

RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION LEVEL AND SELF-CARE IN THE ELDERLY AT PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN

ABRI MADONI

Indonesian College of Health Nursing Study Program
madoniabriyeni@gmail.com

Abstrak: Perawatan diri pada lansia dapat berubah dikarenakan situasi kehidupan, Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi antara sikap, kebutuhan, persepsi, dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan perawatan diri pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah *cross sectional study*. Populasi adalah semua lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang jumlahnya 110 orang dengan 52 sampel. Cara pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*, penelitian dilakukan dan instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kurang dari separoh (44,2%) lansia memiliki motivasi rendah, lebih dari separoh (59,6%) lansia tidak mampu melakukan perawatan diri dan terdapat hubungan antara motivasi dengan perawatan diri pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Diharapkan kepada petugas di PSWT Sabai Nan Aluih untuk lebih bisa memberikan motivasi kepada lansia seperti memberikan penghargaan dan sanjungan bagi lansia jika mereka mampu untuk melakukan perawatan sendiri, sehingga hal tersebut menjadi semangat dan motivasi bagi lansia untuk melakukan perawatan diri.

Kata Kunci: Motivasi, Perawatan Diri Lansia

Abstrak: Self-care in the elderly can change due to life situations. Motivation is a psychological process that reflects the interaction between attitudes, needs, perceptions, and decisions that occur in a person. The purpose of this study was to determine the relationship between depression levels and self-care in the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. The type of research is quantitative research with the design of this study is a cross sectional study. The population is all the elderly who are in the Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Institution with a total of 110 people with 52 samples. The sampling method is using simple random sampling technique, the research was conducted on and research instruments using a questionnaire. Based on the results of the study, it was obtained that less than half (44.2%) of the elderly had low motivation, more than half (59.6%) of the elderly were unable to perform self-care and there was a relationship between motivation and self-care in the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. It is hoped that the officers at PSWT Sabai Nan Aluih will be able to provide more motivation to the elderly such as giving awards and flattery to the elderly if they are able to take care of themselves, so that it becomes enthusiasm and motivation for the elderly to take care of themselves.

Keywords: Motivation, Elderly Self-Care

A. Pendahuluan

Menurut World Health Organisation (WHO) Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok yang rentan masalah, baik masalah fisik, ekonomi, sosial, budaya, kesehatan maupun psikologis. Banyak kelainan atau penyakit yang prevalensinya meningkat dengan bertambahnya usia. Makin panjangnya umur harapan hidup merupakan tantangan yang sangat berat akibat dampak penuaan. Semua ini dapat menimbulkan gangguan yang selanjutnya cenderung menimbulkan masalah kesehatan jiwa secara khususnya. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process. Proses menua ini ditandai dengan perubahan pada fisik maupun mental lansia.

Lanjut usia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Banyak faktor yang menyebabkan seorang lansia mengalami gangguan mental seperti depresi. Saat ini, di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan rata-rata usia 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Sebagian besar penduduk lanjut usia di Indonesia hidup bertempat tinggal bersama keluarganya. Namun, di sisi lain terdapat pula panti wreda yaitu suatu institusi hunian bersama dari para lanjut usia. Perbedaan tempat tinggal ini memunculkan perbedaan lingkungan fisik, sosial, ekonomi, psikologis dan spiritual religius. Perbedaan faktor lingkungan tempat tinggal dapat berinteraksi dengan status kesehatan penduduk usia lanjut yang tinggal di dalamnya. Perbedaan jenis tempat tinggal disebutkan sebagai faktor prediktor independen untuk terjadinya depresi pada lanjut usia. Data dari WHO di Asia dikutip dalam (Trisnawati, 2010) jumlah lansia yang ada di Asia khususnya yang ada dikawasan Asia Tenggara, lansia yang berumur 60 tahun keatas ada ± 124 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat sehingga tiga kali lipat pada tahun 2050, berdasarkan sensus penduduk di Indonesia prevalensi depresi ada sebanyak ± 24 juta jiwa mengalami gangguan depresi atau 11.6% dari jumlah penduduk Indonesia. (Trisnawati, 2010)

Umur Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Kemenkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk. Tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk menjadi dua kali lipat (36 juta) pada 2025. (Badan Pusat Statistik, 1992 dalam Maryam, 2012)

Menteri Sosial (Mensos) Salim Segaf Aljufri mengatakan, terdapat 13.104 jiwa lansia yang memperoleh pelayanan di tiga panti sosial tresna werdha (PSTW) milik pemerintah pusat. Sementara, 96 PSTW di bawah pengawasan pemerintah daerah (Pemda) dan 206 PSTW dikelola oleh masyarakat, dengan harapan hidup pada laki-laki 67 tahun dan pada perempuan 71 tahun (Menkokesra, 2013). Panti merupakan salah satu alternatif lanjut usia untuk mendapatkan perawatan dan pelayanan secara memadai.

Peningkatan kesejahteraan lansia terus dilakukan, antara lain bantuan sosial bagi lansia yang miskin dan tidak ada lagi memiliki keluarga yakni di tanpung di panti dan di biayai oleh pemerintah serta membantu kegiatan sosial dan olahraga klub lansia serta pemberian premi asuransi kesehatan secara Cuma-Cuma bagi lansia tergolong miskin. Perpindahan tempat tinggal bagi usia lanjut merupakan suatu pengalaman traumatik, karena pindah tempat tinggal berarti akan merubah kebiasaan-kebiasaan yang selama ini dilakukan oleh usia lanjut yang dilakukan di lingkungannya. Perpindahan tempat tinggal mampu menyebabkan seorang lansia mengalami depresi dan perlu diberikan aktivitas fisik terutama olah-raga. Dua alasan penting mengapa aktivitas fisik perlu untuk penderita depresi Aktivitas fisik meningkatkan kesadaran sistem syaraf pusat (otak). Denyut nadi meningkat dan lansia menjadi sadar. Berlawanan dengan penurunan kesadaran syaraf pusat akibat adanya depresi. Endorphin adalah molekul organik yang seperti halnya norepinephrine dan serotonin. Endorphin dianggap sebagai candu (opium) alami, berfungsi untuk meningkatkan proses biologis untuk mengatasi depresi. Perawat diharapkan bisa mengidentifikasi aktivitas yang disenangi oleh klien terindikasi depresi dan mendesainnya menjadi sebuah program yang berkelanjutan dan rutin, perawat dapat bekerjasama dan berkonsultasi dengan tenaga medis mengenai berbagai bentuk gerak yang efektif yang bisa menstimulus detak jantung.

Depresi dan lanjut usia sebagai tahap akhir siklus perkembangan manusia. Berbagai persoalan hidup yang mendera lanjut usia sepanjang hayatnya, seperti : kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, ataupun konflik dengan keluarga atau anak, atau kondisi lain seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya dan lain sebagainya Prevalensi depresi yang dialami lansia bervariasi bergantung pada situasi, mengenai lebih dari 20% lansia yang tinggal didaerah komunitas, 25% lansia berada dirumah sakit dan 40% lansia penghuni panti werdha. Gejala biologis depresi pada lanjut usia adalah perubahan pola tidur (terutama penurunan jumlah tidur dan bangun pada dini hari), penurunan nafsu makan dan

berat badan, perubahan mood yang bervariasi dalam sehari (terutama memburuk pada pagi hari) (Mustiadi, 2014). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Depresi dengan Perawatan Diri Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Laih Sicincin.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif, non eksperimental Sedangkan metode yang di gunakan deskriptif korelational dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif tentang hubungan antara dua variabel pada sekelompok subjek, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya dan dikumpulkan secara simultan atau dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin. Rancangan penelitian ini adalah diskriptif korelasi yaitu rancangan penelitian dengan maksud untuk menggambarkan hubungan antara tingkat depresi dengan tingkat kemampuan melakukan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Alaih saat dilakukan penelitian. Populasi lansia di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin sebanyak 30 orang. Sampel penelitian ini diambil dari semua lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin yang masih dapat diajak komunikasi dan mandiri yaitu sebanyak 20 orang. Analisa data dilakukan setelah data terkumpul baik dari studi dokumentasi, kuesioner maupun wawancara langsung dengan cara melakukan pengecekan kembali data-data yang di peroleh kelengkapan data dari isian data, Tabulasi data meliputi tingkat depresi berdasarkan skala, tingkat kemampuan dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Definisi operasional variabel dependen yaitu, semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap hari. Aktivitas ini dilakukan tidak melalui upaya atau usaha keras. Aktifitas tersebut dapat berupa mandi, berpakaian, makan, atau melakkan mobilisasi. Sedangkan definisi operasional variabel dependen yaitu, perubahan suasana hati yang khas seperti: marah, putus asa, merasa sedih, kesepian, apati, regresif dan menghukum diri, serta tanda- tanda fisik lain. yang diukur dengan skala nominal. Dengan menggunakan instrument kuesioner, cara ukur wawanara dan skala ukur ordinal. Untuk hasil penilaian pada variabel dependen adalah Pada aktivitas kehidupan sehari-hari Yang di katakan aktivitas dengan penilaian : Ringan : 0-5, Sedang: 6-11, dan Berat : 12-15 sedangkan hasil penilaian pada variabel independen adalah Normal jika nilai : 0-4, Depresi ringan : 5-8, Depresi sedang : 9-12, Depresi berat 13-15.

C. Pembahasan dan Analisa

1. Hasil

Analisa Univariat

a) Motivasi diri

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Motivasi Diri Lansia di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin

Motivasi	<i>f</i>	%
Tinggi	29	55.8
Rendah	23	44.2
Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa kurang dari separoh (44,2%) lansia memiliki motivasi rendah di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin.

b) Perawatan Diri

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perawatan Diri Lansia di PSTW Sabai Nan Alaih Sicincin

Perawatan Diri	<i>F</i>	%
Mampu	21	40.4
Tidak Mampu	31	59.6
Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa lebih dari separoh (59,6%) lansia tidak mampu melakukan perawatan diri di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Motivasi	Perawatan Diri				Total		pvalue
	Mampu		Tidak Mampu		f	%	
	F	%	f	%			
Tinggi	16	55,2	13	44,8	29	100	0.031
Rendah	5	21,7	18	78,3	23	100	
Total	21	40,4	31	59,6	52	100	

Berdasarkan tabel 3 proporsi lansia yang tidak mampu untuk melakukan perawatan diri lebih banyak memiliki motivasi diri rendah (78,3%) dan lansia yang mampu melakukan perawatan diri lebih banyak memiliki motivasi tinggi (55,2%). Hasil uji statistic (*chi square*) diperoleh nilai $p=0.031$ ($p<0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi dengan perawatan diri pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

2.Pembahasan

Analisa Univariat

a) Motivasi Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa kurang dari separoh (44,2%) lansia memiliki motivasi rendah di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandhani, (2014) tentang hubungan motivasi lansia terhadap perawatan diri diperoleh hasil (46,2%) lansia memiliki motivasi rendah. Motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seorang individu untuk mengadakan perubahan tingkah laku (Uno, 2011).

Rendahnya motivasi diri lansia juga dibuktikan dari jawaban kuesioner sebanyak 26,9% lansia tidak setuju bahwa lebih mudah melakukan apa yang saya katakan daripada memikirkannya, sebanyak 42,3% lansia tidak setuju sangat memperhatikan makanan dan olah raga yang saya lakukan sebanyak 28,8% lansia tidak setuju dan sebanyak 34,6% lansia sangat tidak setuju merasa bersalah jika saya tidak mengontrol makanan. Rendahnya motivasi yang dialami oleh lansia, hal ini disebabkan karena faktor dari dalam diri lansia yang kurang memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu yang positif seperti berolahraga dan juga makan dengan porsi yang tidak terkontrol sehingga terlalu kekenyangan membuat lansia malas untuk bergerak, sehingga motivasi lansia jadi rendah.

b) Perawatan Diri Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil lebih dari separoh (59,6%) lansia tidak mampu melakukan perawatan diri di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Riskandar (2015) tentang gangguan perawatan diri pada lansia yang mengalami depresi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo, dari hasil penelitiannya menemukan sebanyak (57,2%) lansia tidak mampu melakukan perawatan diri.

Perawatan diri yang tidak mampu dilakukan lansia berdasarkan dari observasi yang dilakukan peneliti perawatan diri yang paling banyak tidak mampu dilakukan adalah menaiki tangga karena faktor kaki yang sudah terasa ngilu dan juga tidak ada tenaga untuk menaiki tangga sendiri dan bahkan ada yang dibantu oleh petugas, lansia juga mengalami kesulitan berjalan dan hanya duduk di kursi bantu, pada penggunaan toilet masih ada lansia yang dibantu oleh petugas karena tidak mampu untuk ke toilet sendiri, pada observasi mengontrol anus/BAB lansia terlihat tidak dapat mengontrol BAB dan/atau tergantung dengan enema akan tetapi untuk mengontrol kandung kemih/BAK lansia masih mampu untuk ketoilet akan tetapi masih ada juga lansia yang BAK di celana. Untuk aktifitas makan kebanyakan lansia bisa melakukan sendiri tetapi masih ada yang tidak bisa dan disuapi oleh petugas dan yang paling dominan

adalah lansia tidak mampu untuk menjaga kebersihan diri seperti mengurus diri sendiri dan dibantu dalam semua kegiatan membersihkan diri.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan perawatan diri pada lansia antara lain memberikan pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri, yaitu sebagai *family advocacy*. Perawat berperan sebagai pendamping bagi keluarga baik bagi lansia maupun keluarganya ketika dihadapkan pada suatu masalah termasuk dalam hal kebersihan diri. Perawat sebagai konselor perawat di mana perawat dapat memberikan ide atau pendapat kepada lansia dan kepada keluarga sebagai pelaksana asuhan keperawatan.

Banyak lansia tidak mampu melakukan perawatan diri yang dilakukan sendiri, lansia masih tergantung pada petugas dalam hal menjaga kebersihan diri seperti mandi, makan dan ke toilet. Hal ini disebabkan karena faktor usia lansia yang sudah lanjut sehingga mempengaruhi pergerakan otot yang semakin melemah dan juga disertai penyakit-penyakit yang terdapat lansia seperti penyakit rematik sehingga lansia dalam hal perawatan diri paling banyak tidak mampu.

Analisa Bivariat

a) Hubungan Motivasi dengan Perawatan Diri Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil proporsi lansia yang tidak mampu untuk melakukan perawatan diri lebih banyak memiliki motivasi diri rendah (78,3%) dan lansia yang mampu melakukan perawatan diri lebih banyak memiliki motivasi tinggi (55,2%). Hasil uji statistik (*chi square*) diperoleh nilai $p=0.031$ ($p<0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi dengan perawatan diri pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riskandar (2015) tentang gangguan perawatan diri pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo, dari hasil penelitiannya menemukan adanya pengaruh motivasi pada lansia terhadap kemampuan lansia dalam melakukan perawatan diri. $p=0.000$ ($p<0.05$).

Lansia perlu mendapatkan perhatian dengan mengupayakan agar mereka tidak terlalu tergantung kepada orang lain dan mampu mengurus diri sendiri (mandiri), menjaga kesehatan diri, yang tentunya merupakan kewajiban dari keluarga dan lingkungannya. Dalam teori *self care*, Dorothea Orem menganggap bahwa perawatan diri merupakan suatu kegiatan membentuk kemandirian individu yang akan meningkatkan taraf kesehatannya. Sehingga bila mengalami defisit, ia membutuhkan bantuan dari perawat untuk memperoleh kemandiriannya kembali (Hapsah, 2012). Terdapat hubungan motivasi diri dengan perawatan diri lansia. Adanya hubungan tersebut terlihat dari lansia yang tidak percaya akan diri sendiri, tidak percaya akan diri sendiri, tidak melakukan olahraga secara teratur maka akan mengakibatkan lansia tidak mampu untuk melakukan perawatan diri sendiri dan cenderung bergantung kepada petugas dalam melakukan perawatan diri seperti mandi, makan serta bergerak.

D. Penutup

Kurang dari separoh (44,2%) lansia memiliki motivasi rendah di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, Lebih dari separoh (59,6%) lansia tidak mampu melakukan perawatan diri di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Terdapat hubungan antara motivasi dengan perawatan diri pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Diharapkan kepada petugas di PSTW Sabai Nan Aluih untuk lebih bisa memberikan motivasi kepada lansia seperti memberikan penghargaan dan sanjungan bagi lansia jika mereka mampu untuk melakukan perawatan sendiri, sehingga hal tersebut menjadi semangat dan motivasi bagi lansia untuk melakukan perawatan diri.

Daftar Pustaka

- Aspiani, Yuli Reny. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik jilid 2*. Jakarta
- Azizah, Lilik, 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu : Jakarta.
- Darmodjo cit Saman (2005)
- Departemen Kesehatan RI, 2010. *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri*, Jakarta.
- _____, 2011. *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*. Jakarta

- Effendilus (2009)
- Galtom, Parulian dkk (2016). *Hubungan Aktivitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado*. E-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 2, Agustus 2016
- Irwan, Hendry. (2013). *Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia vol 40 no.11. Dokter Internship RSUD Datu Sanggul, Tapin, Kalimantan Selatan, Indonesia*
- Margi Y.P, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Desa Adimulya Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap*. Skripsi. Diunduh dari <http://scholar.google.com> tanggal 22 Juni 2015.
- Maryam, Siti. (2008). *Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Jakarta : Trans Info Media
- Maryam, Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya*. Jakarta Salemba Medika
- Nugroho (2000) dalam Aspiani Reny Yuli 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik jilid 2*. Jakarta : Trans Info Media
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Getriatrik*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Priyoto. (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Salemba Medika
- Stanley dan Beare (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC