

# **SELF EFFICACY LANJUT USIA DALAM KEMANDIRIAN AKTIFITAS HIDUP SEHARI-HARI DI PANTI WERDHA**

**Lilik Ma'rifatul Azizah**

## **ABSTRACT**

Aging process could cause elderly lost his physically ability, i.e. limitation of range of movement and Impairment of biology condition would affect the elderly psychical condition, cognitive disorders and psychosocial disturbances resulting in low of self efficacy elderly that will lead to difficulties in meeting the needs of his daily activities. Elderly dependency in meeting daily living activities may be one causal factor of self efficacy, especially the elderly who live in nursing. The purpose of this study was to determine the relationship of self efficacy with Elderly dependency in daily living activities in nursing homes Mojopahit Mojokerto Regency. This methodis a crosssectional study. Elderly population and as many as 43 respondents aged 35 taken by simple random sampling. Data retrieved by using a questionnaire measuring self efficacy and observation sheet using Index Barthel. Then statistically analyzed by Spearman rho test. Test results of the statistic analysis using Spearman's rho test found significance level of  $0.000 < \alpha$  (0.05) means  $H_0$  is denied, so there is correlation between self efficacy with Elderly dependency in daily living activities and  $r$  correlation value = 0,571that means higher relationship and positive correlation, so higher self efficacy, higher achievement of independence level.

**Key words : *Self efficacy, Independence, daily living activities, elderly***

## **PENDAHULUAN**

Kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup dan majunya pengetahuan dan teknologi terutama ilmu kedokteran, promosi kesehatan, pencegahan penyakit dan pelayanan kesehatan mengakibatkan meningkatnya

umur harapan hidup manusia (*life expectancy*). ). Umur harapan hidup penduduk Indonesia pada tahun 2004 adalah 66,2 tahun, dan meningkat menjadi 69,4 tahun pada 2006 (Depkes RI, 2007). Akibatnya jumlah orang lanjut usia akan bertambah dan ada

kecenderungan akan meningkat dengan cepat ( Nugroho, 2008). Data BPS tahun 2007, penduduk lanjut usia di Indonesia berjumlah 18,96 juta (8,42% dari total penduduk) dengan komposisi 9,04% perempuan dan 7,80% laki-laki. Dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 28,8 juta atau 11,34 persen dari jumlah penduduk (Irwanasir, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari tahun ke tahun. Provinsi Jawa Timur sebagai salah satu Provinsi besar dengan jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2000 mencapai 9,6%. Angka tersebut jauh diatas jumlah penduduk lansia nasional yang hanya 7,23% pada tahun 2000 (Depkes, 2000).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan membawa dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, baik bagi individu lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat maupun pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk lanjut usia adalah peningkatan ratio ketergantungan usia lanjut ( *old age ratio dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk usia lanjut. Angka ketergantungan lanjut

usia sesuai Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) BPS 2008 sebesar 13,72%, artinya setiap 100 penduduk produktif menanggung 14 penduduk tidak produktif usia 65 tahun ke atas (Martono, 2011). Ketergantungan lanjut usia disebabkan perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*aging process*), meliputi perubahan fisik, mental, spiritual dan psikososial. Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada semua sistem tubuh, bersifat *multiple pathology* mengakibatkan lanjut usia mengalami kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitation*), ketidakmampuan (*disability*) yang dapat menimbulkan ketergantungan.

Perubahan fisik pada lanjut usia diantaranya adalah penurunan fungsi neurologis yang disebabkan oleh kifosis, pembesaran sendi – sendi, penurunan tonus dan massa otot yang menyebabkan penurunan mobilitas lanjut usia, penurunan kekuatan, rentang gerak dan kelenturan. Dengan berkurangnya kebebasan rentang gerak, menyebabkan lanjut usia memiliki kesukaran berdandan, *toileting*, dan makan. (Surini, 1999). Selain itu, penurunan fungsi muskuloskeletal yang spesifik merupakan

penyebab penting terjadinya hal tersebut, misalkan tidak mampu melaksanakan aktivitas hidup sehari-hari yang mendasar seperti mandi, berpakaian dan melaksanakan aktivitas hidup sehari-hari lainnya (Watson, 2003). Hampir 40% dari lansia berusia di atas 65 tahun melaporkan beberapa tingkat keterbatasan aktifitas. Namun hanya 10,6% lansia yang tidak mampu melakukan kegiatan utama mereka. Persentase itu meningkat seiring penambahan usia menjadi sekitar 20% atau satu dari lima untuk mereka yang berusia di atas 85 tahun (Hanlon dan Pickett, 2009).

Dalam melaksanakan kemandirian aktifitas hidup sehari-hari, selain dipengaruhi oleh kesehatan dan keterbatasan fisik, juga dikaitkan dengan motivasi dan *self efficacy* lanjut usia. *Self efficacy* adalah pertimbangan pendapat seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Bandura, 1989 mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan mekanisme pengaktifan seseorang dalam menggabungkan kemampuan *cognitive behavior* dan sosialnya pada saat melaksanakan tugas tertentu. Keyakinan

yang kuat akan kemampuan yang dimiliki, menentukan usaha seseorang dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Keyakinan yang kuat tentang efektifitas kemampuan menentukan *coping behavior* seseorang. Kahana and Kahana (2002) menjelaskan model *proactive of successful aging* tentang faktor internal lanjut usia yang mempengaruhi *successful aging* lanjut usia seperti kehilangan harapan, harga diri rendah, penerimaan diri dan keyakinan diri (*self efficacy*) lanjut usia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi proses adaptasi terhadap penuaan dan kualitas hidup lanjut usia.

Kajian tentang *self efficacy* selama ini masih terbatas pada perubahan perilaku individu, seperti peningkatan *self efficacy* untuk berhenti merokok (Effendi, 2005), hubungan coping, depresi dan *self efficacy* (Wilby, 2004), *self efficacy* perawat dalam kinerja di Rumah Sakit (Ibnu, 2005), *self efficacy* dan orientasi tujuan belajar siswa di sekolah (Wulansari, 2001), efisiensi diri dan perilaku diit (Elissa, 2007). Kepatuhan dalam program pengobatan, mencegah sex pra nikah, pemeriksaan mamografi dan Pap Smear, penggunaan kondom

dalam pencegahan penularan HIV (Glanz, 2008). Tetapi belum ada pembahasan tentang *self efficacy* pada

lanjut usia dalam kemandirian melaksanakan aktifitas hidup sehari-hari (Activity Daily Living/ADL).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* lanjut usia dengan kemandirian aktifitas hidup sehari-hari, dengan Target Luaran yang ingin dicapai Penerbitan pada jurnal ilmiah yang berstandar ISSN dengan kontribusi Mengembangkan model *mental health promotion* melalui pendekatan *self efficacy* dalam kajian kesehatan jiwa, Memperkaya ruang lingkup determinan perilaku kesehatan, terutama kesehatan jiwa lanjut usia, dan Pengembangan materi perkuliahan mata kuliah Kesehatan Jiwa dan Keperawatan Lanjut usia.

Desain penelitian analitik dengan metode pendekatan *Cross Sectional* dimana variabel sebab atau resiko (*Self efficacy*) dan akibat (Kemandirian lanjut usia dalam aktifitas sehari-hari) diukur dan dikumpulkan secara bersamaan, sesaat dan satu kali saja, serta tidak ada proses *follow up*. Penelitian dilaksanakan

di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. Populasinya adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha pada bulan Juli sampai September 2013 yang tidak mengalami tuna rungu dan tuna wicara, dan menggunakan *simple random sampling* untuk mendapatkan 35 responden.

Variabel penelitian bebas adalah *self efficacy* dengan parameter yang diamati adalah 1) *Magnitude*, 2) *Sterngh* dan 3) *Generality*. Pernyataan favourable dan unfavourable dengan menggunakan skala linkert. Variabel tergantungnya adalah Kemandirian lanjut usia dalam aktifitas sehari-hari dengan Observasi aktifitas lanjut usia dengan menggunakan Indeks Barthel yang dimodifikasi. Analisa data melalui tahapan *editing*, *coding*, *scoring*, *tabulating* setelah itu menggunakan uji Spearman Rho Rank. Derajat kemaknaan = 0.05 artinya jika  $p \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

yaitu terdapat hubungan *self efficacy* dengan kemandirian aktifitas sehari-hari lanjut usia yang tinggal di Unit Pelayanan

Teknis Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Karakteristik responden berdasarkan *Self Efficacy***

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat *Self efficacy* Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto Tahun 2013**

<b>No</b>	<b>Tingkat <i>Self Efficacy</i></b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase (%)</b>
1.	<i>Self Efficacy</i> Tinggi	11	31,4
2.	<i>Self Efficacy</i> Rendah	24	68,6
	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri rendah yaitu sebanyak 24 (68,6%) responden sedangkan yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 11 (31,4%) responden.

### **2. Karakteristik responden berdasarkan Kemandirian Aktifitas Sehari-hari**

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kemandirian Aktifitas Sehari-hari Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto Tahun 2013**

<b>No</b>	<b>Kemandirian ADL Lansia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase (%)</b>
1.	Mandiri	6	17,1
2.	Ketergantungan Ringan	19	54,3
3.	Ketergantungan Sedang/Berat	10	28,6
	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 4.7 diatas didapatkan data sebagian besar responden mengalami ketergantungan ringan yaitu sebanyak 19 (54,3%) responden, 10 (28,6%) responden mengalami ketergantungan sedang/berat, dan 6 (17,1%) responden mandiri.

### 3. Hubungan *Self efficacy* dengan Kemandirian aktifitas sehari-hari Lansia

**Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan *Self efficacy* dengan Kemandirian ADL Lansia di Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto Tahun 2013**

No	Kemandirian <i>Self efficacy</i>	Mandiri		Ketergantungan Ringan		Ketergantungan Sedang/Berat		Total	
		F	%	F	%	f	%	f	%
1	<i>Self Efficacy</i> Tinggi	5	45,5	6	54,5	0	0	11	100
2	<i>Self Efficacy</i> Rendah	1	4,2	13	54,2	10	41,7	24	100
Jumlah		6	17,1	19	54,3	10	28,6	35	100
<p><math>p = 0.000</math>  <math>Cc = 0.571</math></p>									

Dalam uji statistic *Spearman rho* ditemukan signifikansi sebesar  $0.000 <$  dari nilai alpha (0.05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan *Self Efficacy* dengan kemandirian dalam aktifitas sehari-hari lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto. Hal itu dibuktikan juga dengan tingkat koefisien korelasi sebesar 0.571 yang berarti terdapat korelasi antar kedua variabel dengan tingkat sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. *Self Efficacy* Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto.

Sebagian besar responden memiliki *Self Efficacy* rendah yaitu sebanyak 24 responden (68,8%) yang sebagian besar merupakan perempuan dan memiliki status pendidikan tidak sekolah serta sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai petani pada masa mudanya dan pada responden dengan usia 60 – 74 tahun, sedangkan yang memiliki *Self Efficacy* tinggi sebanyak 11 responden (31,4%) yang sebagian besar juga merupakan responden perempuan dengan status pendidikan tidak sekolah serta pekerjaan sebagai petani dan terdapat pada responden usia 60-74 tahun

Menurut Peplau dan Sullivan dalam Yosep (2009) mengatakan bahwa *Self Efficacy* berkaitan dengan pengalaman interpersonal, dalam tahap perkembangan dari bayi sampai lanjut usia seperti *good me, bad me, not me*, anak sering dipersalahkan, ditekan sehingga perasaan amannya tidak terpenuhi dan merasa ditolak oleh lingkungan dan apabila coping yang digunakan tidak efektif akan menimbulkan *Self Efficacy* rendah. Menurut Caplan, lingkungan sosial akan mempengaruhi individu, pengalaman

seseorang dan adanya perubahan sosial seperti perasaan dikucilkan, ditolak oleh lingkungan sosial, tidak dihargai akan menyebabkan stress dan menimbulkan penyimpangan perilaku akibat harga diri rendah. Adapun *Self Efficacy* rendah ini terbukti dengan kurangnya lansia dalam menghargai keberhasilan yang mereka raih, merasa kurang puas dan tidak bahagia dengan hidupnya serta tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, pikiran cenderung mudah terserang perasaan putus asa, meremehkan kekuatan/kemampuan diri. Dari pihak manajemen panti pun sudah menerapkan suatu metode yang dinilai bagus yaitu sering mengadakan pertemuan sosial seperti diadakannya pengajian/ceramah di pagi hari 2x dalam seminggu, adanya senam pagi pada hari jumat sehingga lansia tidak merasa bahwa dirinya kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungannya serta cenderung memiliki *Self Efficacy* rendah.

## **2. Kemandirian aktifitas sehari-hari Lansia di UPT Panti Werdhha Mojopahit Kab. Mojokerto.**

Berdasarkan tabel 4.7 diatas didapatkan data sebagian besar responden

mengalami ketergantungan ringan yaitu sebanyak 19 responden (54,3%) yang sebagian besar merupakan perempuan dan memiliki status pendidikan tidak sekolah serta sebagian besar tidak bekerja dalam masa mudanya dan pada responden dengan usia 60 – 74 tahun, sedangkan sebagian kecil yaitu sebanyak 6 responden (17,1%) mandiri sebagian besar juga merupakan responden perempuan dengan status pendidikan tidak sekolah serta pekerjaan sebagai petani dan terdapat pada responden usia 60-74 tahun.

Berbagai kemunduran fisik mengakibatkan kemunduran gerak fungsional baik kemampuan mobilitas atau perawatan diri. Selanjutnya juga berdampak terhadap kemampuan beradaptasi dengan lingkungan aktifitasnya (Pudjiastuti, 2003). Tingkat ketergantungan moderat yang dialami sebagian besar responden menunjukkan masih kurangnya kemampuan responden untuk merawat dirinya sendiri dalam aktifitas sehari-hari akibat berbagai kemunduran yang dialaminya. Tingkat ketergantungan ini juga menunjukkan kebutuhan responden akan bantuan pada

beberapa aktifitas sehari-hari. Tingkat kemandirian responden dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan.

## **2. Hubungan *Self efficacy* dengan Kemandirian ADL Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto**

Dalam uji statistic *Spearman rho* ditemukan signifikansi sebesar  $0.000 <$  dari nilai alpha (0.05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan *Self Efficacy* dengan kemandirian dalam aktifitas sehari-hari lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto. Hal itu dibuktikan juga dengan tingkat koefisien korelasi sebesar 0.571 yang berarti terdapat korelasi antar kedua variabel dengan tingkat sedang.

Responden dengan *Self Efficacy* tinggi tetapi mengalami ketergantungan ringan yaitu sebanyak 6 responden (54,5%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor psikososial yaitu menurunnya kapasitas hubungan dengan keluarga, berkurangnya intensitas kunjungan keluarga yang dicintai lambat laun menimbulkan perasaan tidak berguna, merasa



disingkirkan, serta tidak dibutuhkan lagi. Jadi jika kondisi tersebut tidak segera di atasi maka tidak menutup kemungkinan lansia yang awalnya mempunyai *Self Efficacy* tinggi akan berangsur – angsur menurun dan menyebabkan meningkatnya ketergantungan pada lansia tersebut. Terdapat juga responden dengan *Self Efficacy* rendah tetapi tidak mandiri dalam aktifitas sehari-hari yaitu sebanyak 1 responden (4,2%). Hal ini dipengaruhi oleh pengendalian mekanisme koping yang baik serta adanya kedekatan lansia tersebut dengan perawat di panti atau mahasiswa yang praktik di panti, sehingga meskipun lansia tersebut mempunyai *Self Efficacy* rendah tetapi dapat diatasi sehingga masalah tersebut tidak sampai menimbulkan ketergantungan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

1. *Self Efficacy* lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Self Efficacy* rendah yaitu sebanyak 24 (68,8%) responden yang sebagian besar merupakan perempuan dan memiliki

*Self Efficacy* dibutuhkan oleh lansia untuk memulihkan status fungsionalnya (ADL) ke arah kemandirian sesuai taraf kemampuan lansia dengan mengidentifikasi faktor risiko yang berperan (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Lanjut usia dengan kesehatan sedang cenderung tidak mandiri. Pada beberapa kegiatan mereka memerlukan bantuan orang lain, misalnya mengerjakan pekerjaan yang berat atau mengambil keputusan. Untuk mengerjakan beberapa aktivitas fisik dan psikis yang berat mereka memerlukan pertolongan dari orang lain. Dengan menurunnya kondisi kesehatan seseorang secara bertahap dalam ketidakmampuan secara fisik mereka hanya tertarik pada kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga dan kegiatan fisik (Setiawan, 2009).

status pendidikan tidak sekolah serta sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai petani pada masa mudanya dan pada responden dengan usia 60 – 74 tahun. Adapun *Self Efficacy* rendah ini terbukti dengan kurangnya lansia dalam menghargai keberhasilan yang mereka raih, merasa kurang puas dan

tidak bahagia dengan hidupnya serta tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, pikiran cenderung mudah terserang perasaan putus asa, meremehkan kekuatan/kemampuan diri.

2. Kemandirian aktifitas sehari-hari lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto di dapatkan sebagian besar mengalami ketergantungan ringan yaitu sebanyak 19 (54,3%) responden yang sebagian besar merupakan perempuan dan memiliki status pendidikan tidak sekolah serta sebagian besar tidak bekerja dalam masa mudanya dan pada responden dengan usia 60 – 74 tahun
3. Ada hubungan *Self Efficacy* dengan Kemandirian aktifitas sehari-hari lansia di UPT panti Werdha Mojopahit Kab. Mojokerto. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis dengan menggunakan uji statistic *Spearman rho* ditemukan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 <$  dari nilai ( 0.05 ) dan nilai koefisien korelasi 0,571. Adanya hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self Efficacy* yang dimiliki lansia, maka semakin mandiri lansia.

## B. Saran

### 1. Bagi lansia

Untuk lansia di harapkan lebih mampu meminimalkan rasa ketidakmampuan dan perasaan rendah diri ketika berhadapan dengan sesama lansia yang dapat menyebabkan *Self Efficacy* lansia menjadi rendah sehingga dengan cara mengikuti kegiatan yang ada baik yang terjadwal atau insidental, mencari kegiatan positif, sering mengikuti kegiatan senam pagi dengan lansia yang lainnya, mampu untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya.

### 2. Untuk Panti Werdha

Kepada pihak pengelola panti diharapkan mampu mengembangkan system manajemen panti agar pelayanan serta visi dari panti dapat tercapai secara maksimal salah satunya dengan cara melakukan pendekatan secara personal maupun kelompok yang di dalamnya berisi motivasi dan dukungan terhadap

lansia yang tidak memiliki semangat dalam menjalani hidupnya seoptimal mungkin untuk meminimalkan kejadian depresi pada lansia sehingga lansia nyaman untuk tinggal di panti dan dapat menjalani sisa hidupnya dengan bahagia dan sukses. Salah satunya dengan cara mengadakan kegiatan – kegiatan bersama seperti makan bersama, berdoa bersama, olahraga bersama atau mengadakan permainan yang bersifat kerjasama kelompok.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ark, P., 2002. *Religious coping style, medical problem and health services*, The Gerontologist Journal, Oct 2002 ; 42, 1 :55
- Azizah. Lilik M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bandura A., (1986). *Self Efficacy : The Exercise of Control*. New York : W.H. Freeman Company.
- Brenda, (1999). *Exploring the effect of depression on physical Disability: longitudinal evidence from established population for epidemiologic studies of the elderly*, American Journal of Public Health, Sptemebr 1999, Vol. 89; 9
- Bowling, Gabriel, Fleissig et al., (2003), *Let's ask them; a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over*, International journal Aging and Human Development, Vol. 56 (4), p. 269-306
- Dinkes. (2010). *Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2010*, sitasi 14 Maret 2010
- Elissa (2007), *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Perilaku Diet* , Jurnal Psikologi, Vol. 3 No. 2, September 2010.
- Glanz, et al, (2008). *Health Behavior and Health Education*, John Willey & Sons, San Francisco, CA
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik*. EGC. Jakarta. 1,18-20,27,29,116
- Sirait dan Riyadina. 1999. *Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia*. Jurnal Epidemiologi Indonesia Vol. 3 Ed. 3. ISSN. 1410-296X
- Trouillet, (2011). *Impact of Age, and Cognitive and coping resources on coping*, Canadian Journal on Aging, 30 (4); 541-550
- Watson, Roger. 2003. *Perawatan Pada Lansia*. EGC. Jakarta, 4-11, 20
- Wilby, 2004. *Coping with Depression: coping, depression and self perception among the frail Elderly*,

The Gerontologist Journal, Oct 2004;  
44,1:372

Woan, Sarah, Lynn, Jang, Chuan,  
(2006), *Quality of Life in  
depression: Predictive models*,  
Quality of life Research, 15: p. 39-48

