AKTIVITAS SEHARI-HARI DAN *SUCCESFUL AGING* PADA LANSIA

DAILY ACTIVITIES AND SUCCESSFUL AGING IN THE ELDERLY

Nur Hasanah*, Indriatie, Dwi Utari Widyastuti
[1,2,3]Prodi DIII Keperawatan Sutomo Poltekkes Kemenkes Surabaya
*Email korespondensi: yusuf.nurhasanah@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia. Peningkatan kuantitas lansia belum tentu diikuti dengan meningkatnya kualitas hidup. Kualitas lansia Indonesia masih dianggap rendah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya lansia yang memiliki ketergantungan yang kuat terhadap anak atau keluarga yang lain, dan kurang produktif. Menec (2003) menjelaskan bahwa kesuksesan usia lanjut dapat dilihat melalui aktivitas kesehariannya, dan kesuksesan tersebut akan terus menunjukkan peningkatan apabila lansia melakukan peningkatan mutu dalam aktivitas kesehariannya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas sehari-hari dan *succesfull aging* pada lansia. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional.* Populasi penelitian adalah lansia berusia 60 tahun ke atas yang terdaftar di Posyandu Lansia Bhakti Pertiwi RW 07 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya pada tahun 2017. Besar sampel penelitian adalah 42 orang, yang diambil menggunakan teknik acak sederhana. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, dan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05. Uji laik etik penelitian ini dilakukan melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari tinggi didapatkan 44,4% di antaranya mengalami *succesful aging* yang baik, sedangkan pada lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari rendah didapatkan 77,8% mengalami *succesful aging* yang cukup dan 22,2% kurang. Pengujian hiptesis menunjukkan adanya hubungan linier positif yang signifikan antara aktivitas sehari-hari dengan *succesful aging* pada lansia (p = 0,014). Berdasarkan hasil tersebut maka diharapkan lansia untuk terus mempertahankan aktivitas sehari-hari agar mampu beradaptasi dengan keadaan dirinya maupun keadaan di sekitarnya sehingga akan tercipta masa tua yang bahagia dan sejahtera.

Kata-kata kunci: aktivitas sehari-hari, *succesfull aging,* Lansia.

ABSTRACT

Indonesia is entering the era of an elderly structured population. An increase in the quantity of the elderly is not necessarily followed by an increase in the quality of life. The quality of Indonesian elderly is still considered low. This can be seen from the number of elderly people who have a strong dependence on children or other families, and are less productive. Menec (2003) explains that the success of the elderly can be seen through their daily activities, and that success will continue to show improvement if the elderly make quality improvements in their daily activities. The purpose of this study was to analyze the relationship between daily activities and successful aging in the elderly. This research is a type of correlational analytic research with a cross sectional design. The study population was elderly aged 60 years and over who were registered at the Posyandu Lansia Bhakti Pertiwi RW 07 Mojo Village, Gubeng District, Surabaya City in 2017. The research sample size was 42 people, which were taken using a simple random technique. Data was collected using a questionnaire, and data analysis using the Spearman correlation test with a significance level of 0.05. The ethical feasibility test of this research was carried out through the Health Research Ethics Commission of the Health Polytechnic of the Ministry of Health of Surabaya. The results showed that the elderly who performed high daily activities were found to be 44.4% of whom experienced good successful aging, while the elderly who performed low daily activities found 77.8% experienced sufficient successful aging and 22.2% not enough. Hypothesis testing showed that there was a significant positive linear relationship between daily activities and successful aging in the elderly (p = 0.014). Based on these results, it is expected that the elderly will continue to maintain daily activities in order to be able to adapt to their own circumstances and the circumstances around them so that a happy and prosperous old age will be created.

Keywords: daily activities, successful aging, the elderly.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan lanjut usia pada abad ini sangat cepat, dimana proses penuaan penduduk menjadi suatu gejala yang mendunia dan pesat. Saat ini Indonesia memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia. Kualitas lansia Indonesia masih dianggap rendah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya lansia yang memiliki ketergantungan yang kuat terhadap anak atau keluarga yang lain, dan kurang produktif. Menec (2003) menjelaskan bahwa kesuksesan usia lanjut dapat dilihat melalui aktivitas kesehariannya, dan kesuksesan tersebut akan terus menunjukkan peningkatan apabila lansia melakukan peningkatan mutu dalam aktivitas kesehariannya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas sehari-hari dan *succesfull aging* pada lansia.

Aktivitas sehari-hari menurut Mathuranath (2004) adalah mencakup aktivitas fisik, aktivitas mental, dan aktivitas sosial. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga dimana sangat penting bagi kesehatan mental. Contoh aktivitas fisik adalah berbelanja, melakukan aktivitas ringan, membersihkan rumah, mencuci pakaian, dan lain-lain. Aktivitas mental merupakan aktifitas yang dapat menolong pikiran lansia tetap aktif, mengembangkan hobi, dan menikmati aktivitas di waktu luang yang menyenangkan. Contoh aktivitas mental pada lansia adalah mengelola keuangan secara baik, aktivitas keagamaan, meluangkan waktu untuk melakukan satu hal yang digemari. Aktivitas sosial adalah kemampuan lansia untuk menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Aktivitas sosial pada lansia diperkirakan memberikan kontribusi paling besar terhadap masa tua yang sukses.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional.* Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia 60 tahun ke atas yang terdaftar di Posyandu Lansia Bhakti Pertiwi RW 07 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya pada tahun 2017. Besar sampel penelitian adalah 42 orang, yang diambil menggunakan teknik acak sederhana. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, dan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05. Uji laik etik penelitian ini dilakukan melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

Data demografi menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (88,1%) Lansia adalah wanita dan sebagian kecil (11,9%) adalah laki-laki, dengan rata-rata usia 68 tahun di mana usia terendah adalah 60 tahun dan usia tertinggi 82 tahun. Hampir setengahnya (38,1%) memiliki latar belakang pendidikan SLTP dan 35,7% SD. Sebagian besar (57,1%) Lansia tidak bekerja dan sebagian kecil lainnya masih bekerja, antara lain berwirausaha sebagai pedagang atau membuka usaha rumah kos. Sebagian besar Lansia memiliki penghasilan, dan hanya 26,2% yang tidak memiliki penghasilan atau menjadi tanggungan anaknya.

Aktivitas Sehari-hari dan *Succesful Aging*

Distribusi data aktivitas sehari-hari dan *succesful aging* pada Lansia tercantum dalam tabel 1 berikut ini. Lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari tinggi hampir setengahnya (44,4%) mengalami *succesful aging* yang baik dan sebagian besar (55,6) mengalami *succesful aging* yang cukup. Di antara lansia yang melakukan aktivitas sedang sebagian besar (62,5%) mengalami *succesful aging* yang cukup dan sebagian kecil (25%) mengalami *succesful aging* yang baik. Pada lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari rendah sebagian besar (77,8%) mengalami *succesful aging* yang cukup dan sebagian kecil (22,2%) mengalami *succesful aging* yang kurang.

TABEL 1 SUCCESFUL AGING BERDASARKAN AKTIVITAS SEHARI-HARI PADA LANSIA DI POSYANDU BHAKTI PERTIWI RW 07 KELURAHAN MOJO SURABAYA,

Aktivitas Sehari-hari	*Succesful Aging*						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi	4	44,4	5	55,6	0	0,0	9	100
Sedang	6	25,0	15	62,5	3	12,5	24	100
Rendah	0	0,0	7	77,8	2	22,2	9	100
Total	10	23,8	27	64,3	5	11,9	42	100

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman's rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier positif yang signifikan antara aktivitas sehari-hari dengan *succesful aging* pada lansia, dengan nilai signifikansi sebesar 0,014 dan koefisien korelasi sebesar 0,375. Dengan perkataan lain, semakin tinggi aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh seorang lansia maka *successful aging* pada lansia akan semakin baik, sebaliknya ketika aktivitas sehari-hari lansia rendah maka *successful aging*nya juga kurang.

Individu yang telah memasuki fase lanjut usia akan dengan sendirinya mengalami perubahan dalam hidupnya, misalnya lansia yang memiliki peranan baru dalam keluarga seperti menjadi kakek atau nenek, kemudian dalam lingkungan sosial menjadi seorang imam masjid atau penasehat warga dilingkungan setempat, dan perubahan lainnya seperti pensiun dari pekerjaan, dan lain-lain.Menurut Potter (Fitriyanti, 2009). Aktivitas adalah suatu usaha energi atau keadaan bergerak dimana manusia atau seseorang melakukannya untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup.Aktivitas juga sering didefinisikan sebagai suatu aksi energetik atau keadaan bergerak dan semua manusia memerlukan kemampuan untuk bergerak.

Perubahan peran sosial dan status fungsional individu juga memperlihatkan bahwa lansia akan merasakan kepuasannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi jauh lebih penting daripada kuantitas dari aktivitas yang dilakukan. Misalnya, mengunjungi saudara atau teman, melakukan aktivitas keagamaan, mengikuti aktivitas kelompok lansia, melakukan kegiatan membaca atau menulis, musik, seni, menjalankan hobi, berkebun, menanam tanaman, mengikuti kegiatan warga atau sosial, membersihkan halaman rumah, kerja bakti warga, dan lain-lain. Contoh-contoh aktivitas sehari-hari diatas mampu memberikan kesempatan pada lansia untuk terus terlibat aktif dalam berbagai kegiatan, terus bekerja memberikan kontribusi bagi kepuasan dan kebahagiaan hidup secara berarti bagi usia lanjut (Suardiman, 2011).

Successful aging adalah istilah untuk usia lanjut berhasil. Banyak kriteria yang diusulkan untuk seorang lanjut usia (lansia) dapat dikatakan sebagai usia lanjut berhasil, hal ini dilihat dari berbagai sudut pandang, seperti misalnya: fungsi jantung, kemampuan kognitif, kesehatan mental dan adapula yang menyebutkan kriteria tersebut dari produktivitas, kondisi ekonomi yang memiliki arti penting bagi kondisi kesehatan lansia (Suardiman, 2011). Keberhasilan hidup pada lanjut usia sangatlah penting bagi fase atau tahapan hidup manusia. Hal ini dikarenakan ketika lansia mampu melewati tantangan dalam fase kehidupannya hingga ia lanjut usia maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kesejahteraan, kepuasan dan keberhasilan dalam hidupnya.

Terpenuhinya *successful aging* pada lanjut usia dapat dilihat dari faktor-faktor berikut: a) otonomi (kemandirian), b) keuangan dan status sosial, c) kebermaknaan hidup, dan d) aktualisasi diri. Dari keempat faktor tersebut diartikan bahwa hanya lansia yang tetap aktif pada

masa tuanya sajalah yang akan merasakan keberhasilan usia lanjut. Jadi kriteria lansia yang mencapai *successful aging* dapat diketahui antara lain memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, memiliki integritas pribadi yang tinggi, mampu mempertahankan sistem dukungan sosial yang masih berarti, memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat, memiliki keamanan finansial, serta mampu mengendalikan kehidupannya sendiri sehingga dapat menentukan nasibnya sendiri dan tidak banyak bergantung pada orang lain.(Widiasari & Nuryoto. 2010).

Lansia yang menjadi subjek penelitian ini rata-rata memiliki latar belakang yang berbeda- beda setiap individu, mulai dari aktivitas sehari-hari yang dilakukan didalam rumah hingga aktivitas yang dilakukan di luar rumah atau yang terdapat di lingkungan sosial atau masyarakat. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Marthuranath (2004) mengenai instrumen skala aktivitas sehari-hari pada lansia demensia, dimana intsurmen ini tidak hanya ditujukan pada lansia penderita demensia saja melainkan masyarakat lanjut usia. Dimana dikatakan bahwa aktivitas sehari-hari pada lansia adalah sama tanpa memandang jenis kelamin ataupun jenis kegiatannya namun yang membedakan adalah akses untuk melakukan aktivitas sehari-hari tesebut diantara setiap individu lansia daripada kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas keseharian tersebut. Oleh karena itu aktivitas sehari-hari pada lansia dinilai memiliki kesamaan kegiatan seperti menelepon teman, berkunjung kerumah tetangga, dan lain-lain.

Penelitian Menec (2003) dalam Napitupulu (2015) menjelaskan bahwa kebahagian lansia dapat dilihat melalui aktivitas kesehariannya dan akan terus menunjukkan peningkatannya ketika lansia melakukan peningkatan mutu dalam aktivitas keseharian. Dari beberapa penelitian di atas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian di atas dalam hal ragam aktivitas sehari-hari yang dikemukan peneliti dari aktivitas sosial, aktivitas pribadi dan aktivitas produktif memiliki penilaian tersendiri pada setiap lansia yang menjadi subjek dari penelitian.

Suadirman (2011) menjelaskan bahwa kegiatan adalah esensi hidup sepanjang hidup dan sepanjang umur. Dimana seseorang yang tetap aktif, baik secara fisik, mampu membina hubungan sosial dengan lingkungan secara baik, individu mampu menjaga kesehatan fisiknya dihari tua, mendapatkan dukungan untuk dirinya baik dari keluarga maupun dari lingkungan, serta dapat memposisikan dirinya dengan baik dalam menghadapi fase lanjut usianya dan terlibat aktif dalam berbagai macam aktivitas sehingga memberikan kontribusi dan kepuasaan bagi dirinya, akan membawa individu tersebut menuju usia lanjut berhasil (*successful aging*).

Ketika Lansia memiliki aktivitas sehari-hari yang tinggi, maka akan diikuti dengan meningkatnya *successful aging* atau keberhasilan di masa tuanya. Dengan demikian dapat diketahui bahwa pentingnya melakukan berbagai aktivitas sehari-hari di sela-sela rutinitas menghadapi fase akhir dari kehidupan membuat lansia mampu terus berpikir positif menghadapi ketuaannya dan melakukan rutinitas positif akan membawa lansia pada *successful aging* yang diinginkan (Suryani, 2007). Melalui penelitian ini diharapkan Lansia menyadari pentingnya melakukan aktivitas sehari-hari yang bermanfaat bagi dirinya dan tetap semangat serta memiliki kesehatan fisik maupun mental yang baik dalam menjalani fase kehidupan usia lanjutnya.

SIMPULAN

Terdapat hubungan linier positif yang signifikan antara aktivitas sehari-hari dengan *succesful aging* pada lansia.

SARAN

Disarankan kepada lansia untuk terus mempertahankan aktivitas sehari-hari agar mampu beradaptasi dengan keadaan dirinya maupun keadaan di sekitarnya sehingga akan tercipta masa tua yang bahagia dan sejahtera. Hal tersebut tentunya membutuhkan dukungan sepenuhnya dari pihak keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes. RI. 2006. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan. Jilid 1. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kesehatan Masyarakat.

Haidah. *Successful Aging melalui Dukungan Sosial*. Jurnal Psikologi Unair.Volume 14 no.02 Hal108-118.

Marthuranath, P. S. 2004. Instrumental Activities of Daily Living Scale for Dementia Screening in Elderly People. *Journal International Psyhogeriatrics*. India: Department of Neurology, SCTIMST, Trivandrum 695011 India.

Menec, Verena H. 2003. The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging: A 6- Year Longitudinal Study. *Journal of Gerontology,* Vol 58B, S74-S82. Canada: Department of Community Health Science University of Manitoba http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org/content/58/2/S74.abstract).

Papilia, Diane E, Sally Wendkos Old, Ruth Duskin Feldman . 2008. Human Development (Psikologi Perkembangan) (Nine edition). Jakarta: Kencana.

Santrock, 2002. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.

Stanley, M, Blair. 2007. *Gerontological nursing: Promoting Successful Aging with Older Adults*. Philadelphia: FA. Davis Company.

Suardiman, SP. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*.Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

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.