
GAMBARAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ACTIVITY DAILY LIVING DI ROUJIN HOME SEIFUEN SHIKINA, OKINAWA JEPANG

Oleh

Husnul Nur Afiah¹, Murniati², Siti Haniyah³

^{1,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia.

²Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia.

Email: ¹husnurnurafiah@gmail.com, ²murniati@uhb.ac.id, ³Sitihaniyah@uhb.ac.id

Article History:

Received: 20-09-2023

Revised: 16-10-2023

Accepted: 23-10-2023

Keywords:

Elderly, Independence, Daily Activities.

Abstract: *Japan is faced with problems related to population growth. As a result As a result, the population structure in Japan shows the condition of an aging society with another name Koreika Shakai This study is intended to understand the description of the level of independence in fulfilling daily activities in the elderly at Roujin Home Shikina Saefuen, Okinawa Japan. The method used in this research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Barthel index (validity value $r > 0.4438$ and reliability value 0.884). The results showed that the elderly were more than 90 years old, the elderly were female, and most of them were mildly dependent. It can be concluded that the elderly at Roujin Home Seifuen Shikina are very old, dominated by women, most of whom need partial assistance in fulfilling Activity Daily Living (ADL).*

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir Jepang dihadapkan dengan masalah yang berurusan dengan rendahnya pertumbuhan penduduk. Masalah ini ditimbulkan akibat dari adanya penurunan angka kelahiran serta meningkatnya pertumbuhan populasi lansia. Sehingga bentuk kependudukan di Jepang memperlihatkan keadaan penduduk menjadi tua atau dengan nama lain *Koreika Shakai*. Di Jepang angka kelahiran berada dititik rendah yang disoroti di berbagai pengamat demografi dunia. Keadaan ini diakibatkan terjadinya pertumbuhan alamiah jumlah populasi penduduk, yang akan berlangsung apabila jumlah angka kematian lebih sedikit dibandingkan jumlah angka kelahiran (Widiandari, 2016).

Pada tahun 2015 menurut *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO), usia harapan hidup lansia yang ada di Jepang menempati peringkat tertinggi diseluruh dunia laki-laki usia rata-rata 79 tahun sedangkan perempuan rata-rata usia

86 tahun. Menurunnya jumlah kelahiran disebabkan karena meningkatnya jumlah wanita yang berpendidikan tinggi dan bekerja yang menjadikan alasan menunda pernikahan. Tingkat keberhasilan di suatu negara ditunjukkan dengan bertambahnya usia harapan hidup yang tinggi dalam pembangunan kesehatan, tetapi bertambahnya usia harapan hidup berhubungan dari beragam persoalan kesehatan, persoalan kesehatan yang selalu dialami

oleh lansia yaitu menurunnya tingkat kekuatan dalam melaksanakan kegiatan rutin.

Kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas rutin. Dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu aspek usia, gender, pendidikan, status pernikahan, penghasilan, kondisi kesehatan, fungsi tenaga kesehatan, fungsi kader lansia, fungsi keluarga lansia, hubungan sosial, fungsi kelompok lansia, serta aktifitas fisik dan keaktifan lansia (Hurek, 2020).

Menurunnya tingkat daya tahan pada lansia yang dapat menimbulkan keadaan tubuh lansia menghadapi perubahan dari masa ke masa misalnya menurunnya jumlah sel, sistem pernapasan bermasalah sistem pendengaran terhambat, terganggunya sistem pencernaan, jaringan lipid menghilang serta daya otot pada lansia menurun dapat mengakibatkan aktivitas sehari-hari lansia terganggu. Pergeseran hubungan sosial pada lansia, ekonomi tidak layak, motivasi diri lansia mengalami penurunan menjadikan aktivitas sehari-hari yang akan berganti dan bisa tidak memiliki motivasi menjalankan kehidupan sehari-hari. Pergantian lingkungan dengan sedikitnya wisata, transportasi yang kurang memadai, sama halnya dapat berimbas kepada aktivitas sehari-hari lansia itu sendiri (Nurul Inayah, 2017).

Bersumber pada hasil sebelum penelitian yang diamati oleh peneliti di *Roujin Home Seifuen Shikina* Okinawa, Jepang dari 42 lansia yang terdiri dari 38 wanita dan 4 laki-laki. Lansia yang dirawat rata-rata berusia mulai dari 60 tahun sampai dengan 100 tahun. Berbagai macam alasan keluarga mempercayakan lansia supaya hidup di panti *Roujin Home Seifuen Shikina* Okinawa Jepang, salah satunya keadaan lansia yang mengutamakan perawatan khusus serta ada pulakeluarga yang mengalami kesusahan dalam merawat lansia yang sedang sakit. Dalam penelitian ini mengamati bagaimana melakukan kegiatan rutin seperti makan, minum, mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, mobilisasi, buang air besar dan buang air kecil. Didalam melakukan kegiatan rutin terdapat sebagian lanjut usia memiliki kemandirian secara keseluruhan, terdapat juga yang mendapatkan bantuan sebagian serta bantuan total. Sebagian besar lansia juga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari baik secara mandiri tanpa bantuan ataupun dengan sebagian bantuan perawat namun kadang lansia menentang untuk beraktivitas secara mandiri.

Penelitian ini berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edawati pada tahun 2012 yang mengatakan bahwa di PSTW Budi Mulia 01 Cipayung dan 03 Ciracas dimana sebanyak 143 lansia yang menjadi responden dengan penjabaran 140 lansia ketergantungan rendah dan 3 lansia berketergantungan tinggi. Hasil pengamatan menyimpulkan bahwa sebagian responden di PSTW Budi Mulia 01 Cipayung dan 03 Ciracas memiliki ketergantungan rendah. Angka ketergantungan rendah pada lansia di panti dipengaruhi oleh keadaan panti dengan konteks panti sosial serta sedikitnya jumlah perawat lansia yang ada di panti tersebut.

Sesuai dengan penjelasan pada latar belakang tersebut peneliti terdorong untuk meneliti tentang gambaran tingkat kemandirian dalam pemenuhan *Activity Daily Living* (ADL) pada lansia di *Roujin Home Seifuen Shikina* Okinawa, Jepang. Manfaat dari penelitian ini untuk memahami gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan *Activity Daily Living* (ADL) yang ada di *Roujin Home Seifuen Shikina* Okinawa, Jepang.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif kuantitatif. Pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan November 2020 sampai dengan September 2021. Waktu pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal

30 Juli sampai dengan 10 Agustus 2021. Tempat penelitian dilakukan di *Roujin Home Seifuen Shikina Okinawa*, Jepang tepatnya di lantai 5. Subyek dari penelitian ini adalah Lansia yang di *Roujin Home Seifuen Shikina Okinawa*, Jepang dengan jumlah lansia sebanyak 42 lansia, sedangkan obyek penelitian ini tingkat kemandirian. Instrumen penelitian menggunakan instrumen *Barthel Indeks*. Dengan menerapkan teknik *total sampling*, yang mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi sebanyak 24 lansia.

No.	Kemandirian	F	%
1.	Mandiri	1	2,4
2.	Ketergantungan Ringan	22	52,4
3.	Ketergantungan sedang	8	19,0
4.	Ketergantungan Berat	7	16,7
5.	Ketergantungan Total	4	9,5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di *Roujin home Seifuen Shikina, Okinawa Jepang* pada tanggal 30 Juli, 10 Agustus 2021. Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang dirawat di *Roujin home Seifuen Shikina Okinawa Jepang* yaitu sebanyak 42 responden. Berikut pemaparan hasil penelitian :

Tabel 1 Data Karakteristik (Usia dan Jenis Kelamin) Lansia pada tanggal 30 Juli - 10 Agustus 2021 di *Roujin home Seifuen Shikina, Okinawa Jepang*

No	Karakteristik	F	%
1	Usia		
	Lanjut usia Lanjut Usia (60-74 tahun)	0	0
	Lanjut Usia Tua (75-90 tahun)	15	35,7%
	Usia Sangat Tua (>90 tahun)	27	64,3%
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	38	90,5%
	Laki-laki	4	9,5%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa lansia di *Roujin Home Seifuen Shikina, Okinawa Jepang* lebih dari separuh narasumber berada pada kisaran usia sangat tua yakni lebih dari 90 tahun sebanyak 64,3%, sedangkan untuk jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 90,5 %.

Tabel 2 Data Tingkat Kemandirian Lansia di *Roujin home Seifuen Shikina Okinawa Jepang*

Berdasarkan tabel 2 di ketahui bahwa lansia di *Roujin home Seifuen Shikina* sebesar 97,7% mengalami ketergantungan dengan tingkat ketergantungan yang paling banyak adalah ketergantungan ringan (52,4%), ketergantungan sedang (19,0 %), dan ketergantungan total (9,5 %).

PEMBAHASAAN

Sesuai dengan penelitian ada tabel 1 diperoleh bahwa sebagian besar lansia pada kategori sangat tua lebih dari 90 tahun sebanyak 27 responden (64,3 %).

Meningkatnya usia harapan hidup yang diperoleh oleh negara Jepang berkat fasilitas kesehatan yang layak dan teknologi canggih, ketersediaan layanan kesehatan untuk manusia lanjut usia, budaya hidup bersih dan disiplin, serta pola makan sehat. Sejak usia kecil masyarakat Jepang melatih diri pola hidup sehat. Sebanyak 98 persen anak-anak Jepang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki atau dengan menggunakan sepeda.

Tidak kalah penting, dari usia kecil anak-anak di Jepang membiasakan diri pola diet yang sehat dan seimbang. Bersumber pada pengalaman peneliti dapat diamati dari pola makan orang Jepang, lansia sangat suka mengonsumsi sayuran mentah misalnya bawang, brokoli, pare, selada, mentimun, tauge, akar lotus, dan lobak yang kadang-kadang dijumpai sebagai sayuran tambahan yang dimasak oleh masyarakat Jepang. Termasuk makanan yang dikonsumsi oleh lansia di *Roujinhom Shikana Saefuen* Okinawa, Jepang. Adat istiadat orang Jepang yang menjadi kebiasaan sehari-hari yakni mengonsumsi ocha / teh. Terpaut pola gizi, salah satu hal yang menjadi perhatian oleh masyarakat adalah asupan protein. Sebagai zat pembangun, protein bertanggung jawab dalam menciptakan otot baru. Hampir setiap hari warga Jepang mengonsumsi shakana / ikan laut seperti sushi dan sashimi. Dalam hal ini yang mempengaruhi meningkatnya usia harapan hidup masyarakat Jepang (Trahutami, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 karakteristik jenis kelamin pada populasi lansia yang ada di *Rojinhom Seifuen Shikina* Okinawa Jepang didapatkan jumlah lansia yang diteliti sebagai narasumber dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 38 narasumber. Perempuan Jepang memperoleh kemandirian finansial, pribadi yang mandiri, kesehatan, kematian bayi yang rendah. Perempuan Jepang jugamempunyai budaya hidup mandiri, bekerja tanpa mengandalkan suami / lelaki (Trahutami, 2019).

Bagan keluarga di Jepang hanya terdiri atas 1 orang saja dinamakan dengan *Tandoku Setai*. *Tandoku Setai* lebih banyak dialami oleh para lansia wanita, karena kisaran usia rata-rata wanita yang berada di Jepang lebih tua dibandingkan usia pria yang menyebabkan wanita terbiasa hidup tanpa suami dan hidup sendiri atau dengan kata lain janda (Trahutami, 2019).

Hasil penelitian sama dengan penelitian dari (Yuliana & Setyawati, 2021) dalam *The Ministry of Internal Affairs and Communications Japan* (2020) mengatakan jika rata-rata usia harapan hidup penduduk Jepang hingga usia 82,73 tahun. Lansia yang tinggal di lembaga kesejahteraan bagi lanjut usia di kota Ishikawa, Akita, Fukui dan Gifu, juga menerangkan rata-rata umumnya usia lansia pria dalam penelitian yang dilakukannya yakni berusia 80 tahun dan perempuan dengan usia rata-rata 81,9 tahun.

Bersumber dari hasil penelitian pada tabel 2 karakteristik tingkat kemandirian lansia didapatkan bahwa sebesar 2,3% responden mandiri dan 97,7% mengalami ketergantungan, dengan tingkat ketergantungan yang paling banyak adalah ketergantungan ringan (52,4%), ketergantungan sedang (19,0%), dan ketergantungan total (9,5%).

Hal ini menunjukkan sebagian besar lansia di *Rojinhom Seifuen Shikina* Okinawa Jepang memiliki ketergantungan ringan (52,4%) membutuhkan bantuan perawatan diri sendiri secara sebagian yang difokuskan kepada pasien yang membutuhkan bantuan saja. Biasanya perawat membantu beberapa aktifitas saja yang tidak dapat dilakukan sendiri oleh lansia, seperti halnya pada lansia yang kurang sehat dan dalam memenuhi kebutuhan

sehari-hari karena sakit atau ketidakmampuannya yang memerlukan perubahan dalam perilaku perawatan diri (Widiandari, 2016).

Berdasarkan pengalamannya yang didapatkan di *Roujin Home Seifuen Shikina* jumlah staff keseluruhan ada 16 orang dan jumlah lansia ada 42 orang. Waktu kerja dibagi menjadi 3 bagian yaitu *shift* pagi, *shift* siang, serta *shift* malam. Per *shift* dikerjakan 2 orang staff membantu 42 lansia dengan total perbandingan 1 : 10, sehingga memaksa lansia belajar mandiri seperti dalam hal makan sendiri walaupun berantakan, gosok gigi sendiri, berjalan menggunakan kursi roda dengan bantuan tangannya sendiri.

Keterbatasan pelayanan yang diterima oleh lansia oleh petugas panti atau perawat lansia menjadikan lansia untuk tetap harus mandiri dalam memenuhi aktivitas kemandiriannya dalam melakukan *activity of daily living*. Banyak ditemukan lansia diajarkan untuk terus memenuhi aktivitas sehari-harinya dengan mandiri seperti halnya lansia tetap berupaya mandiri untuk pergi ke toilet walaupun sudah lemah untuk berjalan dengan normal. Pada beberapa lansia, mereka tetap belajar untuk makan sendiri walaupun mereka sudah tidak bisa untuk memasukan makanan lebih banyak ke mulut akibat dari kelemahan dan penyakit yang diderita lansia (Widiandari, 2016).

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan Rohaedi, dkk (2011) mengatakan bahwa lansia didominasi memiliki ketergantungan ringan sebanyak 86 persen, karena terdapat beberapa lansia menderita penyakit sehingga yang mengakibatkan terhambatnya kegiatan dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya membutuhkan bantuan orang lain.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan :

1. Lansia yang berada di *Rojinhome Seifuen Shikina* Okinawa Jepang sebagian besar responden berusia lebih dari 90 tahun.
2. Lansia yang berada di *Rojinhome Seifuen Shikina* Okinawa Jepang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 38 responden.
3. Lansia yang berada di *Rojinhome Seifuen Shikina* Okinawa Jepang sebagian besar ketergantungan ringan 22 responden.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ediawati, E. (2012). Gambaran tingkat kemandirian dalam *activity of daily living* (ADL) dan risiko jatuh pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur. Skripsi Universitas Indonesia Depok.
- [2] Hurek, R. K. K. (2020). Determinan kemandirian lansia dalam melakukan *instrumental activity daily living* (IADL) di wilayah kerja puskesmas Balauring Kec. Omesuri Kab. Lembata-NTT. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(1), 95–104.
- [3] Nurul Inayah, V. (2017). Gambaran tentang kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di posbindu Desa Sindangjawa Kabupaten Cirebon. In *Advanced Drug Delivery Reviews* (Vol. 135, Issue January 2006). Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- [4] Rohaedi, S. R. (2011). Tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living* di Panti Sosial Tresna Werdha Senja rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 68(4), 231–238.
- [5] Trahutami, S. I. (2019). Choumiryou dan harapan hidup orang Jepang. *Endogami: Jurnal*

- Ilmiah Kajian Antropologi*,2(2), 144. <https://doi.org/10.14710/endingami.2.2.144-149>
- [6] Widiandari, A. (2016). Fenomena Shoushika di Jepang : Perubahan Konsep Anak. *Izumi*, 5(1), 32. <https://doi.org/10.14710/izumi.5.1.32-39>
- [7] Yuliana, W., & Setyawati, E. I. E. (2021). Gambaran tingkatkemandirian lansia dalam melakukan activity of daily living (ADL). *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*,11(2), 1-7. <https://doi.org/10.54040/jpk.v11i2.2>