

HUBUNGAN KEMAMPUAN AKTIFITAS FISIK LANSIA DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN *ACTIVITIES OF DAILY LIVING (ADL)* PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MINAULA KENDARI

Budiono *

* Dosen Jurusan Keperawatan

ABSTRACT

Background: The growth of advanced age population in Indonesia in time period 1990-2025 was recorded as the most rapid in the world. The observation result of the writer on the first week in April 2011, basically the advanced age in PSTW Minaula Kendari have a good accomplishment in their ADL but some of them also have a good physical activity ability in this case mean their independence and balanced was good but their ADL needed was not maximally compiled. E.g. self hygiene not be looked after, the using of the toilet that need help by another people.

Objective: The aims of this research is to know the relationship between physical activity of the advanced age in this case means the independence and the balanced with the fulfillment of ADL needed on advanced age.

Method: This research is use the analytic descriptive research with the cross-sectional approach. This research is executed in PSTW Minaula Kendari. Total respondent is 73 of 90 advanced ages, taken by purposive sampling method. The data is processed with unvaried, bivariate analysis with chi-square processing in cross tab form with alpha 0,05 and the multivariate analysis using logistic regression to see the variable closeness level. Data processing by using peripheral computer programs SPSS 17.00. version.

Result: Based on the result of the research the independence of the advanced age that good is count as 27 (37%) and the independence that not good enough is about 46 (63%). The respondent has the good balanced amount 35 (47,9%) and the balanced that not good enough amount 38 (52,1%). The respondent has the good exercise defense amount 40 (54,8%) and the exercise defense that not good enough amount 33 (45,2%). The result of the chi-square test was gotten the probability value is smaller than $\alpha = 0,05$. Thus, it could be conclude that: (1) there is a relationship between the independence of the advanced age with the fulfillment of the ADL on advanced age in PSTW Minaula Kendari. (2) There is a relationship between the balanced of the advanced age with the fulfillment of the ADL on advanced age in PSTW Minaula Kendari. (3) There is a relation between exercise defense and the ADL fulfillment on the advanced age in PTSW Minaula Kendari.

Key words: Independence, Balance, exercise defense and Activities of Daily Living (ADL).

PENDAHULUAN

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Saat ini Indonesia telah terjadi ledakan penduduk usia lanjut (*old bloom*). Pertumbuhan jumlah

penduduk lanjut usia di Indonesia tercatat sebagai paling pesat di dunia dalam kurun waktu tahun 1990 – 2025. Jumlah lansia pada tahun 2002 yaitu sekitar 16 juta orang, akan menjadi 25,5 juta pada tahun 2020. Hal ini berarti bahwa jumlah lansia di Indonesia akan berada diperingkat empat dunia di bawah Cina, India, dan Amerika Serikat (Darmojo, 2005).

Berbagai masalah kesehatan yang dihadapi usia lanjut adalah kurangnya bergerak (immobilisasi), kepikunan yang berat (dementia), beserta buang air kecil atau buang air besar (inkontinensia), asupan makanan dan minuman yang kurang, lecet dan borok pada tubuh akibat berbaring yang lama (*decubitus*), patah tulang dan lain-lain (Siburian, 2006). Permasalahan yang dihadapi usia lanjut apabila tidak segera diatasi akan menimbulkan beberapa akibat, seperti gangguan sistem organ, timbulnya penyakit, dan menurunnya *Activities Daily of Living (ADL)*.

Penurunan ADL pada lanjut usia disebabkan oleh: persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas, keadaan tidak stabil bila berjalan, keseimbangan tubuh yang jelek, gangguan peredaran darah, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, gangguan pada perabaan. Faktor yang mempengaruhi penurunan ADL adalah kondisi fisik menahun, kapasitas mental, status mental seperti kesedihan dan depresi, penerimaan terhadap berfungsinya anggota tubuh dan dukungan anggota keluarga. Upaya yang dilakukan dalam menangani masalah kesehatan usia lanjut adalah upaya pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan upaya perawatan.

Menurut Gordon, (2002) aktifitas fisik adalah rutinitas latihan, aktifitas, waktu luang, dan rekreasi yang dilakukan seseorang. Pola tersebut terdiri atas (a) aktifitas kehidupan sehari-hari (ADL) yang memerlukan pengeluaran energi seperti hygiene, memasak, berbelanja, makan, bekerja, dan merawat rumah; dan (b) tipe, kualitas dan kuantitas latihan termasuk olahraga.

Dengan semakin bertambahnya usia mereka maka semakin berkurangnya kemampuan mereka dalam melakukan aktifitas sehari-harinya. Misalnya kebersihan diri kurang terjaga, penggunaan toilet yang memerlukan bantuan orang lain.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis telah melakukan penelitian Hubungan Aktifitas Fisik Lansia dengan Pemenuhan Kebutuhan *Activities of Daily Living (ADL)* Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula tahun 2011.

METODE PENELITIAN

Desain dan Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pelaksanaan pengukuran dilakukan sesaat, jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali, pada satu saat (Nursalam, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik Lansia dalam hal ini kemandirian, keseimbangan, dan latihan pertahanan sebagai variabel (independen) dengan pemenuhan kebutuhan ADL pada Lansia sebagai variabel (dependen).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 28 April sampai 17 Juni 2011. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.

Populasi dan Sampel

Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari yang berjumlah 90 orang.

Sampel pada penelitian ini adalah Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula kendari. Banyaknya jumlah sampel diperoleh dengan ketentuan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Sehingga didapatkan:

$$n = \frac{N}{1 + N (0,05^2)}$$

$$n = \frac{90}{1,225}$$

$n = 73,46$ atau 73 orang (dibulatkan)
Sehingga jumlah sampel adalah 73 orang.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2008).

Teknik Penarikan Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula kendari berjumlah 73 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen (alat ukur) yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sebagai panduan wawancara dan observasi.

Teknik Analisa Data

1. *Analisa Univariat*

Analisa Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel yang diteliti.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

2. *Analisa Bivariat*

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan (α); 0,05 uji statistik yang digunakan adalah Chi-square menggunakan komputer program SPSS 17.0.

Penilaian:

- Apabila $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.
- Apabila $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

3. *Analisa Multivariat*

Analisis multivariat di gunakan untuk mengetahui besarnya hubungan secara simultan antara variabel bebas terhadap variabel terikat, juga untuk memprediksi nilai varibel terikat berdasarkan nilai variabel bebas dengan menggunakan regresi logistik ganda.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Umur (Tahun)	F	%
60 – 65	19	26
66 – 70	27	37
71 – 75	22	30
76 – 80	5	7
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 73 responden sebagian besar yaitu 27 (37%) responden yang berusia 66-70 tahun, dan terendah sebesar 5 (7%) responden yang berusia 76 – 80 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	27	37
Perempuan	46	63
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 73 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 46 orang (63%) dan laki-laki sebanyak 27 orang (36%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Pendidikan	F	%
Tidak tamat SD	19	26
Tamat SD	27	37
Tamat SMP	22	30
Tamat SMA	5	7
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 73 responden sebagian besar responden berpendidikan tidak tamat SD yakni sebesar 41 (56,2%), dan terendah tamat SMA sebesar 2 (2,7%).

B. Variabel Penelitian

1. Analisis Univariat

Kemandirian

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Kemandirian	F	%
Baik	27	37
Kurang	46	63
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan Tabel 4 dilihat bahwa responden dengan kemandirian yang baik sebanyak 27 orang (37%) dan responden dengan kemandirian yang kurang baik sebanyak 46 orang (63%).

Keseimbangan

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Keseimbangan Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Keseimbangan	F	%
Baik	35	47,9
Kurang	38	52,1
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan Tabel 5 dilihat bahwa responden dengan keseimbangan yang baik sebanyak 35 orang (47,9%) dan responden dengan keseimbangan yang kurang baik sebanyak 38 orang (52,1%).

Latihan Pertahanan

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Latihan Pertahanan Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Latihan Pertahanan	F	%
Baik	40	54,8
Kurang	33	45,2
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan Tabel 6 dilihat bahwa responden dengan latihan pertahanan yang baik sebanyak 40 orang (54,8%) dan responden dengan keseimbangan yang kurang baik sebanyak 33 orang (45,2%).

Activities of Daily Living (ADL)

Tabel 7.

Distribusi Frekuensi Activities of Daily Living (ADL) Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

ADL	F	%
Baik	34	46,6
Kurang	39	53,4
Total	73	100

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan Tabel 7 dilihat bahwa responden dengan pemenuhan ADL yang baik sebanyak 34 orang (46,6%) dan responden dengan keseimbangan yang kurang baik sebanyak 39 orang (53,4%).

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik Lansia dalam hal ini kemandirian dan keseimbangan Lansia dengan pemenuhan kebutuhan ADL pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari. Untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel independen terhadap variabel dependen maka data akan dianalisa dengan menggunakan analisa bivariat.

Hubungan Kemandirian Lansia dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari

Tabel 8.

Hubungan Kemandirian Lansia dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011

Kemandirian	ADL				Total	χ^2_{hit}	χ^2_{tab}
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%			
Baik	22	30,14	5	6,85	27	20,981	3,841
Kurang	12	16,44	34	46,58	46		
Total	34	46,6	39	53,4	73		

Data dari Tabel 8 dilihat bahwa sebagian besar pemenuhan ADL Lansia yang memiliki kemandirian baik sebanyak 22 (30,14%), dan yang memiliki kemandirian baik dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 5 (6,85%), sedangkan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL yang baik sebanyak 12 (16,44%), dan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 34 (46,58%).

Dari hasil analisis Chi-square dengan menggunakan SPSS 17 diketahui bahwa untuk variabel kemandirian lansia di PSTW Minaula Kendari diketahui bahwa $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($20,981 > 3,841$) dengan nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, ini berarti ada hubungan antara kemandirian dengan ADL Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011 pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hubungan Keseimbangan Lansia dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari

Tabel 9.

Hubungan Keseimbangan Lansia dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011

Keseimbangan	ADL				Total	χ^2_{hit}	χ^2_{tab}
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%			
Baik	23	31,51	12	16,44	35	8,475	3,841
Kurang	11	15,07	27	36,99	38		
Total	34	46,6	39	53,4	73		

Data dari Tabel 9 dilihat bahwa sebagian besar pemenuhan ADL Lansia yang memiliki keseimbangan baik sebanyak 23 (31,51%), dan yang memiliki keseimbangan baik dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 12 (16,44%), sedangkan yang memiliki keseimbangan kurang dengan pemenuhan ADL yang baik sebanyak 11 (15,07%), dan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 27 (36,99%).

Dari hasil analisis Chi-square dengan menggunakan SPSS 17 diketahui bahwa untuk variabel keseimbangan lansia di PSTW Minaula Kendari diketahui bahwa $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($8,475 > 3,841$) atau nilai signifikan $\chi^2_{hitung} > \alpha = 0,05$ ($0,004 < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan dengan pemenuhan ADL di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hubungan Latihan Pertahanan Lansia dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari

Tabel 10.

Hubungan Latihan Pertahanan dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011

Latihan Pertahanan	ADL				Total	χ^2_{hit}	χ^2_{tab}
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%			
Baik	27	36,99	13	17,81	40	15,570	3,841
Kurang	7	9,59	26	35,62	33		
Total	34	46,6	39	53,4	73		

Data dari Tabel 10 dilihat bahwa sebagian besar pemenuhan ADL Lansia yang memiliki latihan pertahanan baik sebanyak 27 (36,99%), dan yang memiliki latihan pertahanan baik dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 13 (17,81%), sedangkan yang memiliki latihan pertahanan kurang dengan pemenuhan ADL yang baik

sebanyak 7 (9,59%), dan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 26 (35,62%).

Dari hasil analisis Chi-square dengan menggunakan SPSS 17 diketahui bahwa untuk variabel keseimbangan lansia di PSTW Minaula Kendari diketahui diketahui

bahwa $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($15,570 > 3,841$) atau nilai signifikan $\chi^2_{hitung} > \alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan dengan pemenuhan ADL di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. Analisis Multivariat

Analisis multivariat digunakan untuk melihat hubungan serta kontribusi secara simultan antara masing-masing variabel

bebas terhadap variabel terikat sehingga dapat diketahui variabel yang paling erat hubungannya dengan pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011.

Berdasarkan hasil analisis multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik dengan memasukan ketiga variabel bebas yang berhubungan diperoleh variabel yang paling erat hubungannya dengan pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011 yaitu:

Tabel 11.

Hasil Analisis Regresi Logistik Hubungan Kemampuan Aktifitas Fisik Lansia dengan Pemenuhan ADL Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011

	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)	95,0% C.I. for EXP(B)	
							Lower	Upper
Step 1 ^a Kemandirian (1)	3.413	.901	14.337	1	.000	.033	.006	.193
Keseimbangan (1)	2.282	.784	8.474	1	.004	.102	.022	.474
Latihanpertahanan (1)	2.562	.761	11.345	1	.001	.077	.017	.343
Constant	3.839	.911	17.773	1	.000	46.484		

a. Variable(s) entered on step 1: kemandirian, keseimbangan, latihanpertahanan.

Pada Tabel 11 diketahui korelasi antara Kemandirian (X1), Keseimbangan (X2) dan Latihan pertahanan (X3) dengan pemenuhan ADL (Y) secara bersama-sama adalah 3.389 dengan persamaan $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$ yaitu $Y = 3.389 + 3.413X_1 + 2.282X_2 + 2.562X_3$. berdasarkan persamaan tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemandirian, keseimbangan, dan latihan pertahanan Lansia maka semakin baik pula pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011.

PEMBAHASAN

Hubungan Kemandirian Lansia dengan Pemenuhan ADL Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemenuhan ADL Lansia yang memiliki kemandirian baik sebanyak 22 (30,14%), dan yang memiliki kemandirian baik dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 5 (6,85%), sedangkan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL yang baik sebanyak 12 (16,44%), dan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 34 (46,58%). Dari hasil analisis Chi-square diketahui bahwa untuk variabel kemandirian

lansia di PSTW Minaula Kendari diketahui bahwa $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($20,981 > 3.841$) dengan nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, ini berarti ada hubungan antara kemandirian dengan ADL Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011 pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sedangkan keeratan hubungan kemandirian (X_1) dengan pemenuhan ADL (Y) ditunjukkan pada angka koefisien b_1 sebesar 3.413 dengan nilai signifikan yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian (X_1) berhubungan erat dengan pemenuhan ADL (Y) pada taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa semakin baik kemandirian Lansia maka semakin baik pula pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011.

Seseorang yang mandiri akan mampu mengurus dirinya sendiri. Ini berarti bahwa jika seseorang sudah menyatakan dirinya siap mandiri berarti dirinya ingin sesedikit mungkin minta pertolongan atau tergantung kepada orang lain sehingga ADL dapat terpenuhi. Kemandirian seseorang Lansia akan menimbulkan keberanian lansia untuk beraktifitas. Ini juga diperkuat oleh Suhartini (2008) bahwa melalui kemandirian yang baik seorang individu akan lebih mampu memposisikan dirinyan ditengah masyarakat sehingga dapat produktif terutama dalam memenuhi kebutuhan ADL-nya sendiri.

Hubungan Keseimbangan Lansia dengan Pemenuhan ADL Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemenuhan ADL Lansia yang memiliki keseimbangan baik sebanyak 23 (31,51%), dan yang memiliki keseimbangan baik

dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 12 (16,44%), sedangkan yang memiliki keseimbangan kurang dengan pemenuhan ADL yang baik sebanyak 11 (15,07%), dan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 27 (36,99%).

Dari hasil analisis Chi-square dengan menggunakan SPSS 17 diketahui bahwa untuk variabel keseimbangan lansia di PSTW Minaula Kendari diketahui diketahui bahwa $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($8.475 > 3,841$) atau nilai signifikan $\chi^2_{hitung} > \alpha = 0,05$ ($0,004 < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan dengan pemenuhan ADL di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sedangkan keeratan hubungan keseimbangan (X_2) dengan pemenuhan ADL (Y) ditunjukkan pada angka koefisien b_2 sebesar 2.282 dengan nilai signifikan yang lebih kecil dari 0,05 ($0,004 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan (X_2) berhubungan erat dengan pemenuhan ADL (Y) pada taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa semakin baik keseimbangan Lansia maka semakin baik pula pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011.

Aktifitas fisik yang dilakukan Lansia sehari-hari dapat melatih ekstremitas bawah, yaitu kedua kaki dan paha untuk senantiasa menjaga keseimbangan ketika melakukan aktifitas berdiri, berpindah tempat, dan berjalan sehingga memiliki efek terhadap keseimbangan tubuhnya. Dengan meningkatnya usia akan mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh dengan demikian Lansia akan sulit untuk memenuhi kebutuhan ADL-nya. Hasil ini memperkuat penelitian Barnedh (2006) dalam Maryam, (2009) yang menyatakan bahwa Lansia yang

mengalami gangguan keseimbangan akan menurunkan kemampuan pemenuhan ADL.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keseimbangan Lansia kurang karena terdapat 52,1% Lansia yang keseimbangannya kurang sehingga pemenuhan ADL tidak terpenuhi secara maksimal. Oleh karena itu diharapkan Lansia mampu meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga dengan meningkatnya keseimbangan maka meningkat pula pemenuhan ADL pada Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011.

Hubungan Latihan Pertahanan Lansia dengan Pemenuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemenuhan ADL Lansia yang memiliki latihan pertahanan baik sebanyak 27 (36,99%), dan yang memiliki latihan pertahanan baik dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 13 (17,81%), sedangkan yang memiliki latihan pertahanan kurang dengan pemenuhan ADL yang baik sebanyak 7 (9,59%), dan yang memiliki kemandirian kurang dengan pemenuhan ADL kurang sebanyak 26 (35,62%).

Dari hasil analisis Chi-square dengan menggunakan SPSS 17 diketahui bahwa untuk variabel latihan pertahanan Lansia di PSTW Minaula Kendari diketahui diketahui bahwa $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($15,570 > 3,841$) atau nilai signifikan $\chi^2_{hitung} > \alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan latihan pertahanan dengan pemenuhan ADL di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sedangkan keeratan hubungan latihan pertahanan (X_3) dengan pemenuhan ADL (Y) ditunjukkan pada angka koefisien b_3 sebesar 2.562 dengan

nilai signifikan yang lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan pertahanan (X_3) berhubungan erat dengan pemenuhan ADL (Y) pada taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa semakin baik latihan pertahanan lansia maka semakin baik pula pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan pertahanan Lansia baik karena terdapat 45,2% Lansia yang latihannya kurang sehingga pemenuhan ADL dapat terpenuhi. Oleh karena itu diharapkan Lansia mampu meningkatkan lagi latihan pertahanan tubuhnya sehingga dengan meningkatnya latihan pertahanan maka meningkat pula pemenuhan ADL pada Lansia di PSTW Minaula Kendari Tahun 2011.

Analisis Multivariat

Hasil analisis multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik dengan memasukkan ketiga variabel bebas yang berhubungan diperoleh variabel yang paling erat hubungannya dengan pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2011 yaitu kemandirian. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya apabila seseorang mempunyai kemandirian yang baik maka akan menimbulkan kepercayaan pada diri individu untuk melakukan aktifitasnya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Stanley (2007) bahwa kemandirian seseorang Lansia akan menimbulkan keberanian Lansia untuk beraktifitas. Ini juga diperkuat oleh Suhartini (2008) bahwa melalui kemandirian yang baik seorang individu akan lebih mampu memposisikan dirinya ditengah masyarakat sehingga dapat produktif terutama dalam memenuhi kebutuhan ADL-nya sendiri.

Kemandirian Lansia di PSTW Minaula Kendari juga dipengaruhi oleh banyak hal sehingga mereka mampu meningkatkan kemandirian meskipun usia yang semakin matang dan senja. Hal ini sesuai dengan pendapat Astuti (2007) dalam Suhartini (2008) bahwa lanjut usia merupakan usia yang penuh kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi dan sosial, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari masalah kesehatan.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan kemandirian dengan pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari Tahun 2011 dengan $\alpha < 0,005$.
2. Ada hubungan keseimbangan dengan pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari Tahun 2011 dengan $\alpha < 0,005$.
3. Ada hubungan latihan pertahanan dengan pemenuhan *Activities of Daily Living (ADL)* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari Tahun 2011 dengan $\alpha < 0,005$.
4. Ada hubungan aktifitas fisik dengan pemenuhan kebutuhan *Activities of Daily Living (ADL)* Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari Tahun 2011.
5. Variabel yang paling erat hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan *Activities of Daily Living (ADL)* Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Minaula Kendari Tahun 2011 adalah kemandirian dengan $\alpha < 0,005$.

SARAN

1. Untuk PSTW Minaula agar dapat memperhatikan kondisi Lansia khususnya pemenuhan ADL sehingga Lansia mampu produktif di usia tua dan dapat berguna bagi dirinya dan masyarakat.
2. Untuk peneliti selanjutnya, agar peneliti lebih memahami keperawatan gerontik khususnya pemenuhan ADL Lansia.
3. Untuk Institusi Pendidikan sebagai masukan atau tambahan untuk mengetahui pemenuhan ADL pada Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2009. Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Avers. 2007. What you need to know about balance and falls. Available from: <http://www.apta.org/AM/Template.cfm?Section=Search&template=/CM/HTMLDisplay.cfm&ContentID=20396>. Date of access: 29 Mei 2011.
- Bahsin, F. 2009. Hubungan Pengetahuan Petugas Panti Terhadap Pemenuhan ADL pada Lansia. Available from: <http://www.wordpress.com>. Date of access: 10 Maret 2011
- BPS. 2011. Data Statistik Indonesia. Available from: <http://www/datastatistik-indonesia.com>
- Dahlan, S. 2009. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Darmojo & Martono. 2005. Buku Ajar Geriatri. Ed.24. Jakarta: EGC.
- <http://grahacendikia.wordpress.com>. 2009. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam

- Pemenuhan Aktifitas Sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas. *Date of access*: 7 Februari 2011
- Imron, M. & Amrul, M. 2010. Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan. Jakarta: Sagung Seto.
- Kozier, B. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik. Edisi 7. Jakarta: EGC.
- Maryam R.S., dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mubarak, W.I. dkk. 2009. Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, A. 2010. Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik. Jakarta: Salemba Medika.
- Narayani, I. 2008. Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Terhadap Sikap Keluarga dalam Pemberian Perawatan Activities Daily Of Living (ADL) Pada Lansia di Rumah Desa Tanjungrejo Margoyoso Pati. Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Date of access*: 7 Februari 2011.
- Notoatmodjo. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Ed.3. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P.A. & Anne, G.P. 2009. Fundamental Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Saryono. 2010. Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2007. Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiahardja, A.S. 2005. Penilaian Keseimbangan dengan Aktifitas Sehari-hari pada Lansia. Universitas Diponegoro Semarang. *Date of access*: 7 Februari 2011
- Siburian, P. 2006. Bagaimana Memberdayakan Kemampuan Fisik Lansia. Available from: www.waspada.co.id/cetak/index.php?article_id=74423. *Date of access*: 17 Mei 2011.
- Sihjayadi, I. 2009. Pengaruh Free Active Exercise Terhadap Peningkatan Range of Motion Sendi Lutut Wanita Lanjut Usia di Posyandu Lansia Srikandi Desa Sampang Gedang Sari Gunung Kidul. Universitas Muhammadiyah. *Date of access*: 20 Juni 2011.
- Stanley, M. & Patricia, G.B. 2006. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2 Jakarta: EGC.
- Suhartini, R. 2008. Kemandirian Lansia. Available from: <http://www.damandiri.or.id/bab2.pdf>. *Date of access*: 10 Maret 2011.
- Sumirta, I.N. 2009. Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Depresi Pada Lansia di Panti Pelayanan Lanjut Usia Wana Seraya Denpasar. 2 (1), 1-7.
- Suyono, H. 2010. Ledakan Lansia Menjadi Tantangan. 113(2), 28-29.