



Pengaruh Activity Daily Living (ADL) Dan Kegiatan Rutin Lansia Di Panti Werda Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werda Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah

Fiktina Vifri Ismiriyam¹, Wulansari²

^{1,2} Prodi Diploma 3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Article Info

Article History:

Accepted , Mei 2022

Key words:

Routine Daily Activities,
GDS, Depression In The
Elderly

Abstract

The routine activities of the orphanage are routine activities carried out at the nursing home in accordance with the procedures determined by the social service for the management of the nursing home in order to meet the physical and psychosocial needs of the elderly and increase the ability of Activity Daily Living (ADL) in the elderly. The elderly who live in social institutions have a higher risk of developing or experiencing depression than the elderly who live with their family. The activities of this orphanage focus on meeting individual needs from the biopsychosocial and spiritual aspects. This study aims to see whether or not there is an effect of daily activities in the nursing home on the level of depression in the elderly. The research design was a pre-experimental one group pretest-posttest. The study consisted of 28 research respondents who were taken by purposive sampling technique. Depression levels were measured by the Geriatric Depression Scale (GDS). The respondents' level of depression was mild to moderate. The values of the GDS values before and after, with p value = 0.053 ($p > 0.05$). The results of this study indicate that there is no significant effect of daily routine activities on the level of depression in the nursing home, but this routine activity maintains the stability of depression levels in the elderly. Panti can find additional special interventions to treat depression in the elderly.

PENDAHULUAN

Kegiatan hidup sehari hari atau *activity daily living* (ADL) merupakan aktivitas perawatan diri yang harus klien atau individu lakukan sehari hari dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari hari (Brunner & suddarth, 2002). ADL juga diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan

dalam sepanjang hari normal yang mencakup kegiatan ambulasi, makan, berpakaian, mandi, menyikat gigi, dan berhias serta kegiatan lain yang pada dasarnya memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan diri ataupun berhubungan dengan peranannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat (Potter & Perry, 2005).

Corresponding author:

fiktinavifriismiriyam@yahoo.co.id

Indonesian Journal of Nursing Research, Vol 5 No 1, Mei 2022

e-ISSN 2615-6407

Pemenuhan atau pelaksanaan ADL dipengaruhi banyak factor, diantaranya adalah factor umur dan status perkembangan, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, tingkat stress, ritme biologi serta status mental (Hardiwinoto,2007). Kemampuan pemenuhan atau pelaksanaan ADL pada lansia khususnya, berbeda pada dengan kelompok usia yang lainnya. Dimana pada lansia ada banyak factor yang berpengaruh terhadap pemenuhan tersebut seperti kemampuan fisik yang menurun karena usia yang tak lagi muda. Masalah kesehatan pada usia lanjut sangat berkaitan dengan perubahan akibat dari proses menua dan pengaruh masalah psikososial.

Pada lansia masalah kesehatan fisik terjadi karena adanya perubahan fisiologis dan secara tidak langsung, perubahan fisiologis akan mempengaruhi psikologis. Pada lansia terjadi berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikososial. Kondisi ini menyebabkan lansia sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan (Potter & Perry, 2005). Penyakit psikis yang terjadi pada lansia salah satunya adalah depresi. Depresi pada lansia merupakan penyakit yang dapat maupun mengakibatkan penyakit fisik yang nantinya sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan dan pemenuhan ADL.

Kegiatan harian pada lansia yang tinggal di layanan social atau panti werda tidak hanya aktivitas pemenuhan ADL tapi juga terkait aktifitas harian yang sudah ditentukan oleh kebijakan pengelola panti sesuai program.

Kegiatan harian yang ada di panti werdha merupakan suatu upaya yang sudah dilakukan oleh pihak panti untuk membuat lansia bahagia dan aktif. Kegiatan pada panti werdha terdiri dari kegiatan pemenuhan ADL individu dan kegiatan senam sehat Indonesia yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu pada pagi hari, kegiatan rekreatif musik 1 kali dalam seminggu, bimbingan keterampilan 1 kali dalam seminggu serta kegiatan bimbingan rohani.

Hasil survei awal dengan observasi dan wawancara terhadap 10 lansia dan pengelola panti di panti werdha “ Pucang Gading” Kota Semarang didapatkan data bahwa kegiatan panti sesuai protap dari dinas social provinsi Jawa Tengah dan telah dilaksanakan dengan baik oleh pihak pengelola, pengelola menyampaikan ada beberapa lansia yang sebenarnya mampu mengikuti kegiatan harian panti tetapi dengan berbagai alasan seperti mengantuk, malas, badan sedang sakit semua dan sebagainya sehingga tidak mengikuti kegiatan harian panti secara rutin. Data lainnya, 80 % lansia diantaranya mengeluh susah tidur dan tidak bersemangat.

Dari hasil wawancara dan observasi, peneliti menganalisa ada beberapa tanda gejala mengarah pada adanya depresi pada lansia yang ada pada panti werdha dan memerlukan pemeriksaan lanjutan. Pemeriksaan ini menggunakan kuesioner Geriatry Deppresioon Scale (GDS). Selain itu peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh dari kegiatan rutin harian yang ada di panti

itu positif maupun negatif.

Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegiatan aktivitas kegiatan sehari-hari yang ada dipanti werdha terhadap depresi pada lansia di Panti Werdha Pucang Gading Kota Semarang. Adapun luaran yang akan dihasilkan pada penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh dari kegiatan rutin yang ada dan apakah diperlukan adanya alternative pendukung dari kegiatan yang sudah ada untuk mendukung menurunkan depresi pada lansia untuk lanjut usia. Kegiatan rutin yang sudah dilakukan di panti ini bisa diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia di panti panti lain untuk mengetahui pengaruh kegiatan yang ada terhadap depresi pada lansia.

Metode

Design

Design penelitian ini menggunakan desain *pra experiment one group pretest – post test..* penelitian ini di mulai dengan observasi dan dilanjutkan dengan pretest. Pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada selama 6 bulan di mulai dari penyusunan proposal, pengurusan perijinan, survey melalui wawancara dan observasi dan selanjutnya kegiatan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha “Pucang Gading” Kota Semarang.

Research Subject

Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 28 lansia, sampel ini semua menjadi responden. 28 lansia yang menjadi responden adalah lansia mengalami depresi ringan hingga sedang dan mengikuti kegiatan harian di panti secara rutin. Lansia yang menjadi responden direkrut secara purposif dari skreening oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner Geriatry Depression Scale (GDS) pada lansia yang tinggal di Panti werdha “Pucang Gading” kota semarang. Kriteria inklusi *responden* adalah (1) Lansia yang tinggal di panti werdha “pucang Gading” Kota Semarang (2) Mengalami depresi (3) tingkat depresi ringan hingga sedang (4) Usia 60 sampai 90 tahun (5) Mampu melakukan program kegiatan sehari-hari/ tidak mengalami masalah musculoskeletal (6) Bersedia untuk kegiatan rutin sehari-hari di panti selama penelitian (7) tidak dalam kondisi *total care* (8) tinggal di panti lebih dari 6 bulan. Sedangkan kriteria eksklusi penderita adalah (1) tidak mengalami depresi atau mengalami depresi berat (2) tidak menjalankan/ tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari sesuai program panti (3) tinggal dipanti kurang dari 6 bulan. Penelitian dilaksanakan di panti werdha di bawah dinas social di Wilayah Kota Semarang.

Instrument

Variabel untuk mengetahui depresi dan tingkat depresi diketahui dari nilai kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan. Jenis

kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah baku di gunakan untuk menilai depresi pada lansia. Kuesioner tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas karena kuesioner tersebut telah menjadi kesioner baku pada penegakan depresi khususnya pada lansia, kuesioner yang akan digunakan dilakukan uji ulang validitas dan reabilitasnya dan dinyatakan valid serta reliable.

Kegiatan sehari hari yang digunakan sebagai intervensi yang digunakan merupakan kegiatan harian yang sudah merupakan protap kegiatan untuk panti werdha yang ada di bawah naungan dinas social dan sudah dilaksanakan secara rutin oleh pihak pengelola panti dan kegiatan ADL. Penggunaan kegiatan ini telah diterapkan di seluruh panti werdha yang dibawah naungan dinas social , kegiatan harian berupa kegiatan ADL, kegiatan fisik (senam), kegiatan social dan spiritual.

Intervention

Intervensi pada penelitian ini adalah penilaian kondisi lansia terkait depresi menggunakan kuesiner GDS untuk mengetahui mana yang dapat menjadi responden atau tidak serta data umum seperti, ada tidak penyakit fisik yang mengganggu pemenuhan atau keterlibatan dalam kegiatan, lama tinggal di panti, baik yang mengalami maupun yang tidak mengalami sebagai penyesuaian criteria responden. Bagi yang mengalami depresi maka dilanjutkan analisa untuk mengetahui tingkat depresinya. Responden yang sesuai selanjutnya masuk tahap dilakukan pendampingan dan memantau kegiatan rutin

yang ada di panti dan keterlibatan peserta penelitian. Kegiatan harian pada lansia yang mengalami depresi ringan hingga sedang pada kelompok intervensi selalu di pantau . Sebelum kegiatan harian diterapkan, diawali dengan pertemua yaitu 1 kali pertemuan tentang kapan mulainya inti penelitian dilakukan . Selanjutnya lansia di minta melakukan kegiatan seperti biasanya sesuai program panti dan sesuai kegiatan ADL lansia masing masing selama 1 bulan dan selanjutnya pada bulan berikutnya dilakukan penilaian GDS kembali pada lansia yang mengalami depresi tingkat sedang hingga berat. Tiap lansia/ responden tidak mendapatkan intervensi khusus apapun untuk mengatasi depresinya tetapi lansia melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasa sesuai program.

Data Analisis

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kegiatan aktivitas harian lansia sesuai program panti terhadap tingkat depresi dari lansia yang mengalami depresi menggunakan uji wilcoxon sign rank test.

Ethical Consideration

Semua kegiatan melalui proses perijinan dan responden dalam penelitian ini telah memperoleh penjelasan baik itu tentang tujuan, manfaat, hingga hasil penelitian. Penjelasan diberikan secara lisan dan tertulis.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Subyek dalam penelitian ini terdiri dari satu kelompok yang terdiri dari 1 kelompok *responden*. Karakteristik *responden* meliputi kategori umur lansia, jenis kelamin, dan kondisi dari tingkat depresi yaitu ringan hingga sedang dan kemampuan mengikuti kegiatan rutin panti serta pemenuhan ADL

Karakteristik Responden.

Tabel 1. Umur dan Jenis Kelamin

| Variabel | Intervensi (n= 28) | |
|-----------------------------|--------------------|------|
| | f | % |
| Kategori Umur lansia | | |
| a. Elderly | 16 | 57.1 |
| b. old | 12 | 42.9 |
| Jenis kelamin | | |
| a. laki- laki | 10 | 35.7 |
| b. Perempuan | 18 | 64.7 |
| n | | |
| Tingkat depresi | | |
| a. Ringan | 20 | 71 |
| b. Sedang | 8 | 29 |

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa Sebagian besar kategori umur lansia adalah *elderly* yaitu usia 60 tahun hingga 74 tahun. Kategori umur lansia pada kelompok intervensi *elderly* yaitu mencapai 57.1 % atau 16 lansia. Sedangkan untuk kategori lansia *old* hanya 42.9 % atau 12 lansia. Hal ini juga berbanding lurus dengan jumlah lansia dengan kriteria umur yang ada di masyarakat yaitu kelompok *elderly* lebih banyak dibandingkan kelompok umur *old*. Pada tabel 1 juga di dapatkan didapatkan hasil bahwa Sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan. Pada lansia perempuan

mencapai 64.7% atau 18 lansia. Sedangkan untuk lansia dengan jenis kelamin laki-laki hanya 35.7 % atau 10 lansia. Hal ini juga berbanding lurus dengan jumlah kategori umur lansia yang ada di masyarakat yaitu lebih banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan dibanding laki-laki.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami depresi tingkat ringan dan mencapai 71 % atau 20 lansia dan depresi tingkat sedang hanya sedikit yaitu 29 atau 8 lansia.

Tabel 2. Analisa Nilai GDS pada kelompok yang diteliti Sebelum dan Setelah Intervensi (n=28)

| Kelompok | N | Mean | SD | Min | P value |
|-------------|----|------|-------|------|---------|
| Intervensi | 28 | | | | 0.053 |
| a. pretest | | 6.64 | 1.471 | 5-10 | |
| b. posttest | | 6.18 | 1.926 | 4- 6 | |

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemantauan mempunyai nilai signifikansi sebesar 0.053, yang lebih besar dibandingkan nilai alpha 0.05. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada nilai GDS sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan rutin, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dari kegiatan rutin yang ada di panti terhadap

nilai GDS atau perubahan tingkat depresi pada lansia.

Pembahasan

Masalah psikososial pada kelompok lanjut usia merupakan masalah kesehatan yang kompleks. Pada masalah psikososial yang terjadi pada lansia sering berhubungan dengan kesehatan fisik, seperti rentannya terhadap berbagai penyakit, yang disebabkan berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Perubahan pada faktor fisiologis dapat dilihat dengan adanya penurunan kesehatan fisik sehingga terjadi penurunan aktivitas, perubahan pola tidur, pola makan dan latihan/olahraga.

Penurunan kondisi fisik lanjut usia akan diikuti dengan menurunnya kondisi psikis pada lanjut usia. Perubahan-perubahan tersebut menuntut lanjut usia untuk dapat beradaptasi/melakukan penyesuaian dengan cara membangun coping yang adaptif agar lanjut usia masih dapat memenuhi kebutuhannya secara optimal, sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan bahagia dan sejahtera. Kondisi ini yang akan memperburuk kondisi mental pada lansia .

Pada lanjut usia, 10% sampai 15% mengalami atau muncul gejala-gejala dari depresi. Gejala depresi muncul berhubungan dengan keterlambatan penyesuaian karena kondisi kehilangan dalam hidup, stressor-stresor seperti pensiun dan kematian pasangan, dan adanya penyakit-penyakit fisik serta perasaan kesepian . Depresi pada lansia juga

dapat muncul pada lansia yang mengalami persaan sendirian atau tidak tinggal bersama keluarga. Pada kondisi lansia lansia yang mengalami depresi memerlukan tindakan khusus.

Lansia yang tinggal di panti merupakan kelompok lansia yang memiliki persaan sendirian atau tidak memiliki keluarga. Kelompok lansia ini rentan mengalami depresi. Sehingga pengelola panti sudah merancang berbagai kegiatan yang membuat nyaman secara fisik maupun psikologis lansia. Kegiatan yang ada di panti yang terdiri dari kegiatan senam dan aktifitas rutin lainnya memiliki pengaruh positif juga terhadap kesehatan psikologis dari lansia penghuni panti tersebut. Di Indonesia, 67% unit pelayanan sosial lanjut usia menyediakan atau memiliki program perawatan restorative dan 30% lansia yang tinggal di panti memiliki keengganan untuk rutin mengikuti kegiatan restoratif yang di programkan sehingga memperburuk kesehatan fisik, mental dan fungsional.

Kegiatan harian rutin panti dan pemenuhan kebutuhan ADL lansia merupakan kegiatan yang dilakukan dalam rangka menjaga kesehatan fisik maupun mental pada lansia yang tinggal di panti. Kegiatan rutin harian merupakan kegiatan yang tidak hanya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui kegiatan fisik maupun spiritual. Program yang ditentukan oleh pemerintah sangat baik dalam rangka dalam pengelolaan panti.

Simpulan

Kegiatan rutin harian yang ada dan telah dilaksanakan di panti werdha Pucang gading yang sesuai dengan protap kegiatan untuk panti werdha oleh dinas sosial telah terbukti dapat menstabilkan kondisi psikologis pada lansia khususnya lansia dengan depresi ringan hingga sedang, hal ini yang terlihat dari stabilnya nilai GDS pada lansia pada saat awal sebelum penilaian hingga 1 bulan setelah penilaian atau pemantauan rutinitas walaupun mungkin kegiatan rutin harian spesifik mengatasi depresi pada lansia. Kegiatan harian yang dilaksanakan di panti dapat dijadikan alasan pengelola panti werdha untuk tetap melaksanakan kegiatan harian tersebut. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk langkah awal melakukan pengembangan kegiatan lain yang dapat dilakukan atau penentuan intervensi lain untuk menurunkan depresi pada lansia.

Daftar Pustaka

- Asmadi, 2008., Konsep Dasar Keperawatan. EGC, Jakarta
- Azizah, lilik. Keperawatan jiwa: aplikasi praktik klinik. Yogyakarta: Graha ilmu; 2011
- Bandiyah. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Muhamedika; 2009
- Darmojo,B dan Martono,H., 2006. Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Balai penerbit FKUI:Jakarta
- Darmojo,B dan Martono,H., 2010. Buku Ajar Geriatri . Balai penerbit FKUI:Jakarta
- Darmojo,B dan Martono,H., 2005. Proses Menua dan implikasi klinik (Buku Ajar Penyakit Dalam). Balai penerbit FKUI:Jakarta

- Hardywinoto & Setyabudhi. Panduan Gerontologi: Tinjauan dari berbagai aspek. Jakarta: Gramedia pustaka Utama; 2005
- Martono, H dan Pranaka, K. Buku ajar geriatri: ilmu kesehatan usia lanjut. Edisi 5. Jakarta: Badan Penerbit FKUI: 2014
- Perry & Potter. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, Proses dan Praktik . vol 2 edisi 4 EGC. Jakarta
- Perry & Potter. 2009. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, Proses dan Praktik . EGC. Jakarta
- Riyadi, S & Purwanto, T. Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha ilmu; 2009
- Stenley,M & Beare,P. 2007. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. EGC.Jakarta
- Watson, R. Perawatan pada lansia. Jakarta: EGC; 2002