



**Pemeriksaan Fisioterapi Pada Kemampuan Activity Daily Living (ADL)
Lansia di Panti Jompo KNDJH Wonokoyo Malang**

***Physiotherapy Examination of the Activity Daily Living (ADL) Capability
the Elderly in Nursing Homes KNDJH Wonokoyo Malang***

Anisa Husnia^{1*}, Nurul Aini Rahmawati², Lisna³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kedungkandang, Indonesia

Korespondensi Penulis : anisahusnia20@gmail.com

Article History:

Received : 30 Juli 2024

Revised : 30 Agustus 2024

Accepted : 28 September 2024

Online Available: 01 Oktober 2024

Keyword: Elderly, Activity Daily Living, Physiotherapy

Abstract: *The Elderly is a stage where organs reach a process of decreasing size and function over time. The elderly's ability to carry out daily activities and measure independence can be done with an Activity Daily Living (ADL) examination. ADL is an activity carried out routinely daily and included in the main activities of self-care. ADL is one of the benchmarks for assessing functional capacity by asking questions about daily activities. The purpose of the examination was to find out and identify the number of elderly people with a level of independence and dependence in the KNDJH Wonokoyo nursing home. The method used is to carry out physiotherapy examinations regarding ADL using the Katz index instrument. The results obtained mostly have a level of total independence to the lightest dependence. However, some elderly people have a level of mild dependence to full dependence.*

Abstrak

Lansia merupakan tahapan dimana organ-organ mencapai proses penurunan ukuran serta fungsi seiring berjalannya waktu. Kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mengukur kemandirian dapat dilakukan dengan pemeriksaan Activity Daily Living (ADL). ADL merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin sehari-hari yang termasuk dalam aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL menjadi salah satu tolak ukur dalam menilai kapasitas fungsional dengan mempertanyakan perihal aktivitas sehari-hari. Tujuan pemeriksaan untuk mengetahui dan mengidentifikasi jumlah lansia dengan tingkat kemandirian serta ketergantungan yang ada pada panti jompo KNDJH Wonokoyo. Metode yang digunakan melakukan pemeriksaan fisioterapi mengenai ADL dengan menggunakan instrument katz index. Hasil yang didapatkan sebagian besar memiliki tingkat kemandirian total hingga ketergantungan paling ringan. Namun, pada beberapa lansia memiliki tingkat ketergantungan ringan hingga ketergantungan penuh.

Kata kunci: Lansia, Activity Daily Living, Fisioterapi

1. PENDAHULUAN

Komunitas merupakan sekelompok orang yang saling memiliki rasa kepedulian, terdapat ikatan erat tiap anggota karena terdapat kesamaan diantaranya (Purnama Sari et al., 2023). Komunitas lansia atau lanjut usia adalah sekelompok orang yang mencapai batas usia 60 tahun berdsarkan Undang-Undang No13 tahun 1998 dan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Lansia merupakan tahapan dimana organ-organ mencapai proses penurunan ukuran serta fungsi seiring berjalannya waktu, seiring bertambahnya tahun jumlah lansia didunia akan semakin meningkat. Semakin bertambahnya usia seseorang akan dihadapkan dengan kondisi kemampuan (Mampa et al., 2022; Marlita et al., 2018; Cahyadi et al., 2022).

Pada fisik lansia akan mengalami penurunan yang dapat mengakibatkan kemunduran

pada peran sosialnya, yang dalam hal ini dapat menimbulkan gangguan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-harinya yang membutuhkan bantuan orang lain untuk bergantung. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan mengganggu kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kemampuan dan kemandirian lansia dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan yang ada pada lansia tidak hanya disebabkan kemunduran pada fisiknya saja namun pada psikisnya juga. (Marlita et al., 2018; Wildhan et al., 2022). terganggunya aktivitas tersebut dapat menimbulkan stres pada lansia akibat hilangnya kemandirian dan menurunnya rasa percaya diri akibat ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Wildhan et al., 2022).

Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Mandiri merupakan suatu bentuk kemampuan dasar seseorang dalam menjaga fungsi tubuh serta kehidupan yang dimiliki. Dan kemandirian merupakan keadaan yang dapat berdiri sendiri tanpa harus ketergantungan oleh orang lain (Marlita et al., 2018; Wulandari, 2014). Faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian pada lansia yaitu pendidikan lansia, penurunan fungsi kognitif, gangguan sensori (Holifah et al., 2021).

Pemahaman lansia mengenai kemandirian dapat diartikan secara luas dan tidak terbatas pada kemampuan dalam melakukan tugas individu dan sosial. Kemandirian dalam arti luas diartikan sebagai penentuan nasib sendiri, kebebasan dari paksaan, dan kebebasan berpikir, memilih, dan bertindak (Wildhan et al., 2022). Kemandirian pada lansia dalam Activity Daily Living (ADL) diartikan dalam bentuk kemandirian seseorang melakukan aktifitas serta peran kehidupan setiap hari yang dilakukan individu secara terus menerus dan universal (Holifah et al., 2021).

Activity Daily Living (ADL) merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin sehari-hari yang termasuk dalam aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL menjadi salah satu tolak ukur dalam menilai kapasitas fungsional dengan mempertanyakan perihal aktivitas sehari-hari (Yuliadarwati & Rosadi, 2021). Beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi dari tingkat kemandirian lansia dalam melaksanakan ADL antara lain, faktor usia, imobilisasi, serta rentan jatuh (Marlita et al., 2018).

Dalam proses penuaan, perubahan fisik, fisiologis, psikologis, dan sosial dapat menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi kemandirian. Kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mengukur kemandirian dapat dilakukan dengan pemeriksaan ADL. Pemeriksaan ADL bertujuan untuk mengetahui tingkat kemandirian lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia (Mujiastuti et al., 2019; Wildhan et al., 2022). Sebab, keterbatasan dalam ADL dihubungkan dengan kualitas hidup yang rendah,

kesehatan yang memburuk, serta meningkatnya mortalitas (Sari Kardi, 2020)

2. METODE

Metode yang akan digunakan yaitu melakukan pemeriksaan fisioterapi mengenai ADL pada 10 lansia yang akan didapati hasil rata-rata tingkat kemandirian pada lansia. Pemeriksaan dilakukan dengan wawancara atau bertanya secara langsung kepada tiap-tiap lansia mengenai aktivitas sehari-hari dan aktivitas yang ada pada lampiran pemeriksaan Katz Index. Lansia akan diinstruksikan untuk berkumpul pada satu tempat dan akan didatangi secara bergilir untuk dilakukan tes atau wawancara. Hasil tes akan langsung di jumlahkan dan langsung disampaikan hasil interpretasinya pada masing-masing lansia. Kegiatan ini akan dilakukan di Panti Jompo Yayasan Peduli kasih KNDJH Wonokoyo. Pada hari Kamis, 09 November 2023.

3. HASIL

Kegiatan pemeriksaan ADL yang dilakukan di panti jompo disambut antusias dan semangat oleh para lansia. sebanyak 21 lansia yang hadir berkumpul terdapat 15 lansia yang mengikuti pemeriksaan ini. Pada kegiatan pemeriksaan dilakukan dengan mempersiapkan lampiran instrument yang akan digunakan yaitu katz index. Lansia yang telah berada di tempat berkumpul dan duduk dikursi masing-masing akan didatangi satu per satu untuk wawancara melakukan pemeriksaan dan langsung mendengarkan hasil interprestasi dari nilai yang didapat setelah pemeriksaan.



Gambar 1. Pengukuran ADL dengan katz index

Katz index dipilih untuk pemeriksaan ADL dikarenakan banyak penelitian yang telah menggunakan katz index sesuai untuk pemeriksaan atau pengukuran ADL dan hasil atau interpretasi dapat dengan cepat dan mudah didapatkan dan dapat langsung disampaikan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan dan pengukuran dari 15 lansia yang mengikuti

pemeriksaan ADL didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel. 1 Hasil Pemeriksaan Activity Daily Living (ADL)

<i>Katz Index</i>		
Total skor	n	Interpretasi
0	1	Ketergantungan penuh
1	1	Ketergantungan paling berat
2	1	Ketergantungan berat
4	1	Ketergantungan ringan
5	3	Ketergantungan paling ringan
6	7	Mandiri total

n: Jumlah Responden

Dari 15 lansia di panti jompo KNDJH Wonokoyo yang dilakukan pemeriksaan, terdapat 7 orang (50%) memiliki hasil mandiri total, 3 orang (22%) memiliki ketergantungan paling ringan, 1 orang (7%) ketergantungan ringan, 1 orang (7%) ketergantungan berat, 1 orang (7%) ketergantungan paling berat, dan 1 orang (7%) ketergantungan penuh.

4. DISKUSI

Hasil pemeriksaan tingkat kemandirian lansia menggunakan Katz Index sebagian besar memiliki tingkat kemandirian total hingga ketergantungan paling ringan. Namun, pada beberapa lansia memiliki tingkat ketergantungan ringan hingga ketergantungan penuh. Kemandirian pada lansia di tentukan oleh beberapa faktor berikut yaitu usia, imobilitas, serta resiko jatuh yang ada pada lansia. Lansia yang berusia 60 tahun keatas akan mengalami penurunan fisik ditandai dengan perubahan fungsi tubuh serta organ. Berbagai perubahan biologis dapat terjadi seperti berkurangnya massa otot, panca indra, serta kemampuan motorik seiring bertambahnya usia.

Imobilitas adalah ketidakmampuan pada lansia untuk melakukan pergerakan secara aktif. Pada saat dilakukan pemeriksaan terdapat 3 lansia yang menggunakan kursi roda dengan berbagai gangguan atau penyakit seperti stroke dan lain sebagainya. Dan ketiga lansia termasuk dalam kategori dengan ketergantungan dari berat hingga penuh.

Resiko jatuh yang dimiliki lansia dapat mempengaruhi tingkat kemandiriannya. Seiring bertambahnya usia kemampuan fisik serta mentalnya akan menurun yang menyebabkan lansia membutuhkan pengawasan saat melakukan aktivitas sehari-hari hingga memerlukan bantuan dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari (Holifah et al., 2021). Selain itu, risiko jatuh pada lansia dikaitkan dengan hilangnya kemampuan keseimbangan, yaitu

ketidakmampuan lansia untuk mengontrol keseimbangan postur dalam posisi dinamis atau statis, dan gangguan gaya berjalan. Lansia mempunyai risiko jatuh yang lebih tinggi dikarenakan pernah mengalami jatuh dalam waktu 3 bulan terakhir dan berisiko jatuh kembali (Soleha & Munawwarah, 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi status fungsional lansia adalah kesehatan fisiologis (Yaslina et al., 2021).

Kemandirian dapat diartikan sebagai kebebasan bertindak, kebebasan individu atau kelompok untuk mengatur diri sendiri atau aktivitas yang berhubungan dengan kesehatan atau penyakit, tanpa bergantung atau dipengaruhi oleh orang lain (Yuliana & Setyawati, 2021). Menurunnya kemandirian lansia dapat berdampak pada meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, dan berpotensi berdampak pada penurunan kualitas hidup dan mengganggu kesehatan (Wildhan et al., 2022).

Pertambahan usia pada lansia dapat menyebabkan perubahan fungsi dan mempengaruhi kemampuan seseorang lanjut usia untuk melakukan *activity of daily living* (ADL). Seperti penurunan fungsi organ pada sistem saraf dan musculoskeletal, penurunan masa otot dan kepadatan tulang sehingga mengakibatkan terjadinya osteoporosis, yang dapat membahayakan dan menyebabkan tulang menjadi keropos dan rapuh yang akan berisiko terjadinya patah tulang (Yuliana & Setyawati, 2021).

Pada lansia dengan kemandirian total yang dapat beraktivitas secara fungsional sehari-hari dapat menurunkan kekakuan pada otot yang dapat berdampak pada keseimbangan, kekuatan, serta kelenturan otot yang lebih baik dari lansia dengan ketergantungan baik ringan maupun berat (Mardiansyah et al., 2022).

Fisioterapi dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan fungsional lansia dengan menggunakan berbagai modalitas seperti dalam melatih kekuatan otot serta daya tahan otot untuk menunjang dalam kegiatan fungsionalnya (Suwarni et al., 2017).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemeriksaan ADL yang dilakukan di panti jompo KNDJH Wonokoyo sebagian lansia memiliki hasil interpretasi dengan nilai mandiri total. Dan pada beberapa lansia memiliki tingkat ketergantungan ringan hingga ketergantungan penuh. ketergantungan atau kemandirian lansia ditentukan oleh beberapa faktor berikut yaitu usia, imobilitas, serta risiko jatuh yang ada pada lansia. imobilitas adalah ketidakmampuan pada lansia untuk melakukan pergerakan secara aktif. Pada saat dilakukan pemeriksaan terhadap 3 lansia yang menggunakan kursi roda dengan gangguan atau penyakit seperti stroke dan lain sebagainya. Resiko jatuh yang dimiliki lansia

dapat mempengaruhi tingkat kemandiriannya.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih peneliti sampaikan kepada berbagai pihak yang telah ikut serta mensukseskan kegiatan pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan peneliti dan akan menjadi pembelajaran pengalaman yang berharga bagi peneliti.

7. DAFTAR REFERENSI

- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Dwi Anggraini, W. (2022). Menjaga kesehatan fisik dan mental lanjut usia melalui program posyandu lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Holifah, Ningrum, E. W., & Siwi, A. S. (2021). Gambaran kemandirian pada lansia demensia di Roujinhome Kabushiki Kaisha Anjyu Okinawa Jepang. In *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)* (pp. 55–60).
- Mampa, M., Wowor, R., & Rattu, A. J. M. (2022). Analisis penerapan pelayanan kesehatan lanjut usia di Puskesmas Pineleng pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas*, 11(4), 7–13.
- Mardiansyah, Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan antara kemampuan aktivitas fungsional dan risiko jatuh pada lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 24–30.
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Kemandirian lansia dalam melakukan Activity Daily Living (ADL) di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64–68.
- Mujiastuti, R., Ravi, M., Arasy, M., Risanty, R. D., Ayuning, H., & Meilina, P. (2019). Aplikasi status pemeriksaan Activity of Daily Living (ADL) dan risiko jatuh pasien geriatri. *Prosiding Semnastek*, 0, 2.
- Purnama Sari, N. P. D., Yulianti, A., & Diagusti, D. (2023). Peran fisioterapi untuk mencegah gangguan kognitif pada lansia di Posyandu Ngijo Karangploso Jawa Timur. *Ruang Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.55904/ruangcendekia.v2i2.571>
- Sari Kardi, I. (2020). Status Activity Daily Living lansia pada keluarga mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta di era pandemi. *Physio Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i1.657>
- Soleha, D., & Munawwarah, M. (2022). Hubungan antara risiko jatuh dengan Activity Daily Living pada lanjut usia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 105–110. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.23080>
- Suwarni, S., Setiawan, S., & Syatibi, M. M. (2017). Hubungan usia demensia dan kemampuan

fungsional pada lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(1), 34–41. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i1.77>

- Wildhan, R. Y., Suryadinata, R. V., Artadana, I. B., & Made. (2022). Menyebabkan perubahan fungsi organ yang akan menimbulkan dampak ke arah kemampuan lansia untuk melakukan Activity of Daily Living (ADL). *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma (JIKW)*, 11, 42–48.
- Wulandari, R. (2014). Gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 155–159. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i2.art.p155-159>
- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73.
- Yuliadarwati, N. M., & Rosadi, R. (2021). *Pengantar fisioterapi geriatrik*. Sidoarjo: BFS Medik.
- Yuliana, W., & Setyawati, E. I. E. (2021). Gambaran tingkat kemandirian lansia dalam melakukan Activity of Daily Living (ADL). *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.54040/jpk.v11i2.219>