

**Gambaran Perawatan Diri Pada Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif di Desa
Randusari Kabupaten Boyolali**

Meganissa Fabrilian¹⁾, Nurul Devi A²⁾, Saelan³⁾

- 1) Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 2) Dosen Program Studi Diploma Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 3) Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners
Universitas Kusuma Husada Surakarta
meganfabrilian@gmail.com

ABSTRAK

Pada tahap lansia perkembangan kognitif seseorang mulai terjadi penurunan dalam berbagai aspek. Salah satu penurunan fungsi kognitif pada lansia adalah mudah lupa. Penurunan fungsi kognitif ini berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari dan penurunan fungsi akan berdampak pada pemenuhan perawatan diri itu hingga dimana lansia sudah tidak bisa lagi untuk melakukan perawatan diri, dan untuk beraktivitas sehari-hari mereka bergantung pada orang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perawatan diri pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif di Desa Randusari Kabupaten Boyolali. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik*. Populasi adalah lansia di Desa Randusari dengan penurunan fungsi kognitif yang berumur 80 tahun ke atas sebanyak 118 lansia dan didapatkan sampel 59 lansia, menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner indeks ADL *Barthel*. Hasil penelitian karakteristik responden mayoritas adalah jenis kelamin perempuan (50,8%), pendidikan terakhir tidak sekolah (55,9%), tidak bekerja (49,2%), dan usia rata – rata 85,61 tahun. Sedangkan hasil penelitian berdasarkan prevalensi tertinggi kemampuan perawatan diri responden adalah mandiri dalam kemampuan makan (64,4%), mandi (89,8%), perawatan diri (merawat muka, rambut, gigi, dan bercukur) (84,7%), berpakaian (67,8), kontinensia atau teratur lebih dari 7 hari dalam BAK (83,1%), dan kontinensia dalam BAB (39%), penggunaan toilet (76,3%), bergerak (71,2%), mobilitas (83,1%), naik turun tangga (79,7%), sehingga kemampuan perawatan diri lansia paling banyak pada kategori ringan (44,1%).

Kata Kunci : Perawatan Diri, Fungsi Kognitif, Lansia.

THE OVERVIEW OF ELDERLY SELF-CARE WITH REDUCED COGNITIVE
FUNCTIONS IN RANDUSARI VILLAGE OF BOYOLALI REGENCY

Meganissa Fabrilian¹⁾ Nurul Devi A²⁾ Saelan³⁾

¹⁾Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs,
University of Kusuma Husada surakarta

²⁾Lecturer of Diploma Nursing Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta

³⁾Lecturer of Nursing Study Program and Ners Profession,
University of Kusuma Husada surakarta

ABSTRACT

In the elderly stage, cognitive development begins to reduce in various aspects. One of the reductions in cognitive function in the elderly is absent-minded. This reduction in cognitive function affects daily activities that impact self-care fulfillment. Thus, the elderly cannot complete self-care and depend on others for activities. The purpose of this study was to determine the description of self-care in the elderly with reduced cognitive function in Randusari Village, Boyolali Regency. This type of research was descriptive-analytic. The population was 118 elderlies in Randusari Village with reduced cognitive function aged 80 years. Fifty-nine (59) respondents of elderly were obtained by using the probability sampling technique or simple random sampling. The research instrument used the Barthel ADL index questionnaire. The results of the research on the characteristics of the respondents presented that the majority were female (50.8%), had no formal education (55.9%), unoccupied (49.2%), and had an average age of 85.61 years. Based on the highest prevalence of self-care ability, they were independent in eating (64.4%), bathing (89.8%), self-care (care for face, hair, teeth, and shave) (84.7%), and dressing (67.8). The continence or regular urination was more than seven (7) days (83.1%). The defecation continence was 39%. They operated the toilet with 76.3%, able to move with 71.2%, mobility with 83.1%, and up and down stairs with 79,7%. Therefore, the elderly's self-care ability is predominantly mild (44.1%).

Keywords: Self Care, Cognitive Function, Elderly.

Translated by:

Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-3697

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seorang yang usianya sudah memasuki tahap akhir dalam kehidupan, yang secara umum adalah jika seorang telah berusia 60 tahun. Pada masa ini seseorang telah mencapai masa dewasa akhir pada tahap perkembangan kedewasaan dan pada termin ini perkembangan kognitif seseorang mulai mengalami penurunan dalam berbagai aspek (Azizah, 2016). Proses menuju tahap lansia ini melewati beberapa tahap diantaranya masa anak, remaja dan dewasa yang disetiap tahap kehidupan tersebut proses menua mempengaruhi kemunduran berupa fisik bahkan psikisnya. Dalam proses kemunduran, lansia akan mengalami proses penuaan yaitu keterbatasan fungsional, kelemahan, keterhambatan, dan ketidakmampuan (Rahman dkk, 2013).

Selain itu terjadi perubahan-perubahan yang mencakup perubahan fisik, mental, psikososial, dan perkembangan spiritual (Parellangi, 2018). Perubahan fungsi kognitif yang paling ringan berupa mudah lupa. Gejala tersebut diperkirakan dikeluhkan oleh 39% lanjut usia yang berusia 60-79 tahun dan semakin tinggi menjadi lebih besar 85% pada usia lebih asal 80 tahun (Murtiyani, et. al, 2017). Fungsi kognitif merupakan aktivitas mental secara sadar mirip berpikir, belajar, mengingat serta memakai bahasa. Selain itu merupakan kemampuan atensi, memori, pemecahan persoalan, pertimbangan, dan kemampuan eksekutif (merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi) (Sibarani RMH, 2014). Perawat memegang peranan penting dalam membantu lansia untuk mempertahankan fungsi kognitif dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang memakai otak secara terus-menerus dan diistirahatkan dengan tidur. Kegiatan tersebut seperti

membaca, mendengarkan informasi, dan bercerita (Prasetyo, et. al., 2015).

Penurunan fungsi kognitif sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari baik di individu lansia maupun lingkungan. Apabila penurunan fungsi tersebut mencapai tahap termin dimana lansia tidak bisa lagi melakukan perawatan diri dan beraktivitas sehari-hari sehingga wajib bergantung kepada orang lain Perawatan diri atau *Activity of Daily Living* (ADL) merupakan kegiatan pribadi sehari-hari seperti makan, minum, berpakaian, mandi (termasuk BAB dan BAK) secara mandiri (Tornero- quinones dan Espina, 2020).

Populasi lansia meningkat pesat di tahun 2020 terdapat 727 juta orang berusia 60 tahun atau lebih di dunia (United Nations, 2020). Di Indonesia pada tahun 2020 prevalensi lansia meningkat 2 kali lipat menjadi 9,92% (lebih kurang 26 juta), dimana lansia wanita 1% lebih besar daripada lansia laki-laki (10,43 berbanding 9,42%) Diantara semua lansia di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) mendominasi, mencapai 64,29%. Tahun 2020 jumlah penduduk lansia sudah mencapai 10% yaitu pada Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%) dan Sumatera Barat (10,7%) (Badan Sentra Statistik, 2020). Prevalensi *cognitive impairment* diusia lanjut pada Indonesia mencapai lebih kurang 32,4% (Abadi, 2013). Sedangkan data yg didapat dari kelurahan Randusari ada jumlah lansia sebesar 1.195.

Studi pendahuluan di Desa Randusari dilakukan dengan metode wawancara kepada 6 responden lansia yang didampingi keluarga dengan penurunan fungsi kognitif. Hasil wawancara tersebut adalah penurunan fungsi kognitif disebabkan oleh faktor umur dan depresi. Dua lansia memikirkan anak yang jauh dengan orang tua, 3 lansia bosan dirumah

atau kurangnya aktivitas diluar rumah. Selain itu jenis kelamin juga mempengaruhi fungsi kognitif lansia karena dari 6 responden lansia 4 diantaranya berjenis kelamin perempuan. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti makan dan minum lansia masih sering diingatkan oleh keluarga atau anaknya, jika tidak diingatkan lansia tidak makan dan terkadang harus dipaksa agar mau makan, untuk aktivitas toileting terdapat lansia yang dibantu ke kamar mandi, untuk aktivitas berpakaian terdapat 2 lansia yang dibantu oleh keluarga.

Perempuan cenderung memiliki resiko lebih besar terjadinya gangguan kognitif dibandingkan laki-laki karena adanya penurunan hormon estrogen yang berperan krusial dalam memelihara fungsi otak. Sehingga lansia dengan penurunan fungsi kognitif perlu diperhatikan dan pendampingan dalam melakukan perawatan diri (Deu, 2018). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran perawatan diri pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Perawatan Diri pada Lansia dengan Penurunan Fungsi Kognitif di Desa Randusari Kabupaten Boyolali”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik. Pendekatan yang dilakukan adalah *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Maret 2022. Populasi penelitian yaitu seluruh lansia dengan penurunan fungsi kognitif yang berumur 80 tahun ke atas yang berjumlah 118 lansia. Penelitian ini mempunyai jumlah sampel 59 lansia dengan teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Kriteria inklusi penelitian yaitu bersedia menjadi responden penelitian, lansia berusia ≥ 80 tahun di Desa Randusari,

lansia yang tinggal di Desa Randusari, lansia yang tidak mengalami gangguan psikologi (depresi berat) dan tidak mengalami penyakit sistemik (stroke), dan lansia yang kooperatif. Kriteria eksklusi penelitian yaitu lansia yang mengalami penyakit sistemik (stroke), lansia yang bersedia menjadi responden mengikuti kegiatan sampai akhir, dan lansia yang mengalami gangguan psikologi sangat berat (depresi).

Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu kuesioner *Indeks Barthel* yang merupakan kuesioner baku yang telah teruji validitas dan reabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kepada responden. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis data.

Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk menganalisa variabel usia, pekerjaan, jenis kelamin, pendidikan, riwayat penyakit, fungsi kognitif, dan kemandirian lansia untuk melakukan *activity of daily living*. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	29	49,2
Perempuan	30	50,8
Total	59	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden (50,8%). Penurunan hormon estrogen pada perempuan menopause merupakan penyebab Wanita cenderung mempunyai resiko lebih besar terjadinya

gangguan kognitif (Deu, 2018). Selain itu perempuan lebih memperhatikan perawatan diri daripada laki-laki karena laki-laki lebih sering tidak memperhatikan perawatan diri mereka karena pola hidup yang kurang teratur seperti kurangnya manajemen berat badan dan kebiasaan merokok (Jamil, 2013). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih besar kemungkinan terjadinya penurunan fungsi kognitif dibandingkan laki-laki dan jenis kelamin perempuan lebih memperhatikan perawatan diri daripada laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Mean	Median	Min	Max
	85,61	85,00	80	96

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 85,61 tahun dengan usia termuda 80 tahun dan usia tertua 96 tahun. Lansia dengan usia 60 tahun atau lebih berisiko tinggi mengalami problem kesehatan. Perubahan fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa dimana gejala tersebut diperkirakan dikeluhkan oleh 39% lanjut usia yang berusia 60-79 tahun dan semakin tinggi menjadi lebih besar 85% pada usia lebih 80 tahun. Mudah lupa yang berlanjut dapat menjadi gangguan kognitif ringan hingga demensia menjadi bentuk klinis yang paling berat (Murtiyani, et. al.,2017).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa lansia dengan usia 80 tahun ke atas fungsi kognitifnya semakin menurun. Usia sangat berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dalam penelitian ini lansia dengan usia 80 tahun ke atas terdapat penurunan daya ingat dan mudah lupa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	33	55,9
SD	21	35,6
SMP	2	3,4
SMA	3	5,1
Total	59	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak sekolah sebanyak 33 responden (55,9%). Riwayat pendidikan dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang. Fungsi kognitif akan meningkat seiring dengan tingginya tingkat pendidikan seseorang (Rachmawati & Puspito 2014). Gangguan kognitif lebih banyak dialami oleh mereka dengan tingkat pendidikan yang rendah daripada mereka dengan tingkat pendidikan yang tinggi (Rasyid, Syafrita, & Sastri, 2017).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruh	6	10,2
Paranormal	1	1,7
Pedagang	4	6,8
Petani	19	32,2
Tidak bekerja	29	49,2
Total	59	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 29 responden (49,2%). Seseorang yang tidak bekerja menyebabkan kurangnya aktivitas sehingga stimulus diotak menurun dan akan memperburuk fungsi kognitif serta mempengaruhi kualitas hidupnya (Zhang et al, 2016). Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak adanya kegiatan diluar rumah atau lingkungan membuat aktivitas responden berkurang yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan kualitas hidupnya.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perawatan Diri Lansia

Perawatan Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Makan		
Tidak mampu	1	1,7
Butuh bantuan mengoles, memotong, mentega, dll	20	33,9
Mandiri	38	64,4
Mandi		
Tergantung orang lain	6	10,2
Mandiri	53	89,8
Perawatan Diri		
Membutuhkan bantuan orang lain	9	15,3
Mandiri dalam hal merawat muka, rambut, gigi, dan bercukur	50	84,7
Berpakaian		
Tergantung orang lain	4	6,8
Sebagian dibantu (misal mengancing baju)	15	25,4
Mandiri	40	67,8
BAK		
Inkontinensia atau pakai kateter dan tidak terkontrol	4	6,8
Kadang inkontinensia (maks 1x24 jam)	6	10,2
Kontinensia (teratur untuk lebih dari 7 hari)	49	83,1
BAB		
Inkontinensia (tidak teratur	18	30,5

atau perlu enema)		
Kadang inkontinensia (sekali seminggu)	18	30,5
Kontinensia	23	39
Penggunaan Toilet		
Tergantung bantuan orang lain	6	10,2
Membutuhkan bantuan tapi dapat melakukan beberapa hal sendiri	8	13,8
Mandiri	45	76,3
Bergerak		
Tidak mampu	1	1,7
Butuh bantuan untuk bisa duduk kembali lagi (dua orang)	6	10,2
Bantuan kecil (satu orang)	10	16,9
Mandiri	42	71,2
Mobilitas		
Immobile (tidak mampu)	2	3,4
Menggunakan kursi roda	1	1,7
Berjalan dengan bantuan satu orang	7	11,9
Mandiri (meskipun menggunakan alat bantu seperti tongkat)	49	83,1
Naik Turun Tangga		
Tidak mampu	3	5,1
Membutuhkan bantuan (alat bantu)	9	15,3
Mandiri	47	79,7
Kategori Perawatan Diri Lansia		
Total	2	3,4
Berat	3	5,1
Sedang	5	8,5
Ringan	26	44,1

Mandiri	23	39,0
Total	59	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden mandiri dalam hal kemampuan makan (64,4%), mandi (89,8%), perawatan diri (84,7%), berpakaian (67,8), BAK (83,1%), BAB (39%), penggunaan toilet (76,3%), bergerak (71,2%), mobilitas (83,1%), dan naik turun tangga (79,7%). Kategori perawatan diri lansia adalah mayoritas ringan (44,1%). Perawatan diri merupakan suatu aktivitas dimana tiap individu melakukan aktivitas hidupnya secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan dalam mempertahankan kesehatannya (Orem, 2001 dalam Alligood, 2017). Perawatan diri dilakukan guna mempertahankan kesehatan baik secara fisik juga psikologis yang seharusnya dilakukan secara sendiri (Tani, V A dan Siwu, 2017).

Dari hasil penelitian, ketergantungan total pada perawatan diri lansia paling banyak adalah BAB (30,5%). Dengan adanya penuaan maka terjadi penurunan fungsi sfingter ani. Selain itu terjadinya inkontinensia urin hal tersebut sangatlah lazim terjadi pada kalangan lansia. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tanpa disadari dalam jumlah banyak dan frekuensi yang cukup sehingga berdampak pada gangguan kesehatan, sosialpsikososial dan ekonomi (Darmojo, B, 2015 dalam Relida & Ilona, 2020).

Penyebab terjadinya inkontinensia urin adalah adanya perubahan anatomi dan fisiologi organ kemih lansia. Contohnya dalam proses persalinan menyebabkan otot-otot dasar panggul mengalami kerusakan akibat regangan otot serta jalan lahir. Selain itu jenis kelamin juga berperan dalam inkontinensia terutama pada wanita saat memasuki usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (Moa, Milwa ti and Sulasmini, 2017). Inkotinensia urin lebih

tinggi terjadi pada perempuan yang belum pernah melahirkan (MacLennan dalam Fakhrizal Edy, 2016). Fungsi kognitif merupakan kemampuan atensi, memori, pemecahan persoalan, pertimbangan, dan kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi (Sibarani, 2014). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan diri pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif harus memerlukan pendampingan atau bantuan agar lansia dapat mempertahankan kesehatannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (50,8%), rata-rata usia responden adalah 85,61 tahun, mayoritas responden tidak sekolah (55,9%), dan mayoritas responden tidak bekerja (49,2%).
2. Perawatan diri lansia adalah mayoritas responden mandiri dalam hal kemampuan makan (64,4%), mandi (89,8%), perawatan diri (84,7%), berpakaian (67,8), BAK (83,1%), BAB (39%), penggunaan toilet (76,3%), bergerak (71,2%), mobilitas (83,1%), dan naik turun tangga (79,7%).
3. Kemampuan perawatan diri lansia paling banyak berada di kategori ringan (44,1%).

SARAN

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan bagi responden tentang gambaran perawatan diri pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif.

2. Bagi Keperawatan
Dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan dan menambah wawasan bagi perawat.
3. Bagi Tempat Penelitian
Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi responden untuk mengetahui kemampuan pemenuhan ADL pada lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu adanya penelitian atau eksperimen untuk meningkatkan kemandirian ADL pada lansia atau acuan lebih lanjut untuk melakukan penelitian dengan tema perawatan diri pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif, dengan memberikan intervensi yang tepat.
5. Bagi Peneliti
Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dan dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah serta menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam hal penelitian ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rasyid, I., Syafrita, Y., & Sastri, S. (2017). Hubungan Faktor Risiko dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.64>
- Azizah (2016). *Keperawatan Lanjut Usia Edisi I*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik (2020). *Laju Pertumbuhan Penduduk Jawa Barat Tahun 2020*. Bandung
- Murtiyani, N., Hartono, A., Suidah, H., & Pangertika, N. P. (2017). *Fungsi*

Kognitif dengan Activities Of Daily Living (ADL) Pada Lansia. Prosiding Seminar Nasional, 235–248.

Parellangi Andi, 2018, *Home Care Nursing Aplikasi Praktik Berbasis Evidence- Based*, Yogyakarta: Andi Publisher.

Rahman, ARA, Rudiansyah, M Triawanti 2013, ‘*Hubungan antara adekuasi hemodialisis dan kualitas hidup pasien di RSUD Ulin Banjarmasin*’.

Tani, V.A, Siwu, J. R. S. (2017). *Hubungan Konsep Diri dengan Perawatan Diri pada Lansia* di Bplu Senja Cerah Propinsi Sulawesi Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2).

Tornero-Quiñones, Inmaculada, Dan Alejandro Espina. 2020. *“Functional Ability, Frailty and Risk of Falls in the Elderly : Relations with Autonomy in Daily Living.”* : 1–2