

BAB 6**PEMBAHASAN****6.1 Pembahasan Hasil Penelitian****6.1.1 Aktivitas di Waktu Luang pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan**

Hasil penelitian tingkat aktivitas di waktu luang di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan menunjukkan bahwa sebagian lansia melakukan aktivitas di waktu luang dengan baik, yaitu sebanyak 40 responden (76.9%) dan sebanyak 12 responden (23.1%) melakukan aktivitas di waktu luangnya kurang baik. Jenis aktivitas di waktu luang yang paling banyak dilakukan oleh lansia adalah mengerjakan pekerjaan rumah tangga (12.7%), kegiatan keagamaan (11.9%), dan senam tera (10.6%). Hal penelitian ini sejalan dengan penelitian Wreksoatmodjo (2013), menyatakan bahwa aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh lansia adalah mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan menonton TV.

Aktivitas yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan sudah dijadwalkan sesuai harinya masing-masing. Kegiatan seperti kegiatan bimbingan sosial/kemasyarakatan, kegiatan keagamaan, kegiatan ketrampilan tangan, pertanian, peternakan, dan perikanan, kegiatan paduan suara, kegiatan karawitan, kegiatan senam tera, kegiatan kerja bakti, menonton TV, dan lansia juga dibebaskan melakukan aktivitas yang disukai seperti mendengarkan radio, melakukan hobi, melakukan pekerjaan rumah tangga (menyapu, mengepel, mencuci baju, dan piring), dan kegiatan-kegiatan yang

diselenggarakan oleh sekolah atau universitas yang sedang melakukan kunjungan ke UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan. Sehingga untuk tiap harinya, lansia dibiasakan untuk melakukan dan memanfaatkan aktivitas di waktu luangnya.

Berdasarkan jenis kelamin, responden yang paling banyak melakukan aktivitas di waktu luangnya adalah perempuan sebanyak 35 responden (67.3%) dan laki-laki sebanyak 17 responden (32.7%). Hal tersebut dikarenakan sebagian besar lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia adalah lansia perempuan dan kebanyakan dari lansia perempuan melakukan pekerjaan rumah tangga dan keagamaan di aktivitas luangnya. Penelitian yang dilakukan oleh Wang (2008) menyebutkan bahwa lansia yang berada di panti jompo sebagian besar lansia perempuan lebih banyak melakukan aktivitas di waktu luang dibandingkan dengan lansia laki-laki. Selain itu penelitian tersebut menyebutkan bahwa lansia perempuan lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas di waktu luang untuk mendapatkan pertemanan, hubungan interpersonal, dan kepercayaan dari orang lain dibandingkan lansia laki-laki (Wang, 2008). Dibandingkan dengan lansia laki-laki, lansia perempuan memiliki kapasitas fungsional muskuloskeletal lebih rendah sehingga aktivitas yang melibatkan di waktu luangnya terbilang aktivitas yang cukup ringan (Kim & Park, 2008).

Berdasarkan usia, aktivitas di waktu luang banyak dilakukan oleh lansia dengan usia 60-74 tahun sebanyak 36 responden (57.7%), sedangkan pada usia 75-90 tahun sebanyak 15 responden (28.8%), dan satu responden (1.9%) pada usia > 90 tahun. Hal tersebut sejalan dengan teori penuaan yang menyebutkan bahwa saat seseorang mencapai usia lebih dari 60 tahun akan mengalami penurunan baik pada fungsi fisiologis, sosial dan psikologisnya (Murtagh *et al.*,

2014). Menurut *British Heart Foundation* (2012), menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang maka pemanfaatan aktivitas di waktu luangnya akan semakin menurun dan pada usia 70 tahun ke atas waktu sedentari akan terus meningkat (laki-laki 10.3 jam/ hari dan perempuan 10 jam/hari).

Kemudian karakteristik responden yang diidentifikasi adalah riwayat pendidikan, riwayat pekerjaan, dan lama tinggal di panti. Sebagian besar pendidikan terakhir yang ditempuh oleh lansia di panti adalah SD sebanyak 35 responden (67.3%). Dalam penelitian ini, riwayat pendidikan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keterlibatan lansia dalam melakukan aktivitas di waktu luangnya. Berdasarkan pernyataan Leitner (2012), meningkatnya level pendidikan dapat memberikan manfaat pada lansia untuk menurunkan prasangka negatif terhadap penuaan. Seseorang dengan usia di atas 50 tahun atau lebih yang memiliki pandangan positif terhadap penuaan dapat hidup tujuh tahun lebih lama dibandingkan dengan lansia yang memiliki pandangan negatif terhadap penuaan. Salah satu hal yang mendukung meningkatnya level edukasi juga dari status ekonomi, semakin tingginya level edukasi dan status ekonomi seseorang, maka semakin baik pula pemanfaatan aktivitas di waktu luang oleh lansia.

Selain itu riwayat pekerjaan dan lama tinggal di panti tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas di waktu luang yang dilakukan oleh lansia. Meskipun sebanyak 40 responden (76.9%) menyatakan banyak yang dahulunya bekerja, hal itu tidak dapat menjadi faktor utama seseorang dalam memanfaatkan waktu luangnya saat ini. Kemudian lama tinggal di panti juga tidak menentukan bagaimana pemanfaatan aktivitas di waktu luang oleh seorang lansia. Dalam hasil penelitian oleh Chang, Wray, & Lin (2014), menyatakan

bahwa lansia yang dapat memanfaatkan hubungan sosialnya dengan baik selama tinggal di panti, bermanfaat dalam meningkatkan pula aktivitas di waktu luang dan kesehatannya. Menurut Cahill & Diaz (2010), menyatakan bahwa lama tinggal di panti tidak dapat menentukan bagaimana lansia tersebut memanfaatkan dengan baik aktivitas di waktu luangnya, melainkan adaptasi di lingkungan juga harus baik sehingga dapat menjalin hubungan sosial baik dengan sesama lansia dan para staff atau pekerja di panti tersebut.

6.1.2 Fungsi Kognitif pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan

Fungsi kognitif merupakan kemampuan berpikir dan memberikan rasional, termasuk didalamnya yaitu proses belajar, mengingat, menilai, orientasi, dan persepsi serta memperhatikan (Wardhani *dkk*, 2009). Hasil penelitian tingkat fungsi kognitif di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan didapatkan sebanyak 29 responden (55.8%) tidak memiliki gangguan kognitif, sebanyak 11 responden (21.2%) dengan gangguan kognitif ringan, sebanyak 10 responden (19.2%) dengan gangguan kognitif sedang, dan sebanyak 2 responden (3.8%) dengan gangguan kognitif berat.

Dari hasil penelitian pada jenis kelamin dengan tingkat fungsi kognitif, didapatkan jenis kelamin laki-laki yang tidak memiliki gangguan fungsi kognitif sebanyak 14 responden (26.9%) dan jenis kelamin perempuan yang tidak memiliki gangguan kognitif sebanyak 15 orang responden (28.8%). Sedangkan gangguan kognitif berat banyak terdapat pada lansia perempuan sebanyak 2 responden (3.8%) dengan gangguan kognitif berat dibandingkan dengan laki-laki. Menurut hasil penelitian Gabelli & Codemo (2015), menyatakan bahwa jenis

kelamin dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang. Perempuan memiliki resiko lebih tinggi terkena penyakit Alzheimer dan prevalensi tinggi Alzheimer juga terdapat pada perempuan, khususnya pada usia tua. Selain itu *menopause* juga dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan terjadinya resiko penyakit Alzheimer. Sehingga dibutuhkan edukasi dan peningkatan gaya hidup yang dapat menurunkan resiko penyakit Alzheimer pada perempuan.

Hasil penelitian selanjutnya berdasarkan usia, lansia yang berada pada rentang usia 60-74 tahun sebanyak 23 responden (44.2%) tidak memiliki gangguan kognitif dan satu responden (1.9%) dengan gangguan kognitif berat. Sedangkan pada rentang usia 75-90 tahun sebanyak 6 responden (8.4%) tidak memiliki gangguan kognitif dan satu responden (1.9%) dengan gangguan kognitif berat. Pada usia >90 tahun hanya terdapat satu responden (1.9%) dengan gangguan kognitif sedang. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa semakin tua usia maka akan terjadinya penurunan kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh Humas (2013), menunjukkan bahwa antara usia, fungsi kognitif, dan proses sensorik (audio dan visual) saling berhubungan satu sama lain. Hal tersebut disebabkan proses penuaan, dimana terjadi perubahan pada fungsi penglihatan dan pendengaran (penurunan). Secara umum fungsi kognitif pada lansia mengalami penurunan, akan tetapi dari penurunan fungsi kognitif tiap individu bervariasi. Beberapa menunjukkan perubahan fungsi kognitif secara drastis, dan beberapa lainnya menunjukkan perubahan yang kecil (Nevriana, 2012). Menurut Kensinger (2007) menyatakan bahwa usia yang semakin tua akan menurunkan respon otak seperti kecepatan berpikir dalam melakukan kegiatan dan penurunan ingatan (nama, tempat, peristiwa atau benda).

Hasil penelitian pada tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan dengan fungsi kognitif. Pada tingkat pendidikan SD didapatkan sebanyak 18 responden (19.5%) tidak memiliki gangguan kognitif dan sebanyak 2 responden (3.8%) memiliki gangguan kognitif berat. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosita (2012), menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh pada fungsi kognitif. Hal ini disebabkan karena jaman dahulu pendidikan masih rendah dan sebagian kecil saja yang melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki resiko lebih rendah terjadinya penurunan fungsi kognitif. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilalui sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang akan terjadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lachman, *dkk* (2010) menyatakan bahwa level pendidikan yang rendah berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif khususnya pada usia tua. Akan tetapi lansia yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah juga dapat memiliki kognitif yang baik jika lansia tersebut melakukan aktivitas kognitif dengan baik. Aktivitas kognitif tersebut mampu memberikan manfaat pada ingatan dan menurunkan perbedaan sosial saat usia tua. Memberikan edukasi atau pendidikan pada usia tua dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan kesehatan jiwa. Lansia dengan pendidikan yang tinggi mampu menyesuaikan dirinya dalam memilih aktivitas yang dikerjakan, tetap independen (mandiri), sehat dan menjalani kehidupan dengan kualitas hidup yang baik (Schneeweis, Skirbekk, & Ebmer, 2012).

Kemudian hasil penelitian karakteristik responden pada riwayat pekerjaan dan lama tinggal di panti tidak ada hubungan dengan fungsi kognitif seorang lansia. Pada lansia yang memiliki riwayat pekerjaan sebanyak 23

responden (44.2%) tidak memiliki gangguan kognitif dan sebanyak 2 responden (3.8%) memiliki gangguan kognitif berat. Riwayat pekerjaan lansia sebelumnya adalah pembantu rumah tangga, petani, dan penjaga warung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wreksoatmodjo (2014), bahwa tidak ada perbedaan antara riwayat pekerjaan dengan fungsi kognitif.

6.1.3 Hubungan Antara Aktivitas di Waktu Luang dengan Fungsi Kognitif

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat aktivitas di waktu luang dengan tingkat fungsi kognitif pada lansia, peneliti menggunakan uji *Chi-Square test* dengan signifikansi sebesar 5%. Berdasarkan tabel 5.9 didapatkan *p value* sebesar 0.000, dimana $p \text{ value} < \alpha$ ($0.000 < 0.005$) sehingga hipotesis dapat diterima yang artinya pada tingkat kepercayaan 95% terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas di waktu luang dengan fungsi kognitif pada lansia.

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki aktivitas di waktu luang yang baik dan tidak mengalami gangguan kognitif. Sebanyak 29 responden (55.8%) dengan aktivitas yang baik tidak memiliki gangguan kognitif dan sebanyak 2 responden (3.8%) dengan aktivitas kurang baik memiliki gangguan kognitif yang berat. Diantara dua variabel tersebut yaitu aktivitas di waktu luang dan fungsi kognitif memiliki hubungan positif, yang memiliki makna bahwa semakin baik tingkat aktivitas di waktu luang maka semakin baik pula fungsi kognitif seorang lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafidah (2012), bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Iwasa., *et al* (2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas di waktu luang seperti melakukan hobi dengan fungsi kognitif pada lansia Jepang. Selain hobi, lansia yang melakukan aktivitas reguler seperti olahraga (tiga kali atau lebih selama satu minggu) dapat menurunkan resiko terkena demensia selama *follow-up* 6 tahun lamanya. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan seperti sirkulasi serebral dan memberikan oksigen yang cukup ke otak yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif seorang lansia di kehidupan selanjutnya.

Dalam hasil penelitian, menunjukkan adanya lansia dengan usia 60-74 tahun memiliki gangguan kognitif yang berat (1.9%) dan usia > 90 tahun memiliki gangguan kognitif yang sedang (1.9%). Proses penuaan merupakan salah satu faktor dalam menentukan baik tidaknya fungsi kognitif. Akan tetapi terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif, diantaranya yaitu faktor genetik, riwayat penyakit, dan lingkungan sosial dan budaya. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah lingkungan sosial dan budaya. Menurut penelitian Wreksoatmojo (2014) mengatakan bahwa lansia dengan *social engagement* yang buruk dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan fungsi kognitif lanjut. Lansia dengan *social engagement* yang buruk memiliki resiko 2.093 (1.5650-2.799) kali lebih besar untuk mempunyai kognitif yang buruk dibandingkan dengan lansia dengan *social anegegement* yang baik. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah peran lansia dalam melakukan aktivitas sosial di lingkungan panti khususnya. Aktivitas sosial memiliki efek proteksi terhadap resiko berkembangnya gangguan kognitif yang lebih berat.

Hal tersebut sejalan dengan studi Wu *et al* (2011), mengatakan bahwa selain status pernikahan, lansia juga membutuhkan dukungan sosial pada lansia

seperti keluarga, anak, cucu, dan teman sebaya. Jika dukungan sosial pada lansia rendah, maka lansia beresiko mengalami penurunan fungsi kognitif. Selain dilihat dari faktor yang mempengaruhi pada fungsi kognitif, faktor lain juga yang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif adalah motivasi dalam melakukan aktivitas di waktu luang. Motivasi menjadi peran penting hubungannya dalam meningkatkan kesehatan dan kepuasan dalam hidup (Park, 2014). Menurut Wang & Wang (2011) motivasi akan menurun ketika usia semakin bertambah, khususnya pada lansia, semakin mereka tua, maka motivasi semakin menurun untuk melakukan aktivitas di waktu luang.

Menurut Mbuthia & Bambot (2011) motivasi merupakan energi yang dapat mempengaruhi keikutsertaan dalam melakukan aktivitas, tanpa motivasi maka keinginan untuk melakukan aktivitas di waktu luangpun tidak ada. Lansia yang tidak memiliki motivasi inadkuat dari keluarga atau temannya, sering stres, dan selalu sendiri dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi dan menurunnya kekuatan dalam melakukan dan memanfaatkan aktivitas di waktu luangnya sehingga meningkatkan resiko terjadinya gangguan kognitif dan menurunnya status kesehatan. Sehingga selain adanya faktor usia dan penuaan, faktor lain yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif lainnya adalah lingkungan sosial dan motivasi. Jika lansia tidak memiliki dukungan dari lingkungan sosialnya dan memiliki motivasi yang rendah maka lansia akan beresiko menurunnya fungsi kognitif secara berlebihan dan mengganggu aktivitas sehari-harinya.

Menurut Leung (2010) aktivitas di waktu luang adalah aktivitas dari tiap individu yang bertujuan untuk kesenangan atau hiburan dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, dimana aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang sehari-hari dilakukan. Aktivitas di waktu luang terbagi atas aktivitas fisik,

aktivitas kognitif, dan aktivitas sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Blasko., *et al* (2013) menyatakan bahwa aktivitas fisik, aktivitas sosial, dan aktivitas kognitif memiliki hubungan signifikan dalam menurunkan resiko terjadinya penyakit demensia. Kemudian aktivitas yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan kognitif adalah aktivitas seperti menonton televisi.

Hal ini seperti yang dikatakan oleh Wreksoatmodjo (2013), bahwa aktivitas menonton televisi tidak berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Akan tetapi akan berbeda bila lansia tersebut menonton televisi yang berisi program edukasi atau *edutainment*. Secara umum siaran hiburan kurang merangsang kegiatan kognitif lansia, justru lansia yang tidak pernah menonton siaran berita justru terjadi peningkatan resiko fungsi kognitif semakin buruk sebesar dua kali dibandingkan dengan mereka yang menonton siaran berita ≥ 1 kali dalam seminggu.

Studi yang dilakukan Ashley (2008) menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas fisik (termasuk olahraga) menjadi prediktor bagi performa kognitif lansia dalam bidang persepsi, sedangkan aktivitas kognitif (bermain catur atau kartu, membaca buku, bermain musik) juga terbukti dapat memprediksi performa pada tes waktu reaksi pilihan (*choice reaction time*) dan tes pemecahan masalah. Selain itu aktivitas sosial (mengunjungi orang lain, makan di luar, bernyanyi dalam paduan suara) dapat memprediksi performa lansia pada berbagai pengukuran kognitif tradisional.

Selain aktivitas fisik, terdapat aktivitas seperti paduan suara (7.8%) dan karawitan (3.1%), hal ini sejalan dengan penelitian Sarkamo & Tervaniemi (2008), menyatakan bahwa aktivitas mendengarkan musik, paduan suara, dan memainkan alat musik dapat meningkatkan fungsi kognitif secara mudah dan

efektif dan juga mampu meningkatkan keseimbangan emosional dan mood sehingga menurunkan resiko awal terjadinya demensia. Jenis aktivitas di waktu luang yang paling banyak dilakukan oleh lansia adalah kegiatan keagamaan (11.9%), berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Maulina, & Rachma (2013), bahwa pesantren lansia merupakan upaya terbukti yang dapat meminimalkan resiko penurunan kognitif. Penelitian ini dibuktikan dengan adanya peningkatan fungsi kognitif pada lansia setelah mengikuti program pesantren lansia selama tiga bulan rutin. Oleh karena itu salah satu upaya untuk meminimalkan resiko penurunan kognitif adalah meningkatkan aktivitas spiritual lansia (termasuk dalam aktivitas sosial).

Aktivitas di waktu luang memiliki peranan penting dalam menurunkan resiko penurunan fungsi kognitif. Ketika lansia tersebut mampu memanfaatkan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan fungsi kognitifnya maka lansia tersebut dapat terhindar dari kejadian demensia dan alzheimer. Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan sudah menetapkan jadwal tetap dan lansia dibebaskan dalam mengikuti kegiatan yang telah ditetapkan tersebut. Semakin tinggi motivasi dan ketertarikan lansia dalam melakukan aktivitas di waktu luangnya, maka semakin baik pula fungsi kognitifnya (Losier, 2006).

6.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan peneliti, yaitu :

- 1) Sebagian besar responden yang berada di panti adalah perempuan sehingga variasi karakteristik responden didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan.

- 2) Keterbatasan dalam penelitian aktivitas di waktu luang hanya melalui wawancara yang sesuai dengan pertanyaan pada kuisisioner. Responden hanya menjawab pertanyaan yang telah disediakan oleh peneliti dan peneliti tidak melakukan observasi lebih lanjut.
- 3) Pada kuisisioner aktivitas di waktu luang, kuisisioner belum menyertakan intensitas aktivitas di waktu luang yang dilakukan oleh lansia. Sehingga penelitian belum dapat mengkaji aktivitas di waktu luang secara menyeluruh.

6.3 Implikasi Keperawatan

Bagian ini membahas implikasi penelitian pada ilmu keperawatan dan praktik keperawatan mengenai hubungan aktivitas di waktu luang dengan fungsi kognitif pada lanjut usia.

6.3.1 Ilmu Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara aktivitas di waktu luang dengan fungsi kognitif pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan di Pasuruan. Jika aktivitas kurang baik maka akan meningkatkan resiko penurunan fungsi kognitif pada lansia, sehingga perlu adanya peningkatan aktivitas dan lansia harus dapat memanfaatkan waktu luangnya agar dapat menjaga fungsi kognitifnya. Aktivitas yang dilakukan banyak jenisnya dan yang paling mudah adalah aktivitas rumah tangga, ketertarikan dan motivasi dari lansia sendiri yang menjadi salah satu faktor dalam memanfaatkan aktivitas di waktu luangnya dengan baik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan informasi tambahan dalam memberikan edukasi terkait aktivitas apa yang baik dan bermanfaat dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

6.3.2 Praktik Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perawat dalam melakukan perannya dengan memberikan informasi dan pengetahuan tentang aktivitas apa yang baik yang dapat dilakukan di waktu luang. Selain itu bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan pada lansia agar terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan, serta perawat dapat melatih kemampuan lansia dalam memilih aktivitas apa yang cocok dilakukan saat waktu luangnya.

