercise* secukupnya. (Marlita, dkk , 2015)

3. Skala ukur kemandirian

Indeks Barthel merupakan suatu instrument pengkajian yang berfungsi mengukur kemandirian fungsional dalam hal perawatan diri dan mobilitas serta dapat juga digunakan sebagai kriteria dalam menilai kemampuan fungsional bagi

pasien-pasien yang mengalami gangguan keseimbangan. (Gustinerz, 2020)

dijelaskan seperti tabel 1:

Tabel 1
Skala *Indek Barthel* menurut (Gustinerz, 2020)

No	Aktivitas	Nilai	Keterangan
1	Mengontrol BAB	0	Inkontinensia
		1	Kadang-kadang inkontinensia
		2	Kontinensia teratur
2	Mengontrol BAK	0	Inkontinensia
		1	Kadang-kadang inkontinensia
		2	Kontinensia teratur
3	Membersihkan diri (lap muka, sisir rambut, sikat gigi)	0	Butuh pertolongan orang lain
		1	Mandiri
4	Toileting	0	Tergantung pertolongan orang lain
		1	Perlu pertolongan pada beberapa aktivitas, tetapi beberapa aktivitas masih dapat dikerjakan sendiri
		2	Mandiri
5	Makan	0	Tidak mampu
		1	Butuh pertolongan orang lain
		2	Mandiri
6	Berpindah tempat	0	Tidak mampu
		1	Perlu pertolongan untuk bisa duduk
		2	Bantuan minimal 2 orang
		3	Mandiri (kadang dibantu)
7	Mobilisasi/berjalan	0	Tidak mampu
		1	Bisa berjalan dengan kursi roda
		2	Berjalan dengan bantuan orang lain
		3	Mandiri (kadang dibantu)
8	Berpakaian	0	Tergantung pertolongan orang lain
		1	Sebagian dibantu
		2	Mandiri
9	Naik turun tangga	0	Tidak mampu
		1	Butuh pertolongan orang lain

		2	Mandiri
10	Mandi	0	Tergantung pwerolongan orang lain
		1	Mandiri
Total			

Keterangan nilai ADL:

- a. Mandiri nilai 20
- b. Ketergantungan ringan nilai 12-19
- c. Ketergantungan sedang nilai 9-11
- d. Ketergantungan berat nilai 5-8
- e. Ketergantungan total nilai 0-4

B. Konsep Dasar ADL

1. Definisi ADL

Activity daily living adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL merupakan salah satu alat ukur untuk menilai kapasitas fungsional seseorang dengan menanyakan aktivitas kehidupan sehari-hari, untuk mengetahui lanjut usia yang membutuhkan pertolongan orang lain dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau dapat melakukan secara mandiri. Menghasilkan informasi yang berguna untuk mengetahui adanya kerapuhan pada lanjut usia yang membutuhkan perawatan. ADL adalah aktifitas perawatan diri yang harus dilakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari (Wulandari, 2014)

Activity daily living training ini diyakini mampu meningkatkan kemandirian lansia dalam menjalankan fungsi kehidupannya. Aktivitas ini dipercayai sebagai jembatan antara batin dan dunia luar, karena melalui aktivitas manusia dihubungkan dengan lingkungan, kemudian mempelajarinya, mencoba

keterampilan, mengekspresikan perasaan, memenuhi kebutuhan fisik, mengembangkan kemampuan, dan sebagai alat untuk mencapai tujuan hidup (Mawaddah, 2020).

Kemandirian pada lansia menurut Mawaddah, (2020) meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti:

a. Mandi/merawat diri

Pengertian mandi atau merawat diri yaitu membersihkan tubuh dengan air dan sabun dengan cara menyiramkan atau merendamkan diri dalam air.

b. Berpakaian

Berpakaian adalah kebutuhan pokok manusia yang bertujuan untuk menutupi bagian tubuh

c. Toileting

Toileting merupakan kebutuhan seseorang seperti BAB dan BAK

d. Berpindah tempat

Berpindah tempat merupakan beralih atau beranjak dari satu tempat ke tempat lain, seperti berpindah tempat dari bad ke kursi roda

e. Kontinen

Mengontrol eliminasi baik bladder maupun bowel

f. Makan.

Makan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan guna menyediakan energy

2. Gerak dan aktifitas

Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktifitas atau

gerak yang memerlukan bantuan atau di bantu disebut gerak pasif. Gerak yang dapat dilakukan sendiri atau tanpa di bantu disebut dengan gerak aktif (Kemenkes.RI, 2020)

C. Konsep Dasar Lansia

1. Definisi lansia

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019).

Lansia (lanjut usia) adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut dengan proses penuaan atau aging process. Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia yang sehat, merupakan lansia yang mampu memelihara, pencegahan penyakit, meningkatkan kapasitas fungsional, pemulihan dan rehabilitasi yang dimiliki lansia, yaitu seperti mandi, berpakaian sendiri, berpindah, makan, minum, dan mempertahankan kontinensia. Menjaga dan melestarikan kemampuan untuk melakukan kegiatan dasar hidup sehari-hari adalah hal mendasar untuk memperpanjang hidup seorang lansia (Mawaddah, 2020).

Menurut Riadi, (2020) terdapat beberapa versi dalam pembagian kelompok lansia berdasarkan batasan umur, yaitu sebagai berikut

a. Menurut WHO, lansia dibagi menjadi empat kelompok, yaitu:

1) Usia pertengahan (middle age): usia 45-59 tahun.

- 2) Lansia (elderly): usia 60-74 tahun.
 - 3) Lansia tua (Old): usia 75-90 tahun.
 - 4) Usia sangat tua (Very Old): usia diatas 90 tahun.
- b. Menurut Departemen RI, lansia dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu:
- 1) Virilitas (Prasenum): masa persiapan usia lanjut yang menampakan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun).
 - 2) Usia lanjut dini (Senescen): kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (60-64 tahun).
 - 3) Lansia beresiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif: usia diatas 65 tahun.

2. Tipe lansia

Menurut Kemenkes.RI, (2020) beberapa tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya. Tipe tersebut yaitu sebagai berikut

a. Tipe arif bijaksana

Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

b. Tipe mandiri

Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.

c. Tipe tidak puas

Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik, dan banyak menuntut.

d. Tipe pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

e. Tipe bingung

Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh

3. Ciri-ciri lansia sehat

Menurut Mustika, (2019) adapun ciri dari lansia yang sehat diantaranya :

- a. Secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain.
- b. Aktivitas hidup sehari-hari masih penuh walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi yang memerlukan pelayanan.

4. Karakteristik Lansia

Karakteristik lansia menurut (Kemenkes.RI, 2017) yaitu :

a. Usia

Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas.

b. Jenis kelamin

Lansia didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Artinya, ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi adalah perempuan

c. Status pernikahan

Berdasarkan Badan Pusat Statistik RI SUPAS 2015, penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya sebagian besar berstatus kawin (60 %) dan cerai mati (37 %). Adapun rinciannya yaitu lansia perempuan yang berstatus cerai mati sekitar 56,04 % dari keseluruhan yang cerai mati, dan lansia laki-laki yang

berstatus kawin ada 82,84 %. Hal ini disebabkan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, sehingga presentase lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak dan lansia laki-laki yang bercerai umumnya kawin lagi

d. Pekerjaan

Mengacu pada konsep active ageing WHO, lanjut usia sehat berkualitas adalah proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI 2016 sumber dana lansia sebagian besar pekerjaan/usaha (46,7%), pensiun (8,5%) dan (3,8%) adalah tabungan, saudara atau jaminan sosial.

e. Pendidikan terakhir

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Darmojo menunjukkan bahwa pekerjaan lansia terbanyak sebagai tenaga terlatih dan sangat sedikit yang bekerja sebagai tenaga professional. Dengan kemajuan pendidikan diharapkan akan menjadi lebih baik

f. Kondisi kesehatan

Angka kesakitan, merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Semakin rendah angka kesakitan menunjukkan derajat kesehatan penduduk yang semakin baik

5. Perubahan pada lansia

Berdasarkan buku (Kusumo, 2020) ada beberapa perubahan yang terjadi pada lansian, meliputi:

- a. Menurunnya fungsi pendengaran seperti suara terdengar tidak jelas, kata-kata sulit dimengerti
- b. Menurunnya fungsi penglihatan
- c. Kulit lansia menjadi kendur, kering, berkerut, kulit kekurangan cairan sehingga menjadi tipis dan berbercak
- d. Menurunnya kekuatan tubuh dan keseimbangan tubuh. Kepadatan tulang pada lansia berkurang, sendi lebih rentan mengalami gesekan, struktur otot mengalami penuaan.
- e. Perubahan fungsi pernapasan dan kardiovaskular

6. Masalah kesehatan lansia

Berdasarkan buku (Kusumo, 2020) semakin bertambahnya usia, tubuh menjadi semakin rentan mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsifungsi organ. Masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia meliputi:

a. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg.

b. Diabetes Militus

Diabetes mellitus (DM) atau kencing manis merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan tingginya gula darah lebih dari 200 mg/dl akibat kerusakan sel beta pancreas (pabrik yang memproduksi insulin)

c. PenyakitSendi (Artritis)

Artritis merupakan penyakit autoimun yang mengakibatkan kerusakan sendi dan kecacatan serta memerlukan pengobatan dan kontrol jangka panjang

d. Stroke

Stroke adalah penyakit yang terjadi akibat suplai oksigen dan nutrisi ke otak terganggu karena pembuluh darah tersumbat atau pecah

e. Penyakit Paru-paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Penyakit paru-paru obstruktif kronis adalah penyakit paru kronik (menahun) yang ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran nafas, semakin lama semakin memburuk dan tidak sepenuhnya dapat kembali normal

f. Depresi

Depresi merupakan perasaan tertekan dan sedih yang terus menetap selama kurun waktu lebih dari 2 minggu