

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Usia lanjut dapat dikatakan sebagai usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut. Lanjut usia (lansia) didefinisikan sebagai tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Efendi, 2009). Menjadi tua mengakibatkan seseorang kehilangan jumlah dan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mempertahankan struktur serta fungsi normalnya. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan status kesehatan (Darmojo, 2004).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada Bab I Ayat 2 menyebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (2014) menyatakan bahwa lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Orang berusia lanjut memerlukan perhatian dan tindakan keperawatan khusus, baik secara promotif maupun preventif agar dapat menikmati penghujung usianya dan menjadi lansia yang berguna serta bahagia.

Berdasarkan uraian definisi dari beberapa literatur di atas, maka yang dimaksud dengan lanjut usia adalah orang yang berada pada usia emas, yaitu 60 tahun atau lebih dan sedang menjalani tahap akhir dari proses kehidupan dengan

penurunan kemampuan, sehingga membutuhkan perhatian khusus agar dapat menjadi lebih berguna.

2.1.2 Klasifikasi Lansia

WHO mengklasifikasikan lansia dalam kategori sebagai berikut:

- a. *Elderly*, berusia antara 60-74 tahun
- b. *Old*, berusia antara 75-89 tahun
- c. *Very old*, berusia lebih dari 90 tahun (Dewi, 2014).

Sedangkan, klasifikasi lansia menurut Depkes RI (2003), yaitu:

- a. Pralansia (prasenilis)
Seseorang yang berusia antara 45-59 tahun.
- b. Lansia
Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih
- c. Lansia risiko tinggi.
 - 1) Seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih.
 - 2) Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- d. Lansia potensial
Lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang/jasa.
- e. Lansia tidak potensial
Lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

2.1.3 Karakteristik Lansia

Lansia memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Berusia lebih dari 60 tahun.
- b. Memiliki kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga maladaptif.
- c. Berada di lingkungan tempat tinggal yang bervariasi (Keliat, 1999 dalam Maryam, 2008).

Menurut Sa'adah (2011), karakteristik lanjut usia dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Usia

Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan. Pada tahap ini individu akan mengalami banyak perubahan secara fisik, mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan diri. Kelompok usia lanjut adalah kelompok dalam masa senium, yaitu 60 tahun ke atas.

- b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki, dimana perbedaan ini dibawa sejak lahir dan tidak dapat dirubah. Mustika (2000) dalam Sa'adah (2014) menjelaskan angka usia lanjut perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah penduduk lansia pria. Panjangnya angka harapan hidup usia lanjut perempuan kemungkinan berhubungan dengan pengaruh hormonal pada wanita usia lanjut reproduktif, dimana hormon esterogen mempunyai peranan

sebagai pelindung yang menyebabkan angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

c. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan jasmani, maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat dan kebudayaan bagi lansia. Selain itu, pendidikan dapat diartikan sebagai upaya yang direncanakan untuk menciptakan perilaku seseorang menjadi kondusif dalam menyikapi suatu masalah (Ihsan, 2003; Sa'adah, 2014). Tingkat pendidikan berpengaruh pada perubahan perilaku hidup sehat lansia. Lansia berpendidikan tinggi akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya merawat diri dan menjaga kesehatan.

d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang dikerjakan untuk mendapatkan imbalan atau balas jasa. Imbalan tersebut, kemudian akan dikelola untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Lansia identik dengan masa dimana seseorang mengalami keprihatinan akibat penghasilan yang jauh menurun. Permasalahan akan lebih terasa bagi pekerja yang memasuki usia senja dan tidak mendapatkan dana pensiun. Dengan keadaan tersebut, lansia dapat mengalami gangguan sosial, seperti rasa tidak dianggap, dan merasa tidak memiliki sistem dukungan yang baik karena hanya menjadi beban orang lain saja.

2.1.4 Tugas Perkembangan Lansia

Teori perkembangan Ericksson disebutkan bahwa kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap selanjutnya. Seseorang yang melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik, serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang sekitarnya pada tahap tumbuh kembang sebelumnya, maka pada usia lanjut akan tetap melakukan yang biasa dilakukan pada tahap perkembangan sebelumnya, seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam, dan lain-lain (Dewi, 2014).

2.1.5 Perubahan-Perubahan Aspek Kehidupan Lansia

Perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya:

A. Perubahan Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik pada lansia, meliputi kemunduran dari tingkat sel sampai ke sistem organ tubuh. Stanley, *et.al* (2006) menjelaskan perubahan fisik yang dialami lansia sebagai berikut:

a. Sel

Pada lanjut usia, jumlah sel akan berkurang, sel akan membesar, dan cairan intrasel pun mengalami penurunan.

b. Kardiovaskuler

Katup jantung semakin menebal dan kaku menyebabkan penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah, selain itu terjadi penurunan

elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya retensi pembuluh darah perifer pada masa lansia, jika berlangsung lama, maka akan membahayakan kesehatan.

c. Sistem Respirasi

Kekuatan otot-otot pernafasan akan menurun, elastisitas paru akan menurun dengan kapasitas residu yang meningkat. Sehingga, lansia membutuhkan usaha menarik napas lebih berat dari kelompok usia yang lebih muda.

d. Sistem Muskuloskeletal

Kapasitas cairan tulang menurun, sehingga menyebabkan mudah rapuh. Terdapat masalah-masalah lain pada sistem muskuloskeletal lanjut usia, seperti bungkuk, kaku sendi, kram, tremor, dan pengerutan tendon.

e. Sistem Saraf

Fungsi saraf lansia akan menurun dan mengakibatkan lambatnya respon. *Dementia* merupakan permasalahan umum yang terjadi pada kelompok lansia. Penurunan daya refleks juga dialami lansia akibat dari menurunnya lapisan myelin-akson.

f. Sistem Gastrointestinal

Lansia dapat mengalami penurunan asam lambung dan gerakan peristaltik, sehingga daya absorpsi pada pencernaan akan menurun. Ukuran lambung mengecil, serta fungsi organ aksesori menurun menyebabkan berkurangnya fungsi hormon dan enzim pencernaan.

g. Sistem Pendengaran

Membran timpani atrofi menyebabkan gangguan pendengaran. Selain itu, tulang-tulang pendengaran akan mengalami kekakuan.

h. Sistem Penglihatan

Perubahan yang terjadi, seperti respon terhadap sinar menurun, adaptasi terhadap gelap menurun, daya akomodasi mata menurun, lapang pandang menurun, dan katarak sering terjadi pada lanjut usia.

i. Sistem Integumen

Lansia akan mengalami penipisan rambut dan kulit yang semakin keriput.

Penurunan kondisi fisik tersebut mempengaruhi lansia dalam melakukan rutinitasnya. Masalah-masalah fisik yang dialami dapat menurunkan kemampuan perawatan diri lansia. Kemunduran fisik tersebut juga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan.

B. Perubahan Kondisi Mental

Perubahan yang sering muncul dari segi mental dan emosional pada usia lanjut, yaitu perasaan pesimis, timbulnya perasaan tidak aman, dan ansietas. Adanya kekacauan mental akut, merasa terancam akan timbulnya suatu penyakit atau takut ditelantarkan karena tidak berguna lagi (Nugroho, 2008). Perubahan kondisi mental tersebut bisa menyebabkan lansia mengalami gangguan mental dan mempengaruhi aktivitasnya karena terdapat perasaan tidak berdaya.

C. Perubahan Psikososial

Pada lanjut usia, penurunan aspek kehidupan terjadi secara alamiah seiring dengan bertambahnya usia. Termasuk perubahan aspek psikososial di dalam kehidupan lansia. Perubahan psikososial yang terjadi berhubungan dengan konsep diri yang dimiliki individu usia lanjut, sehingga masalah perubahan psikososial serta reaksi individu terhadap perubahan dalam aspek ini sangat beragam. Konsep diri yang positif dapat menjadikan lansia mampu berinteraksi dengan mudah terhadap nilai-nilai yang ada ditunjang dengan status sosialnya, namun adanya penurunan intelektualitas pada saat usia lanjut menyebabkan lansia sulit untuk dipahami dan berinteraksi (Bustan, 2007). Kesulitan tersebut akan mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

D. Perubahan Kognitif

Seseorang yang memasuki masa usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi kognitif, diantaranya proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, dan perhatian. Perubahan pada fungsi kognitif, meliputi kemunduran pada tugas-tugas yang membutuhkan kecepatan, penurunan pada daya ingat, menyebabkan perilaku lansia menjadi semakin lambat (Santoso, 2009). Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan lanjut usia terkesan merepotkan orang-orang disekitarnya, bahkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya sendiri (Supartini, 2004 dalam Af'ida, 2010).

Masa usia lanjut terjadi berbagai perubahan dalam aspek kehidupan. Kondisi penurunan fisik, kognitif, perasaan tidak berdaya sangat berpengaruh

terhadap kemampuan perawatan diri lansia. Kesulitan-kesulitan tersebut mempengaruhi aktivitas dan rutinitas lanjut usia.

2.2 Kemampuan Perawatan Diri

2.2.1 Definisi Kemampuan Perawatan Diri

Kemampuan perawatan diri merupakan suatu kontribusi berkelanjutan bagi seseorang untuk eksistensi, kesehatan, serta kesejahteraan. Jika dilakukan secara efektif, dapat memberi manfaat bagi integritas struktural fungsi dan perkembangan manusia (Orem, 1981 dalam Asmadi, 2008). Selaras dengan pernyataan tersebut Damasio (2013), menjelaskan bahwa kemampuan perawatan diri dapat didefinisikan sebagai kesanggupan untuk mengevaluasi kebutuhan yang berhubungan dengan kesehatan secara berkelanjutan untuk meningkatkan serta mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan.

WHO (1989) dalam *International Self-Care Foundation* (2015), menyatakan bahwa kemampuan perawatan diri merupakan apa yang bisa dilakukan untuk diri sendiri dalam meningkatkan kesehatan, mempertahankan kesehatan, mencegah serangan penyakit, dan mengatasi penyakit. Kemampuan perawatan diri merupakan sebuah kemampuan pokok dalam aktivitas sehari-hari yang mencerminkan kapasitas fungsional seseorang. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa kemampuan perawatan diri adalah bagian yang penting dari kehidupan manusia.

Berdasarkan uraian definisi dari beberapa sumber di atas, maka yang dimaksud dengan kemampuan perawatan diri adalah suatu kesanggupan dalam

melakukan aktivitas sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri, sehingga tercapai derajat kesehatan dan kesejahteraan yang setinggi-tingginya.

2.2.2 Aspek Kemampuan Perawatan Diri

Perbedaan definisi perawatan diri meliputi perbedaan aspek yang ada di dalamnya. Menurut *International Self-Care Foundation* (2015), aspek kemampuan perawatan diri, meliputi:

- a. Mampu meningkatkan kebersihan umum dan personal
- b. Dapat memenuhi kebutuhan nutrisi
- c. Sanggup menjalankan gaya hidup yang baik
- d. Bisa beradaptasi dengan lingkungan, baik lingkungan tempat tinggal secara fisik, maupun lingkungan sosial sekitar
- e. Dapat melakukan kegiatan ekonomi
- f. Mampu mengobati diri sendiri (*self-medication*)

Kemampuan perawatan diri bukan hanya dapat didefinisikan, namun harus dapat diukur. Webber, *et al.* (2013), mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek kemampuann perawatan diri yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Sadar akan kesehatan, meliputi kapasitas individu dalam memperoleh, memproses, dan memahami informasi kesehatan dasar serta pelayanan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan yang tepat
- b. Memiliki kesadaran diri pada kondisi mental dan fisik, meliputi mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT) diri sendiri, level kolesterol, tekanan darah, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan pemantauan kesehatan

- c. Menjalankan aktivitas fisik, yaitu mempraktekkan aktivitas fisik intensitas sedang, seperti jalan, bersepeda, atau berpartisipasi dalam olahraga lain secara teratur
- d. Memakan makanan sehat, termasuk mengkonsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang dengan level kalori sesuai kebutuhan
- e. Dapat mencegah risiko penyakit, seperti meninggalkan kebiasaan merokok, membatasi penggunaan alkohol, vaksinasi, dan menggunakan *sunblock*
- f. Menjaga kebersihan, meliputi mencuci tangan dengan teratur, menggosok gigi, membersihkan makanan sebelum dimakan
- g. Menggunakan produk secara rasional dan penuh tanggung jawab, termasuk dalam keperluan diagnostik dan pengobatan, meliputi berhati-hati terhadap bahaya produk dan pemantauan ketat penggunaan obat-obatan jika perlu.

2.2.3 Hal-Hal yang Mempengaruhi Kemampuan Perawatan Diri

Hal-hal yang mempengaruhi kemampuan perawatan diri seseorang adalah:

1) Citra tubuh.

Citra tubuh merupakan konsep subyektif tentang penampilan fisik. Penampilan fisik yang semakin menurun akibat penuaan akan menyebabkan turunnya motivasi dan menimbulkan perasaan rendah diri, sehingga seseorang enggan untuk melakukan perawatan diri.

2) Dukungan sosial

Pengaruh sosial yang baik dari teman, keluarga, maupun tenaga kesehatan dapat berpengaruh dan menjadi faktor pendukung seseorang dalam melakukan perawatan diri dengan baik, sedangkan kurangnya dukungan sosial mengakibatkan seseorang mengalami penurunan kemampuan perawatan diri hingga berdampak pada pengabaian dan ketidakpedulian terhadap diri sendiri.

3) Status sosio-ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan praktik perawatan diri. Status sosio-ekonomi yang rendah menyebabkan kecenderungan rendahnya kemampuan dan kesadaran perawatan diri karena tidak bisa membeli perlengkapan yang menunjang perawatan diri.

4) Pengetahuan

Pengetahuan mengenai pentingnya perawatan diri sangat diperlukan karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kemampuan perawatan diri seseorang.

5) Kondisi fisik

Fisik yang lemah akibat dari penuaan dapat menyebabkan kemampuan perawatan diri seseorang menurun. Selain itu, adanya keterbatasan gerak fisik serta gerakan yang lamban dalam beraktivitas juga berdampak pada penurunan kemampuan perawatan diri.

6) Respon emosional jangka panjang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa respon emosional jangka panjang, seperti ansietas dan depresi berdampak pada pengabaian diri dan berujung pada defisit perawatan diri. Tanda-tanda seseorang mengalami defisit perawatan diri tampak dari ketidakmampuan merawat kebersihan diri, makan, berhias diri, dan eliminasi secara mandiri.

7) Kebudayaan

Kebudayaan dan nilai pribadi juga mempengaruhi kemampuan perawatan diri. Seseorang dari latar belakang budaya yang berbeda memiliki praktik perawatan diri yang berbeda pula. Keyakinan yang didasari kultur akan menentukan definisi kesehatan dan perawatan diri

8) Niat dalam melaksanakan perawatan diri.

Niat merupakan hal yang mendasari suatu pilihan pribadi. Niat dapat didefinisikan sebagai kesiapan manusia dalam menentukan tingkah lakunya. Niat dipengaruhi oleh keseimbangan perasaan rugi dan untung dari sesuatu hal yang akan dilakukan. Seseorang yang memiliki perasaan bahwa melakukan perawatan diri adalah sesuatu yang menguntungkan, maka niat untuk menjalankannya pun akan terealisasi (Wartonah, 2006; *National Primary Care Research and Development Centre Manchester University*, 2009).

2.3 Dukungan Teman Sebaya Bagi Lanjut Usia

2.3.1 Definisi Dukungan Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan sumber dukungan karena dapat memberikan rasa senang dan motivasi selama mengalami suatu permasalahan (Baron, 2005). Keberadaan teman sebaya bagi lansia menjadi hal yang penting, terutama lansia yang ada di *setting* panti sosial tresna wredha. Teman sebaya menjadi teman berbagi untuk mencurahkan perasaan dan tempat untuk mengasah keterampilan interaksi sosial. Interaksi antar lansia yang tercipta menjadi sebuah dukungan yang kuat dan berdampak pada kesejahteraan lanjut usia (Maryam, 2008).

Dukungan dari teman sebaya dapat berupa informasi verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, serta tindakan yang diberikan karena keakraban yang tercipta, sehingga terjalin pertalian sosial yang baik. Dukungan yang diberikan dapat mencakup pemberian materi dan kehadiran seseorang. Secara tidak langsung, lanjut usia dapat merasakan manfaat emosional dari sebuah dukungan yang diberikan. Dukungan teman sebaya bagi lanjut usia merupakan hal yang menjadi sangat berharga dan akan menambah ketentraman hidup (Stanley, 2006 dalam Aurita, 2010).

Berdasarkan berbagai tinjauan literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peranan penting dalam kehidupan lansia dan dukungan teman sebaya, baik secara langsung maupun tidak langsung menjadi sangat berharga dalam kesejahteraan hidup lansia.

2.3.2 Jenis-Jenis Dukungan

House membedakan jenis-jenis dukungan menjadi empat bagian (Smeltz, 1994 dalam Aurita, 2010), sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Mencakup memberikan ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, misalnya umpan balik dan penegasan. Pada lanjut usia dukungan emosional yang dapat diberikan, seperti mendengarkan ungkapan perasaan, menanyakan kabar, sehingga lanjut usia merasa diperhatikan. Menghormati bahwa lanjut usia merupakan manusia yang merasa dituakan, artinya lanjut usia bukan merupakan manusia yang dicampakkan dan masih diperlukan pendapat-pendapatnya.

b. Dukungan Penghargaan

Merupakan ungkapan hormat, seperti pemberian penghargaan positif untuk orang lain, persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu. Mendukung kegiatan lanjut usia serta tidak membatasi lanjut usia untuk mengekspresikan keinginannya, namun tetap dalam koridor yang tidak membahayakan jiwa dan fisiknya. Memberikan *reinforcement* terhadap kegiatan positif yang telah dilakukan, sehingga dapat menjalani usia senjanya lanjut usia tetap merasa bermakna.

c. Dukungan Instrumental

Dalam kesehariannya terkadang lanjut usia membutuhkan bantuan-bantuan yang nyata (instrumental), seperti memberikan pekerjaan, uang, atau benda-benda yang diinginkan.

d. Dukungan Informatif

Mencakup memberi nasehat, petunjuk, saran, dan *feedback*. Petunjuk dan saran dari orang lain, terutama teman sebaya bagi lanjut usia merupakan suatu bentuk dukungan. Contohnya adalah memberitahu keuntungan berinteraksi, bagaimana cara agar tetap dapat bersosialisasi diri, serta saran untuk tetap mengikuti kegiatan yang positif. Dukungan informatif tersebut dapat berdampak pada perilaku dan pola hidup lanjut usia.

2.4 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kemampuan Perawatan Diri

Salah satu faktor penentu lansia mampu melakukan perawatan diri merupakan dukungan dari lingkungan sekitar. Sebuah penelitian tentang kemampuan perawatan diri lansia dengan penyakit kronik, ditemukan bahwa terdapat 53,3% lansia sanggup merawat dirinya dengan baik. Selaras dengan hal tersebut, ternyata 53,3% lansia dengan penyakit kronik tersebut menerima dukungan dengan baik (Permatasari, 2015).

Dalam penelitian lain di PSTW Jakarta Selatan ditemukan bahwa kemampuan perawatan diri lansia berbanding lurus dengan dukungan yang diperolehnya. Dalam penelitian disebutkan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan baik, termasuk dukungan teman sebaya berpeluang 4,125 kali untuk mampu melakukan perawatan diri secara mandiri dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan dukungan kurang baik (Zakariya, 2009).

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menjadi *evidence based* bahwa dukungan sebagai faktor eksternal yang dimiliki tiap individu mempunyai korelasi terhadap kemampuan perawatan diri seseorang. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari siapapun, termasuk dari teman sebaya. Lansia yang memiliki dukungan teman sebaya yang baik akan lebih mampu melakukan perawatan diri.

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

