

HUBUNGAN KEJADIAN DEPRESI DENGAN KEMAMPUAN MELAKUKAN AKTIFITAS DASAR SEHARI-HARI PADA LANSIA DI PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN PADANG PARIAMAN

Welly

Dosen Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang

ABSTRAK

Proses penuaan lansia akan mengalami kemunduran fisik dan mental, namun pada kenyataannya hal tersebut ternyata bervariasi tergantung dari gaya hidup sewaktu muda. Angka harapan hidup diperkirakan mencapai 73,7 tahun, suatu peningkatan yang cukup tinggi dari angka 69,0 tahun pada saat ini. Seiring dengan peningkatan usia lanjut dan tingginya harapan hidup, masalah kesehatan pada lansia juga menonjol, baik fisik maupun psikologis. Salah satunya masalah psikis yang sering dihadapi oleh lansia yaitu depresi. Depresi adalah gangguan alam perasaan (*mood*) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkeanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup. Usia harapan hidup semakin bertambah, stressor psikososial semakin berat, berbagai penyakit kronik dan kehidupan beragama semakin ditinggalkan serta mengakibatkan ketergantungan kepada orang lain. Apabila ketergantungan pada lansia tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan sistem tubuh, timbulnya penyakit, menurunnya *Activity of Daily Living* (ADL). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kejadian depresi dengan kemampuan melakukan aktifitas dasar sehari-hari. Penelitian ini dengan jenis *analitik* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Depresi merupakan gangguan efek yang sering terjadi pada lanjut usia dan merupakan salah satu gangguan emosi. Pada umumnya efek yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan hidup.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, *Activity Daily Living* (ADL)

LATAR BELAKANG

Lanjut usia adalah suatu proses yang alami dalam kehidupan manusia, karena proses penuaan lansia akan mengalami kemunduran fisik dan mental, namun pada kenyataannya hal tersebut ternyata bervariasi tergantung dari gaya hidup sewaktu muda (Nugroho, 2008).

Penduduk Indonesia diperkirakan akan mencapai 273,65 juta jiwa pada tahun 2025. Pada tahun yang sama angka harapan hidup diperkirakan mencapai 73,7 tahun, suatu peningkatan yang cukup tinggi dari angka 69,0 tahun pada saat ini. Selain itu dalam periode 20 tahun yang akan datang, Indonesia diperkirakan dapat menekan angka kelahiran total (*Total Fertility Rate-TFR*) dan angka kematian bayi (*Infant Mortality Rate-IMR*) serta meningkatkan proporsi penduduk usia lanjut. Sementara proporsi penduduk usia lanjut (65 tahun ke atas) akan meningkat dari 5,0% saat ini menjadi 8,5% di tahun 2010 (Depkes RI, 2013).

Jumlah pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) di dunia semakin meningkat yang diperkirakan akan menjadi masalah baru bagi dunia kesehatan. Saat ini di kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 142 orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Untuk mencegah munculnya masalah akibat ledakan jumlah lansia, WHO mencanangkan program peningkatan kesehatan agar seseorang memiliki usia yang lebih panjang dan tetap produktif. Pada Hari kesehatan 07 April 2012, WHO mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai dari sekarang (Kemenkes RI, 2012).

Seiring dengan peningkatan usia lanjut dan tingginya harapan hidup, masalah kesehatan pada lansia juga menonjol, baik fisik maupun psikologis salah satunya masalah psikis yang sering dihadapi oleh lansia yaitu depresi. Depresi adalah gangguan alam perasaan (*mood*) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkeanjutan

sehingga hilangnya kegairahan hidup, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian tetap utuh alami keretakan keperibadian perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas-batas normal (Hawari, 2011).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan angka 17% pasien yang berobat ke dokter dengan depresi dan selanjutnya di perkirakan prevalensi pada populasi masyarakat dunia adalah 3%. Sementara dari 100 juta penduduk di dunia mengalami depresi. Angka ini semakin bertambah untuk masa mendatang yang disebabkan karena beberapa hal, antara lain usia harapan hidup semakin bertambah, stressor psikososial semakin berat, berbagai penyakit kronik dan kehidupan beragama semakin ditinggalkan (Hawari, 2011).

Apabila ketergantungan pada lansia tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan sistem tubuh, timbulnya penyakit, sehingga lansia tidak mampu untuk melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) sehingga berakibat ketergantungan dengan pihak keluarga. Penurunan *Activity of Daily Living* (ADL) disebabkan oleh persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas, waktu bereaksi yang lambat, keseimbangan tubuh yang jelek, gangguan peredaran darah, keadaan yang tidak stabil bila berjalan, gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran (Asthana, 2009). Pada saat lansia mengalami permasalahan tersebut maka peran dukungan keluarga sangat berarti bagi lansia untuk mendukung aktivitas kesehariannya.

Panti jompo Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan salah satu tempat untuk merawat Lansia di Sumatera Barat, dengan jumlah hunian 14 wisma. Berdasarkan data dari PSTW Sabai Nan Aluih jumlah lansia yang berada di PSTW Sabai Nan Aluih sampai pada bulan Maret 2017 yaitu 110 orang yang terdiri pria sebanyak 57 orang dan wanita 53 orang di dalam 14 wisma. Kegiatan-kegiatan setiap harinya untuk Lansia diatur sesuai jadwal kegiatan dan dilakukan secara rutinitas seperti Senam pagi, Wirid, dan Pendidikan kesehatan (PSTW, 2017).

Studi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Maret 2017 pada salah satu wisma yaitu wisma Selasih yang di huni 5 orang lansia, dengan menggunakan kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale-15*), didapatkan 3 dari 5 lansia teridentifikasi mengalami depresi yang menunjukkan ketidak senangan lansia tinggal dipanti karena jauh dari keluarga. Adanya gangguan dalam aktivitas dasar sehari-harinya pada tingkat yang bervariasi, berupa berjalan dengan dituntun, mengompol sembarangan tempat, kurang nafsu makan bahkan makan minta disuapin hingga dalam hal mandi harus dengan bantuan petugas atau orang lain, bahkan jika dibiarkan lansia tersebut tidak mandi-mandi dalam kesehariannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *crossecional study*. Penelitian *survey* analitik adalah penelitian yang mencoba menggali melakukan analisis melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. *Cross sectional study* adalah penelitian variabel independen dan variabel dependen yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Notoadmojo, 2010). Metode ini bertujuan untuk melihat hubungan kejadian depresi dengan kemampuan melakukan aktifitas dasar sehari-hari pada lansia di *pstw sabai nan aluih sicincin padang pariaman*. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Notoatmodjo, 2002 : 79). Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berada di *PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin* sebanyak 110 orang. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Alimul, 2007 : 60). Pengambilan sampel menggunakan *proporsional sampling*. Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 52 orang. Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel. Dimana variabel tersebut adalah variabel depresi dan kemampuan aktifitas sehari-hari (ADL). Data dianalisa secara komputerisasi. Analisa ini mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Teknik nalaisa yang digunakan adalah *Chi-Square* yaitu mencari hubungan dan membuktikan masing-masing. Hipotesisi hubungan

dua variabel yang dilakukan secara komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% atau α 0,05, Jika $P < 0,05$ H_0 Ditolak, berarti ada hubungan bermakna antara variabel dependen dan variabel independen. Jika $p > 0,05$ H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dengan variabel independen.

HASIL PENELITIAN

a. Depresi

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2017

Depresi	<i>f</i>	%
Depresi	29	55,8
Tidak Depresi	23	44,2
Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa dari 52 responden terdapat lebih dari separoh 29 orang (55,8%) lansia memiliki kejadian depresi.

b. Kemampuan Aktifitas Dasar Sehari-Hari

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kemampuan Aktifitas Dasar Sehari-Hari di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2017

Kemampuan Aktifitas Dasar Sehari-Hari	<i>F</i>	%
Ketergantungan	21	40,4
Mandiri	31	59,6
Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa dari 52 responden terdapat kurang dari separoh 21 orang (40,4%) lansia memiliki ketergantungan dalam melakukan aktifitas dasar sehari-hari.

Tabel 5.3
Hubungan Depresi Dengan Kemampuan Aktifitas Dasar Sehari-Hari Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2017

Depresi	Kemampuan Aktifitas Dasar Sehari-Hari				Jumlah		p value
	Ketergantungan		Mandiri		n	%	
	n	%	n	%			
Depresi	18	62,1	11	37,9	29	100	0,001
Tidak Depresi	3	13,0	20	87,0	23	100	
Jumlah	21	40,4	31	59,6	52	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 52 orang lansia dengan depresi sebanyak 18 orang (62,1%) memiliki ketergantungan pada kemampuan aktifitas dasar sehari-hari dibandingkan dengan tidak depresi (13,0%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji chi square H_a diterima (ada hubungan antara depresi dengan kemampuan aktifitas dasar sehari-hari) dimana p value= 0,001 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

a. Depresi

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa dari 52 responden terdapat 29 orang (55,8%) lansia memiliki depresi. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2015) tentang hubungan kejadian depresi dengan kemampuan melaksanakan aktifitas sehari-hari lansia di PSTW Batu Sangkar mengalami depresi dan 58,1%.

Menurut Amir (2010) lansia yang mengalami depresi bisa disebabkan karena kurangnya dukungan sosial yang mereka dapatkan dan jarang mereka mengikuti kegiatan harian. Beberapa diantara mereka sudah tidak mampu secara fisik untuk mengikuti kegiatan harian dan susah untuk berkomunikasi dengan yang lain.

Asumsi peneliti kejadian depresi dapat dilihat dari pengisian kuesioner sebanyak 35% lansia mengurangi mengurangi aktifitas dan hobinya, 46% lansia merasa kehidupan terasa hampa,

44% lansia memiliki semangat setiap waktu, 33% takut terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi, merasa bahagia untuk sebahagian waktu, 44% lansia lebih senang tinggal di rumah dari pada keluar dan mengerjakan sesuatu yang baru, 42% kehidupan lansia menyenangkan, 35% merasa tidak berharga seperti perasaan saat ini dan 40% lansia merasa penuh semangat.

b. Kemampuan Melaksanakan Aktifitas Dasar Sehari-Hari

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa dari 52 responden terdapat 21 orang (40,4%) lansia memiliki ketergantungan dalam melakukan aktifitas dasar sehari-hari. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2010) tentang hubungan kejadian depresi dengan kemampuan melaksanakan aktifitas sehari-hari lansia di PSTW Batu Sangkar sebanyak 47,5% tidak dapat melaksanakan sendiri aktifitas sehari-hari.

Aktivitas sehari-hari merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap hari. Aktivitas ini dilakukan tidak melalui upaya atau usaha keras. Aktifitas tersebut dapat berupa mandi, berpakaian, makan, atau melakukan mobilisasi. Seiring dengan proses penuaan maka terjadi berbagai kemunduran kemampuan dalam beraktifitas karena adanya kemunduran kemampuan fisik, penglihatan dan pendengaran sehingga terkadang seorang lanjut usia membutuhkan alat bantu untuk mempermudah dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tersebut (Stanley, 2006).

Kemampuan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari menggunakan bantuan orang lain pada penelitian ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner sebanyak 69% yang dapat melakukan mengambil baju sendiri dari laci, bisa berpakaian sendiri dan bisa mengancing baju sendiri, bisa memakai alas kaki (sepatu dan sandal). Disini dapat terlihat sebanyak 31% yang dibantu oleh orang lain dalam hal berpakaian.

c. Hubungan Depresi Dengan Kemampuan Aktifitas Dasar Sehari-Hari

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 52 orang lansia dengan depresi sebanyak 18 orang (62,1%) memiliki ketergantungan pada kemampuan aktifitas dasar sehari-hari dibandingkan dengan tidak depresi (13,0%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji chi square Ha diterima (ada hubungan antara depresi dengan kemampuan aktifitas dasar sehari-hari) dimana $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2012) tentang hubungan kejadian depresi dengan kemampuan melaksanakan aktifitas sehari-hari lansia di PSTW Batu Sangkar, dimana terdapat hubungan yang bermakna antara depresi dengan kemampuan aktifitas dasar sehari-hari.

Depresi merupakan gangguan efek yang sering terjadi pada lanjut usia dan merupakan salah satu gangguan emosi. Pada umumnya efek yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Depresi pada lanjut usia dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penurunan fungsi dari organ-organ tubuh disebabkan oleh proses penuaan, ketidakberdayaan, kehilangan sumber nafkah, perubahan gaya hidup dan karena menderita penyakit tertentu. Semua hal diatas akan berdampak pada aktifitasnya sehari-hari khususnya kemampuan melaksanakan aktifitas sehari-hari (Palestin, 2006).

Proses menua aging adalah proses yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologik maupun sosial yang saling berinteraksi atau dengan yang lainnya. Keadaan ini

cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Kuntjoro, 2002).

Asumsi peneliti adanya hubungan antara depresi dengan kemampuan aktifitas dasar sehari-hari pada lansia dikarenakan depresi pada lansia mempengaruhi aktifitas lansia sehari-hari, dan juga ditemukan lansia yang tidak mengalami depresi tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari sendirinya 13,0%. Semakin bertambahnya usia lansia semakin membutuhkan bantuan orang lain untuk beraktifitas

SIMPULAN

1. Lebih dari separoh 29 orang (55,8%) lansia memiliki kejadian depresi.
2. Kurang dari separoh 21 orang (40,4%) lansia memiliki ketergantungan dalam melakukan aktifitas dasar sehari-hari.
3. Ada hubungan antara depresi dengan kemampuan aktifitas dasar sehari-hari) Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013

Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin diharapkan meningkatkan upaya-upaya dan memberikan perhatian kepada lansia supaya lansia tidak jatuh pada kejadian depresi dan perlunya pihak panti melakukan pendekatan-pendekatan dari pengelola panti terhadap lansia yang tinggal di panti dengan meningkatkan kualitas bimbingan rekreasi, keterampilan komunikasi, pemberian motivasi dan psikoterapi supaya depresi tidak banyak terjadi pada lansia sehingga hal ini dapat menurunkan tingkat ketergantungan lansia dalam pemenuhan kebutuhan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor lain yang berkaitan dengan kemampuan lansia melakukan aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Media.
- Amir. 2005. *Upaya Kesehatan Para Lansia*. <http://www.google.com>, diakses tanggal 17 Maret 2017.
- Depkes RI. 2012. *Buku Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta.
- Darmodjo. B. 2010. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hardywinoto. 2005. *Panduan Gerontologi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- Hawari. 2007. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. FKUI : Jakarta.
- Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kuntjoro. 2002. *Pendekatan-Pendekatan Dalam Pelayanan Psikogiatrik*. Jakarta
- Maryam. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : PT. Salemba Medika.
- Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Palestin. 2006. *Ranah Penelitian Keperawatan Gerontik*. <http://www.ina-ppn.or.id> diakses tanggal 25 Maret 2017.
- Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. 2017.
- Sabri, Luknis. 2006. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.