



## **EDUKASI BAGAIMANA MENGATUR KEMANDIRIAN PADA LANJUT USIA DI RT 16 RW 04 KELURAHAN RAWA BUAYA JAKARTA BARAT**

**Desnita Fitri<sup>a</sup>**

**<sup>a</sup> Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia, DKI Jakarta, Indonesia**

e-mail : [desnita.fitri@stikeskesosi.ac.id](mailto:desnita.fitri@stikeskesosi.ac.id)

No Tlp WA : 085753740095

### ***ABSTRACT***

*The aging process results in physical and mental changes, which can affect health and social conditions. These changes greatly affect the independence of the elderly in carrying out activities of daily living. Elderly independence is a behavior that is seen from the way the elderly behave towards themselves and the environment related to their ability to carry out health and social activities. The elderly also need to be taught to be able to stay productive and not depend on others so that their bodies can still carry out activities as usual. Therefore, it is necessary to hold an educational outreach regarding how to regulate independence in the elderly in RT 16, Rawa Buaya Village, West Jakarta.*

**Keywords:** *Independence; Elderly; daily activities*

### **ABSTRAK**

Proses penuaan mengakibatkan perubahan fisik dan mental, yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dan sosial. Perubahan ini sangat berpengaruh terhadap kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Kemandirian lansia merupakan perilaku yang dilihat dari cara perilaku lanjut usia terhadap diri sendiri dan lingkungan yang berkaitan dengan kemampuannya melakukan aktivitas kesehatan dan aktivitas sosial. Lansia juga perlu diajarkan untuk bisa tetap produktif dan tidak bergantung pada orang lain sehingga tubuhnya tetap dapat melakukan aktivitas seperti sedia kala. Oleh karena itu perlu diadakan sosialisasi edukasi mengenai Bagaimana Mengatur Kemandirian Pada Lanjut Usia Di RT 16 Kelurahan Rawa Buaya Jakarta Barat

**Kata Kunci:** Kemandirian; Lanjut Usia; aktivitas sehari-hari

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis situasi**

Setiap manusia akan bertambah tua, dalam fase tersebut kondisi tubuh manusia semakin lama semakin menurun hal tersebut disebut proses menua. Menurut Nugroho (2008) proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi sejak permulaan kehidupan. Menjadi

\*Fitri, D. /Jurnal Abdimas Kesosi Vol. 3 No. 1 (2020) 16-24  
tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendurr, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figure tubuh yang tidak proporsional (Romadlani, 2012).

Secara individual, proses menua menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik biologis, kognitif, psikososial, spiritual dan ekonomi. Semakin lanjut usia seseorang, maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga akan mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Perubahan fisik pada lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak bergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari kesehatan maupun penyakit (Ediawati, 2012). Departemen kesehatan RI menyebutkan seseorang dikatakan berusia lanjut dimulai dari usia 55 tahun keatas. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) usia lanjut dimulai dari usia 60 tahun (Kushariyadi, 2010).

Perubahan fisik pada lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Menurut Ediawati, (2012) kemandirian merupakan kebebasan untuk bertindak, tidak bergantung orang lain, tidak terpengaruh orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas. Kemandirian pada lansia sangat penting dan diperlukan untuk menjaga harkat diri dan mempertahankan derajat kesehatan pada lansia sehingga terhindar dari penyakit (Widodo, 2015).

Penurunan fisik, peran sosial dan psikis dapat mempengaruhi kemandirian lansia. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2003, lansia yang mengalami penurunan fisik, sekaligus mengalami penurunan peran sosial dan psikis sehingga lebih tergantung kepada orang lain, dengan kata lain lansia tidak mandiri. Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila keadaan fisik, psikis dan sosial lansia dalam keadaan baik atau tidak mengalami gangguan, maka lansia akan menjadi mandiri

\*Fitri, D. /Jurnal Abdimas Kesosi Vol. 3 No. 1 (2020) 16-24  
didalam hidupnya (Hardywinoto dan Setiabudhi, 2005). Menurut Maryam, (2012)  
lansia yang telah berusia >60 tahun, mengalami perubahan tingkat kemandiriannya.

Menurut penelitian Suardana, (2014) faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan ADL pada lansia terdiri dari umur, tingkat pendidikan, dan status perkawinan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia disimpulkan bahwa terdapat pengaruh usia, kondisi kesehatan, kondisi sosial dan kondisi ekonomi. Sedangkan menurut penelitian dari Jumita, (2012) faktor yang berhubungan dengan kemandirian lanjut usia adalah faktor kesehatan, kehidupan beragama, kondisi ekonomi, dan dukungan keluarga sedangkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas sosial dan olah raga tidak berhubungan.

## 1.2 Permasalahan mitra

Saat memasuki usia tua, para lansia memiliki perubahan struktur otak yang menyebabkan kemunduran kualitas hidup yang berimplikasi pada kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Nugroho, 2008). kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik, kemampuan kognitif, serta psikologis, artinya lansia mengalami perkembangan dalam bentuk perubahan-perubahan yang mengarah pada perubahan yang negatif (Nugroho, 2008). Akibatnya perubahan fisik lansia akan mengalami gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas sehari-hari

Apabila dilihat dari tingkat kemandiriannya lansia sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Nugroho, (2008) faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yaitu usia, imobilitas, dan mudah jatuh. Hardiwinoto & Setiabudhi, (2005) mengatakan penurunan fisik, peran sosial, dan psikis dapat mempengaruhi kemandirian lansia. Sedangkan Darmojo mengatakan jenis kelamin dan tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemandirian lansia.

## 2. METODE

### 2.1 Desain Kegiatan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan secara tatap muka di Lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya yang melibatkan ibu-ibu rumah tangga baik yang berusia lanjut maupun yang mempunyai ibu berusia lanjut.

\*Fitri, D. /Jurnal Abdimas Kesosi Vol. 3 No. 1 (2020) 16-24

Tahapan yang dilakukan adalah mempersiapkan materi tentang kategori lanjut usia, aktivitas yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia, bagaimana agar bisa melakukan aktivitas sendiri oleh lanjut usia, kemandirian yang diiringi dengan kondisi kesehatan lanjut usia, pemberian kuisioner, dan pemaparan materi di depan warga atau ibu-ibu rumah tangga dan remaja Wanita yang terlibat

## **2.2 Waktu dan Tempat kegiatan**

Kegiatan penyuluhan dan pembagian kuisioner diadakan pada bulan Januari 2020 di lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya, Cengkareng, Jakarta Barat.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Hasil dan Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Edukasi Pentingnya Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Masyarakat ini dilaksanakan secara luring dilakukan di lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 18 Januari 2020. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu rumah tangga di RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya yang berjumlah 21 orang.

Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan tentang pengetahuan kesehatan tentang Edukasi Pentingnya Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Masyarakat ini dilakukan secara luring. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat memaparkan materi tentang kategori lanjut usia, aktivitas yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia, bagaimana agar bisa melakukan aktivitas sendiri oleh lanjut usia, kemandirian yang diiringi dengan kondisi kesehatan lanjut usia selama 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit. Tanya jawab dilakukan agar supaya pemahaman masyarakat yang mengikuti pengabdian masyarakat menjadi lebih meningkat. Responden juga diminta untuk mengisi kuisioner yang disediakan oleh tim pengabdian masyarakat untuk mengukur pemahaman responden sebelum dan sesudah pemaparan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

### **3.2 Hasil Kuisioner Responden**

---

*EDUKASI BAGAIMANA MENGATUR KEMANDIRIAN PADA LANJUT USIA DI RT 16 RW 04 KELURAHAN RAWA BUAYA JAKARTA BARAT*

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen STIK Kesetiakawanan Sosial Indonesia tidak hanya berupa penyampaian materi saja, melainkan dilakukannya pembagian kuisisioner kepada responden untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman responden terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Kuisisioner dibagikan kepada 16 orang responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 3. Gambaran Peserta yang hadir dalam kegiatan

No	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	20-35	15	71,42
2	36-51	6	28,58
Jumlah		21	100,00

Gambaran peserta yang hadir sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada tabel 3. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini didominasi oleh ibu-ibu rumah tangga yang berusia 20-35 Tahun sebanyak 15 orang (93,75%) dan ibu-ibu yang berusia 36-51 tahun hanya 6 orang (28,58%). Karena materi yang disampaikan sangat penting dalam hal kesehatan terutama bagi ibu-ibu rumah tangga yang telah lanjut usia yakni kategori lanjut usia, aktivitas yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia, bagaimana agar bisa melakukan aktivitas sendiri oleh lanjut usia, kemandirian yang diiringi dengan kondisi kesehatan lanjut usia. Peserta sangat terbantu dengan adanya pengmas ini dikarenakan responden usia lanjut atau responden yang memiliki ibu usia lanjut masih awam dengan kemandirian yang dilakukan oleh lanjut usia harus diiringi dengan bantuan dan support dari keluarga di rumah. Karena responden kebanyakan belum lanjut usia, maka informasi ini dapat diinformasikan kepada keluarga yang telah lanjut usia dan sebagai anak yang mendukung kesehatan para lanjut usia agar bisa bersikap mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Tabel 4. Hasil Evaluasi Kuisisioner Pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi

No	Klasifikasi penilaian	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Mengetahui	7	33,33
2	Tidak mengetahui	14	66,67
Jumlah		21	100,00

Hasil evaluasi kuisioner pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi disajikan pada tabel 4. Sebanyak 14 peserta (66,67%) belum mengetahui mengenai kategori lanjut usia, aktivitas yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia, bagaimana agar bisa melakukan aktivitas sendiri oleh lanjut usia, kemandirian yang diiringi dengan kondisi kesehatan lanjut usia. 16 peserta tersebut rata-rata dari kalangan ibu rumah tangga. Sedangkan, 7 peserta telah mengetahui sebelumnya mengenai materi yang akan disampaikan. Sehingga, tim abdi dapat memaparkan lebih detail mengenai masalah ini.

Tabel 5. Hasil Evaluasi Kuisioner Pengetahuan peserta setelah pemaparan materi

No	Klasifikasi penilaian	Jumlah Nilai Target	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Rendah	1-3	0	0,00
2	Sedang	4-6	1	4,77
3	Tinggi	7-9	20	95,23
Jumlah			21	100,00

Hasil evaluasi kuisioner pengetahuan peserta setelah pemaparan materi ditampilkan pada tabel 5. Sebanyak 20 peserta (95,23%) pengabdian masyarakat telah memahami kategori lanjut usia, aktivitas yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia, bagaimana agar bisa melakukan aktivitas sendiri oleh lanjut usia, kemandirian yang diiringi dengan kondisi kesehatan lanjut usia dengan nilai tinggi, sedangkan 1 orang peserta (4,77%) masih memperoleh nilai sedang. Hal ini disebabkan oleh faktor individual ataupun faktor lingkungan. Tetapi dapat dikategorikan bahwa

peserta pengabdian masyarakat telah memahami apa yang disampaikan oleh tim pengabdi.

### 3.3 Rencana Tindak Lanjut Pengabdian Masyarakat

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, rencana tindak lanjut yang seharusnya dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai keluarga Lanjut usia, membantu orang tua lanjut usianya dalam melakukan aktivitas yang beliau tidak bisa melakukan, tapi tetap diawasi kondisi kesehatannya agar dapat melakukan aktivitas secara mandiri, tanpa perlu bantuan orang lain.
2. Sebagai orang yang lanjut usia, tetap menjaga kondisi kesehatannya, baik asupan makanan, aktivitas fisik, tingkat stress, agar dapat melakukan kemandirian lanjut usia dalam menerapkan aktivitas sehari-hari.



Gambar 1. Dokumentasi pada saat foto bersama dengan responden abdimas



Gambar 2. Dokumentasi pada saat pemaparan materi

#### 4. KESIMPULAN

##### 4.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema Edukasi Pentingnya Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Masyarakat di Lingkungan RT 16 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya ini dilaksanakan dengan lancar dan terkendali. Walaupun, peserta yang hadir dibatasi hanya 21 orang saja, tapi diharapkan pesan yang disampaikan dapat disebarluaskan oleh warga ke tetangga masing-masing rumahnya. Masyarakat agar tetap mengecek kondisi kesehatannya agar nantinya pada saat usia lanjut dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa kesulitan dan dapat menerapkan kemandirian lanjut usia.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada Yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan dana penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ediawati, E. (2012). Gambaran Tingkat Kemandirian dalam Activity of Daily Living dan Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur.
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. (2005). *Menjaga Keseimbangan kualitas hidup Lanjut usia, Panduan Gerontologi, tinjauan Dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Gramedia Utama



- \*Fitri, D. /Jurnal Abdimas Kesosi Vol. 3 No. 1 (2020) 16-24
- Jumita, R., Azrimaidaliza, A., & Machmud, R. (2012). Kemandirian Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lampasi Kota Payakumbuh. *Jurnal Masyarakat Andalas*.
- Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika
- Maryam, S, R. dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi Ketiga. Jakarta: EGC
- Romadlani, R., Nurhidayati, T., & Syamsinah, A. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian Lansia Dengan Konsep Diri Lansia Di Kelurahan Bambankerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
- Suardana, I. W., Ariesta, Y., & Wijaya, T. (2014). Hubungan Karakteristik Lansia Dengan Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari Di Banjar Den-Yah Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara 2014
- Widodo, T. W. (2015). Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Dan Resiko Jatuh Pada lansia Di Desa Pituruh kabupaten Purworejo, *Doctoral dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombon*.