

**ACTIVITY DAILY LIVING : STUDI PADA LANJUT USIA DI BINA
KELUARGA LANSIA POSYANDU CEMPAKA KABUPATEN NGAWI**Diana Ariswanti¹Triningtyas¹, SitiMuhayati²^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI MadiunEmail : dianaariswanti@unipma.ac.id¹⁾Email: sitimuhayati10@gmail.com²⁾**Abstract**

Aging is a closing period in the span of human life. Living a happy and prosperous old age is a dream for all elderly people, especially the elderly at the Cempaka Posyandu in Ngawi. Changes in physical conditions in the aging process that occur in various aspects of elderly life, both personally, family and community. This research was conducted to determine the activity of daily living in the elderly in the Elderly Family Development of Cempaka Ngawi Posyandu, with a total of 18 research subjects. The results showed that the independence of the elderly in fulfilling the activities of daily life contributed greatly. Activities of daily life in the elderly in life in society must be able to adjust to the changes that occur. Conditions affecting this include economic, health and social conditions.

Keywords: Activities of daily life, elderly

1. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan manusia. Menjalani masalah lanjut usia dengan bahagia dan sejahtera merupakan impian bagi semua para lanjut usia, khususnya lansia di posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi. Perubahan kondisi fisik pada proses penuaan yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan lansia akan mempengaruhi baik secara personal, keluarga maupun masyarakat.

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan.

Proses menua adalah suatu proses yang alami, yang tidak dapat dihindari. Menurut Suardiman (2011), menyatakan bahwa semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran, tumbuh menjadi dewasa, berkembang biak, menjadi tua dan akhirnya tutup usia.

Usia tua, menjadikan individu rentan terhadap penyakit. Lanjut usia merasakan penurunan baik secara fisik maupun psikologis. Secara alami, proses penuaan menurut Jumita dkk (2012) mengakibatkan perubahan fisik dan mental, yang mempengaruhi kondisi ekonomi dan sosialnya. Pada usia lanjut, seseorang tidak hanya harus menjaga kesehatan fisik tetapi juga menjaga agar kondisi mentalnya dapat menghadapi perubahan-perubahan yang mereka alami (Nugraheni, 2005).

Monks (2004), menyatakan bahwa lansia mengalami perubahan-perubahan dalam fase kehidupannya. Fase menjadi tua merupakan fase yang produktif dan kreatif karena merupakan fase mendidik generasi muda dan bertingkah laku kreatif. Perubahan-perubahan ini sangat berpengaruh terhadap kemandirian lanjut usia dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

Kemandirian merupakan kemampuan atau keadaan dimana individu mampu mengurus atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa bergantung kepada orang lain. Kemandirian bagi lanjut usia dapat dinilai dari aktivitas kehidupan sehari-

harinya. *Activity daily living* merupakan pengukuran terhadap aktivitas yang dilakukan rutin oleh manusia setiap harinya. *Activity Daily Living* (ADL) bagi lanjut usia meliputi ADL standart, seperti kemampuan merawat diri dan ADL instrumental merupakan aktivitas-aktivitas yang kompleks yang dilakukan oleh lanjut usia. Untuk terus dapat berperan dalam lingkungan masyarakat, kemandirian lanjut usia dalam pemenuhan kehidupan sehari-hari sangat perlu untuk diperhatikan serta lanjut usia mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *activity daily living* pada lanjut usia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi, dengan jumlah subjek penelitian 18 orang. Desain penelitiannya adalah kualitatif deskriptif. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Sumber data diperoleh dari informan, tempat, peristiwa dan dokumen. Teknik pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi. Analisa data dilakukan melalui tahapan, yaitu tahap reduksi data, tahap penyajian data, dan tahap penarikan kesimpulan. Validitas data, dengan triangulasi teknik yaitu dengan melakukan cek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas kehidupan sehari-hari memberikan kontribusi besar. Aktivitas kehidupan sehari-hari pada lanjut usia dalam kehidupan di masyarakat harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Kondisi-kondisi yang mempengaruhi dalam hal ini meliputi kondisi ekonomi, kesehatan dan sosial. Lanjut usia dapat mandiri apabila secara ekonomi memiliki penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya. Sebagian besar lanjut usia di di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi masih tetap bekerja sebagai buruh tani. Dengan penghasilan yang diperoleh sebagai buruh tani, lanjut usia ini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Kondisi kesehatan yang baik akan mampu menunjang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Secara sosial, lanjut usia lebih banyak aktif dapat melakukan aktivitas sosial. Kegiatan sosial lanjut usia yang dapat dilakukan seperti arisan bersama lansia, senam lansia, dan pengajian. Melalui berbagai aktivitas sosial yang diikuti akan membuat lanjut usia merasa diperhatikan satu sama lain. Dalam hal ini, lansia memerlukan lebih banyak teman yang sebaya dengan usianya.

4. SIMPULAN

Kemandirian lanjut usia merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan. Aktivitas kehidupan sehari-hari pada lanjut usia dalam kehidupan di masyarakat harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Kondisi-kondisi yang mempengaruhi dalam hal ini meliputi kondisi ekonomi, kesehatan dan sosial. Kemampuan seseorang untuk melakukan *activity daily living* secara mandiri dapat dikatakan sukses atau berhasil apabila lanjut usia mampu melakukan penerimaan terhadap usia tua dengan baik.

5. REFERENSI

- Jumita, Rina, dkk. (2012). Kemandirian Lansia di Wilayah erja Puskesmas Lampasi Kota Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Maret 2012 – September 2012, Vol. 6, No. 2.
- Monks, F.J. Knoers, A.M.P., Haditomo, S.R. (2004). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Nugraheni, S.D. (2005). Hubungan Antara Kecerdasan Ruhaniah dengan Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insight*. Th. II/No. 2/2004, 80-89.

Suardiman, Siti Partini. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press