

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Dukungan Keluarga

a. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga tergolong dukungan informal yang diberikan dari keluarga terhadap kelompok usia tua. Dukungan tersebut diberikan dari pasangan, anak, cucu, dan kerabat. Keluarga ialah pendukung paling besar terhadap lansia yakni berkisar 80-90%. Keluarga memberikan perawatan dan bantuan akut, layanan pribadi misalnya transportasi dan bantuan dengan pekerjaan rumah tangga serta belanja maupun tanggap pada situasi darurat.

Dukungan keluarga berdasarkan pendapat Friedman (2023) ialah sikap, tindakan penerimaan keluarga kepada anggota keluarga, berwujud dukungan informasi dukungan penilaian, dukungan instrumental serta dukungan emosional. Sehingga dukungan keluarga merupakan sebuah wujud hubungan interpersonal yang mencakup atas sikap, tindakan serta penerimaan anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memerhatikan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap dukungan keluarga berdasarkan pendapat (Setiadi, 2024) yakni seperti berikut :

1) Tahap perkembangan

Berarti dukungan bisa ditentukan dari faktor usia dalam perihai ini ialah pertumbuhan maupun perkembangan, dengan begitu tiap rentang usia yang mempunyai pemahaman maupun respon kepada perubahan kesehatan yang berbeda-beda.

2) Pendidikan ataupun tingkat pengetahuan

Keyakinan seseorang atas terdapatnya dukungan terwujud dari variabel intelektual yang mencakup atas pengetahuan, latar belakang, pendidikan serta pengalaman masa lalu. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berpikir seseorang termasuk kemampuan guna memahami beberapa faktor yang mempunyai hubungan terhadap penyakit serta memakai pengetahuan terkait kesehatan guna menjaga kesehatan dirinya sehingga semakin kooperatif untuk memberi dukungan. Dukungan yang diberikan terhadap lansia bergantung dari tingkat pengetahuan keluarga.

3) Faktor Emosi

Faktor emosional memberikan pengaruh pula terhadap keyakinan atas terdapatnya dukungan maupun cara melaksanakannya. Seseorang yang mengalami respon stress pada tiap perubahan hidupnya cenderung berespon atas beragam tanda sakit, mungkin dilaksanakan melalui cara mengkhawatirkan bahwa penyakit itu bisa mengancam kehidupannya. Seseorang yang umumnya tampak

benar-benar tenang mungkin memiliki respon emosional yang kecil sepanjang dia sakit.

4) Spiritual

Aspek spiritual bisa tampak dari bagaimana seseorang melangsungkan kehidupannya, meliputi atas nilai maupun keyakinan yang dijalankan, hubungan terhadap keluarga ataupun teman serta kemampuan mencari harapan maupun arti pada kehidupan.

5) Praktik di Keluarga

Cara bagaimana keluarga memberi dukungan umumnya memberikan pengaruh terhadap penderita untuk menjalankan kesehatannya. Contohnya klien kemungkinan besar pula akan melangsungkan tindakan pencegahan apabila keluarganya melangsungkan perihal yang serupa. Contohnya anak yang senantiasa diajak orang tuanya guna melangsungkan pemeriksaan kesehatan rutin, maka pada saat mempunyai anak, ia akan melangsungkan hal yang serupa.

6) Faktor Sosial Ekonomi

Faktor sosial maupun psikosial bisa meningkatkan risiko berlangsungnya penyakit serta memberikan pengaruh terhadap cara seseorang mengartikan maupun bereaksi atas penyakitnya. Variabel psikososial meliputi atas stabilitas perkawinan, gaya hidup serta lingkungan kerja. Seseorang umumnya akan

melakukan pencarian dukungan serta persetujuan dari kelompok sosialnya, hal tersebut akan memberikan pengaruh terhadap keyakinan kesehatan maupun cara pelaksanaannya. Makin tinggi tingkat ekonomi seseorang umumnya dia akan semakin cepat tanggap atas gejala penyakit yang dirasakan. Sehingga dia akan segera mencari pertolongan pada saat merasa terdapat gangguan di kesehatannya. Dan kebalikannya makin rendah tingkat ekonomi seseorang maka dia akan kurang tanggap atas gejala penyakit yang dirasakan.

7) Latar Belakang Budaya

Latar belakang budaya memberikan pengaruh terhadap keyakinan, nilai serta kebiasaan individu, untuk memberi dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan pribadi. Keyakinan keluarga maupun masyarakat selama ini akan memiliki pengaruh terhadap rendahnya dukungan keluarga yang diberikan terhadap lansia.

c. Bentuk Dukungan Keluarga

Keluarga mempunyai sejumlah jenis dukungan keluarga (Yusra, 2024) yakni seperti berikut :

1) Dukungan informasi

Dukungan informasi keluarga adalah dukungan ataupun bantuan yang diberikan keluarga berbentuk nasehat ataupun masukan serta pemberian informasi penting yang diperlukan oleh keluarga yang sakit untuk usaha meningkatkan derajat kesehatannya. Dukungan

tersebut berbentuk pemberian saran percakapan ataupun umpan balik bagaimana seseorang melangsungkan suatu hal, contohnya seseorang kesulitan untuk mengambil keputusan, ia akan menerima saran maupun masukan ide dari keluarganya. Keluarga mempunyai fungsi selaku pengumpul serta penyebar informasi terkait dunia. Mendeskripsikan pemberian saran, informasi yang bisa dipakai untuk mengungkap sebuah permasalahan. Manfaat dari dukungan tersebut ialah bisa menekan timbulnya stressor dikarenakan informasi yang diberikan bisa kontribusi sugesi yang spesifik bagi individu. Aspek dalam dukunga ini ialah nasihat, umpan balik, saran, petunjuk serta pemberian informasi.

2) Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian yaitu bentuk dukungan dari keluarga berupa pemberian saran atau nasihat dan pemberian penilaian melalui cara memperlihatkan respon positif yakni dorongan ataupun persetujuan terhadap ide ataupun perasaan seseorang. Dukungan tersebut menjadikan seseorang merasa berharga, berkompeten serta dihargai. Dukungan tersebut berlangsung lewat ekspresi respon positif terhadap orang-orang di sekelilingnya. Dorongan ataupun penegasan ide maupun perasaan individu, perbandingan yang positif terhadap orang lain misalnya pernyataan bahwa orang lain mungkin tidak melakukannya. Dukungan penilaian yang diberikan keluarga terhadap lansia berbentuk penilaian bisa meningkatkan status

mental, semangat, motivasi serta meningkatkan harga diri, dikarenakan lansia dianggap bermanfaat serta mempunyai arti bagi keluarga.

3) Dukungan instrumental

Dukungan nyata yang mana dukungan tersebut berbentuk bantuan langsung, misalnya seseorang memberi ataupun meminjamkan uang. Dukungan tersebut menunjukkan dukungan dari keluarga dalam wujud nyata kepada ketergantungan anggota keluarga. Dukungan instrumental keluarga adalah bantuan penuh keluarga berupa pemberian tenaga, bantuan finansial atau penyediaan waktu guna melayani maupun mendengarkan keluarga yang sakit serta saat lansia menyampaikan perasaan yang dialami. Melalui dukungan instrumental yang memadai bagi lansia diharapkan lansia bisa semakin nyaman serta membuat kesehatan lansia terkontrol secara baik serta bisa meningkatkan derajat kesehatannya.

4) Dukungan emosional

Keluarga ialah tempat yang aman serta damai guna beristirahat maupun pemulihan dan membantu mengendalikan emosi. Aspek dukungan emosional meliputi dukungan berekspresi, empati serta kepedulian kepada seseorang agar menjadi semakin baik, mendapatkan lagi kepercayaan dirinya, merasa dimiliki serta dicintai ketika stress. Memberi dukungan emosional terhadap keluarga termasuk pada fungsi afektif keluarga. Fungsi afektif

berkaitan terhadap fungsi internal keluarga guna memberi perlindungan psikososial bagi anggota keluarganya. Pemenuhan fungsi afektif di dalam keluarga bisa meningkatkan kualitas kemanusiaan, stabilitas kepribadian maupun perilaku serta harga diri anggota keluarga.

2. Dukungan Emosional

a. Pengertian Dukungan Emosional

Dukungan emosional memainkan peran penting dalam kehidupan setiap orang dan merupakan jenis bantuan yang berkaitan erat dengan perasaan dan emosi seseorang. Dukungan ini penting baik di saat senang maupun sedih , karena setiap orang mengalami berbagai emosi sepanjang hidup mereka (Murni et al., 2023).

Dalam hubungan keluarga, dukungan emosional bertindak seperti kehadiran yang menenangkan, menawarkan ruang aman bagi seseorang untuk pulih dari perasaan luar biasa yang mungkin telah terpendam. Keluarga, melalui cinta dan perhatian mereka, dapat memberikan dukungan yang kuat bagi individu untuk mengekspresikan dan mengalami emosi mereka dengan cara yang lebih seimbang . Namun, dukungan emosional melibatkan lebih dari sekadar menciptakan ruang untuk ekspresi emosional. Ini mencakup banyak elemen yang saling berhubungan seperti kasih sayang yang tulus dan perhatian yang mendalam. Hal ini menumbuhkan ikatan emosional yang kuat, yang memungkinkan individu merasa diterima dan dicintai dalam setiap situasi (Maulana et al., 2023).

b. Bentuk-Bentuk Dukungan Emosional

Dukungan emosional atau *emotional support* menurut friedman yang di kutip oleh (Putri & Sinaga, 2025) dapat diwujudkan dengan :

1) Melibatkan ekspresi empati

Dalam hal ini keluarga berupaya dalam memahami perasaan dan juga psikologis anggota keluarganya. Ketika keluarga berhasil dalam melibatkan ekspresi empati ini, maka anggota keluarga lainnya akan merasa lebih nyaman dan juga tidak merasa menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya.

2) Perhatian

Dalam memberikan dukungan emosional ini merupakan bagian sangat penting. Perhatian ini dapat berupa komunikasi yang intens dengan sesama anggota keluarga, mendengarkan, cerita mereka, serta memberikan waktu luang untuk berkumpul bersama. Sehingga sesama anggota keluarga akan merasa dihargai dan juga tetap memiliki peran dalam berkehidupan dalam sebuah keluarga, dan juga dapat membantu mengurangi adanya perasaan kesepian dan ketidakberdayaan.

3) Pemberian semangat

Menjadi faktor penting dalam memberikan dukungan emosional keluarga yakni dengan adanya dorongan dan

motivasi dari keluarga maka akan dapat memberikan rasa optimis dan memiliki tujuan hidup. Hal tersebut mampu meningkatkan kepercayaan diri sesama anggota keluarga dari perasaan putus asa atau depresi.

4) Kehangatan pribadi dan cinta

Hal ini dapat diwujudkan dengan sesama anggota keluarga berbicara dengan nada yang rendah dan lembut serta penuh kasih sayang. Sehingga hal ini dapat mengurangi stres dan memberikan rasa aman dan dengan sesama anggota keluarga.

5) Bantuan emosional

Bantuan emosional dapat berupa kesediaan keluarga untuk selalu ada ketika sesama anggota keluarga menghadapi kesulitan atau merasa cemas.

c. Manfaat Dukungan Emosional

Manfaat Dukungan Emosional adalah sebagai berikut (Dewi et al., 2024) :

1) Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional

Dukungan emosional memberikan pengertian dan empati yang sangat membantu dalam menjaga kesehatan mental seseorang.

2) Meningkatkan Harga Diri

Perasaan dicintai dan dihargai melalui dukungan emosional dapat meningkatkan harga diri individu, membuat mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalah.

3) Memberikan Rasa Nyaman dan Aman

Dukungan emosional menciptakan rasa aman, nyaman, dan diperhatikan, membuat individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup.

4) Membantu Mengelola Stres dan Emosi

Dengan adanya dukungan, individu merasa lebih tenang dan dapat mengendalikan emosinya dengan lebih baik saat menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti konflik kerja dan keluarga, atau masalah lainnya.

5) Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Masalah (Koping)

Dukungan emosional berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah di masa mendatang.

6) Memperkuat Ikatan Sosial

Dukungan emosional yang didapatkan dari interaksi dengan orang lain dalam lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman, memperkuat rasa keanggotaan dan keterikatan dalam komunitas.

d. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari pihak pemberi maupun penerima dukungan, serta konteks lingkungan. Faktor ini dapat memengaruhi seberapa efektif dukungan diberikan, diterima, atau dirasakan. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi dukungan emosional (Fatma Khairani Hasibuan, 2024):

1) Faktor individu penerima dukungan

a) Kepribadian dan gaya keterikatan

Orang dengan gaya keterikatan aman cenderung lebih mudah menerima dan memanfaatkan dukungan emosional, sementara yang insecure (misalnya avoidant) mungkin menolaknya karena rasa malu atau ketidakpercayaan.

b) Usia dan jenis kelamin

Lansia atau perempuan sering menerima dukungan lebih banyak karena norma sosial, tapi remaja mungkin kurang mendapatkannya akibat stigma.

c) Kondisi kesehatan mental

Orang dengan depresi atau kecemasan mungkin sulit meminta dukungan.

2) Faktor individu pemberi dukungan

a) Empati dan ketrampilan komunikasi

Orang dengan empati lebih tinggi mampu memberikan dukungan yang autentik, seperti mendengarkan tanpa menghakimi.

b) Beban pribadi

Jika pemberi dukungan sedang stres atau kelelahan (misalnya burnout) kemampuan memberikan dukungan menurun.

3) Faktor Relasional

a) Kualitas dan kedekatan hubungan

Dukungan emosional lebih efektif dari orang terdekat (keluarga, pasangan) karena rasa percaya yang lebih tinggi.

b) Frekuensi interaksi

Kontak rutin (tatap muka atau virtual) memperkuat dukungan tapi jarak fisik.

e. Cara Memberikan Dukungan Emosional

Bagi sebagian orang, memiliki dukungan emosional sangat penting untuk menghadapi masalah. Dukungan semacam ini dapat membantu mereka bangkit kembali dan menghindari masalah psikologis. Berikut adalah beberapa cara untuk memberikan dukungan emosional (Ningsih & Nursiti, 2020):

1) Menghargai perasaan orang lain

Salah satu cara untuk memberikan dukungan emosional adalah dengan menghargai perasaan orang lain. Ketika muncul masalah, mengecewakan, atau kehilangan orang tercinta, menandakan bahwa Anda selalu siap membantu. Jika mereka tidak ingin berbagi cerita, jangan memaksakan dan memberi mereka ruang. Memberi ruang menunjukkan bahwa anda peduli kepada mereka.

2) Memberikan pujian di hadapan orang lain

Memberikan pujian kepada anggota keluarga, teman, atau pasangan di depan orang lain juga termasuk dukungan emosional. Tindakan ini membuat mereka merasa lebih nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, pujian seperti ini juga dapat membuat mereka merasa bahagia.

3) Mendengarkan kisah mereka dengan baik

Anda dapat memberikan dukungan emosional dengan cara mendengarkan kisah orang-orang terdekat dengan penuh perhatian. Ketika mereka berbagi cerita, pastikan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian. Sesekali, ulangi apa yang mereka katakan untuk menunjukkan bahwa Anda benar-benar mendengarkan dan peduli terhadap mereka.

4) Menghindari sikap menghakimi

Tidak ada orang yang suka dihakimi. Oleh karena itu, sebaiknya jangan menghakimi orang lain saat mereka menghadapi masalah. Sikap yang menghakimi dapat memperbaiki situasi alami mereka. Hindari pertanyaan yang dapat membuat mereka merasa disalahkan atau tertekan. Saat berbicara, gunakan nada dan suara yang penuh kasih dan empati. misalnya Jangan memberi nasihat tanpa permintaan banyak orang seringkali memberikan nasihat kepada mereka yang memiliki masalah tanpa diminta. Sekarang, cobalah untuk tidak melakukannya. Seringkali, orang hanya ingin mendengarkan dan tidak memerlukan nasihat. Jika Anda ingin memberikan bantuan berupa solusi, tunggu sampai mereka meminta saran dari anda.

5) Dukung solusi yang mereka pilih

Ketika orang terdekat Anda menemukan solusi untuk masalah yang dihadapinya, Anda mungkin meragukan efektivitasnya. Jika solusi tersebut tidak berisiko dan aman, cobalah untuk memberi dukungan. Hindari untuk memberi tahu mereka apa yang seharusnya mereka lakukan tanpa mereka meminta pendapat anda.

f. Cara Mengukur Dukungan Emosional dan Hasilnya

Cara ukur dukungan emosional menggunakan kuesioner yang mencakup lima bentuk dukungan emosional yaitu melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi dan cinta, dan bantuan emosional. Setiap bentuk dukungan emosional dinilai dengan skala penilaian berdasarkan frekuensi atau intensitas dukungan yang diberikan keluarga (Candra et al., 2024) :

Hasil ukur dukungan emosional kemudian dikategorikan sebagai berikut (Awaliah, 2024) :

1) Baik

Jika keluarga menunjukkan perhatian dan bantuan terhadap dukungan emosional. Dengan skor 8-15 dengan dukungan yang baik.

2) Buruk

Jika keluarga kurang memberikan perhatian dan bantuan terhadap dukungan emosional. Dengan skor 0-7 dengan dukungan yang buruk

3. Kemandirian Lansia

a. Pengertian Kemandirian Lansia

Kemandirian pada usia lebih lanjut merujuk pada potensi individu untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari sendiri di lingkungan sosial, dengan sedikit atau tanpa dukungan dari orang lain. Kemandirian lansia disebut juga kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan masalah sehari-hari tanpa bantuan, arahan, atau pengawasan dari orang lain. Hal ini mencakup kebebasan dalam berperilaku, mengambil keputusan, serta menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari secara rutin dan mandiri. (Hurek et al., 2022)

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Lansia

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kemandirian lansia Meliputi (Pemenuhan et al., 2024):

1) Kesehatan Fisik

Lansia yang memiliki kesehatan fisik dan psikis yang baik cenderung lebih mandiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti merawat diri, bekerja, dan rekreasi. Kemandirian lansia dapat dilihat dari kemampuan melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (AKS), yang terbagi menjadi AKS standar (makan, mandi, berpakaian, dll.) dan AKS instrumental (memasak, mencuci, mengelola uang, dll.). Sebaliknya, lansia dengan kesehatan sedang atau terganggu cenderung tidak mandiri dan membutuhkan bantuan dalam melakukan aktivitas, terutama yang bersifat fisik atau

kompleks. Penurunan kesehatan ini menyebabkan lansia lebih memilih aktivitas ringan dan minim tenaga.

2) Kondisi Ekonomi

Lansia dengan kondisi ekonomi sedang dapat tetap mandiri karena mampu menyesuaikan diri, seperti mengubah gaya hidup setelah pensiun. Mereka tetap bekerja dalam pekerjaan sederhana dan merasa puas karena masih bisa berguna bagi orang lain. Sementara itu, lansia yang tidak mandiri dalam ekonomi sedang biasanya bergantung pada bantuan anak atau keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidup. Dukungan dan perhatian dari anak-anak dapat membantu lansia menyesuaikan diri secara sosial dan pribadi.

3) Kondisi Sosial

Faktor penting yang mendukung kebahagiaan bagi orang tua adalah berpartisipasi dalam aktivitas sosial bersama keluarga dan teman. Hubungan antara orang tua dan anak dewasa mencakup kedekatan mereka serta tanggung jawab anak terhadap orang tua, yang membantu orang tua menjadi lebih mandiri. Anak yang sudah beranjak dewasa, baik yang sudah berkeluarga atau masih lajang, apakah tinggal satu rumah atau terpisah jarak, tetap bertanggung jawab memenuhi kebutuhan hidup orang tua seperti sandang, pangan, kesehatan, dan sosial. Ini adalah kewajiban anak untuk merawat orang tua mereka sebagai hadiah atas pengorbanan mereka selama membesarkan anak-anak. Anak-anak yang sudah dewasa juga harus

bersikap adil dan penuh empati dalam merawat orang tua yang telah lanjut usia. Pendapat yang serupa menjelaskan bahwa sikap anak dewasa yang aktif berinteraksi dengan orang tua yang sudah tua dapat membantu menciptakan penyesuaian sosial dan pribadi yang positif bagi orang-orang lanjut usia.

4) Dukungan emosional

Dalam kemandirian lansia merupakan aspek kompleks yang dipengaruhi oleh transisi fisik, sosial, dan psikologis. Meskipun mandiri secara fisik (mampu melakukan activity of daily living/ADL), lansia sering mengalami fluktuasi emosi yang signifikan. Kemandirian ini dapat menjadi sumber kebanggaan, namun juga membawa beban emosional tersendiri.

c. Tingkat Kemandirian Lansia

Tingkat kemandirian seorang lansia berfungsi sebagai dasar bagi perawat dalam menentukan jenis perawatan atau intervensi yang harus dilakukan. Dalam kasus lansia yang mandiri, perawat memiliki peran untuk memberikan dukungan sehingga lansia dapat terus menjalankan aktivitas sehari-hari yang diperlukan secara mandiri. Bagi lansia yang mengalami ketergantungan sebagian, peran perawat sangat penting untuk membantu memenuhi kebutuhan harian mereka, tetapi hanya pada bagian-bagian yang memerlukan bantuan. Sedangkan untuk kegiatan yang masih bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia, perawat berperan untuk

mendukung mereka agar tetap dapat mempertahankan kemandiriannya. Untuk lansia yang sepenuhnya bergantung, perawat berkontribusi dengan membantu memenuhi semua kebutuhan harian. berdasarkan kriteria yang ada dalam tingkat kemandirian lansia umumnya dibagi menjadi beberapa kategori yaitu (ArtawanYudiana Putra et al., 2024) :

1) Mandiri

Lansia mampu melakukan semua aktivitas sehari-hari tanpa bantuan.

2) Ketergantungan ringan

Lansia membutuhkan sedikit bantuan atau pengawasan dalam melakukan beberapa aktivitas.

3) Ketergantungan sedang

Lansia memerlukan bantuan yang lebih signifikan dalam beberapa aktivitas.

4) Ketergantungan berat

Lansia memerlukan banyak bantuan untuk melakukan sebagian besar aktivitas kehidupan sehari-hari.

5) Ketergantungan total

Lansia sama sekali tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan membutuhkan bantuan.

d. Cara Mengukur Tingkat Kemandirian dan Hasilnya

Indeks katz adalah suatu sistem penilaian yang didasarkan pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Indeks katz memiliki target populasi pada lansia baik di komunitas atau segala tempat perawatan. Indeks katz mengevaluasi ADL pada lansia berdasarkan fungsi kemandirian dalam hal makan, mandi, toileting, kontinen (BAB/BAK), berpindah atau berpakaian. Dalam tiga puluh lima tahun sejak instrumen dikembangkan, instrumen telah dimodifikasi dan disederhanakan dan pendekatan yang berbeda untuk penilaian yang telah digunakan. Secara konsisten instrumen ini ditujukan dan digunakan dalam mengevaluasi status fungsional lansia di populasi (Purba, 2022).

Menurut (Napitupulu & Wahyu, 2025) untuk menetapkan apakah salah satu fungsi tersebut mandiri atau dependen (yaitu memperlihatkan tingkat ketergantungan) diterapkan standar sebagai berikut :

1) Mandi

Dinilai kemampuan klien untuk menggosok atau membersihkan sendiri seluruh bagian badannya, atau dalam hal mandi dengan cara pancuran (shower) atau dengan cara masuk dan keluar sendiri dari bathtub. Dikatakan independen (mandiri), bila dalam melakukan aktivitas ini lansia hanya memerlukan bantuan untuk misalnya menggosok/membersihkan sebagian

tertentu dari anggota badannya. Lansia maupun diri sendiri tapi tak lengkap seluruhnya. Dikatakan dependen bila klien memerlukan bantuan untuk lebih dari satu bagian badannya. Juga bila klien tidak mampu masuk keluar bathtub sendiri (Djala & Gugu, 2021).

2) Berpakaian

Dikatakan independen bila tidak mampu mengambil sendiri pakaian dalam lemari atau lacinya misalnya, mengenakan sendiri bajunya, memasang kancing atau resleting (mengikat tali sepatu dikecualikan).

3) Kekamar mandi

Dikatakan independen apabila lansia tidak mampu kekamar mandi sendiri beranjak dari kloset, merapikan pakaian sendiri, membersihkan sendiri alat kelamin, bila harus menggunakan bedpan digunakan hanya untuk malam hari (Mujiadi & Rachmah, 2022) .

4) Berpindah

Dikatakan independen bila mampu naik turun tangga sendiri dari tempat tidur atau kursi/kursi roda. Bila hanya memerlukan sedikit bantuan atau bantuan yang bersifat mekanis tidak termasuk. Sebaliknya, dependen bila selalu memerlukan bantuan untuk kegiatan tersebut diatas atau tidak mampu

melakukan satu atau lebih aktivitas berpindah (Studi et al., 2023).

5) Kontinen

Tergolong independen bila BAB/BAK sendiri.

Sebaliknya termasuk dependen bila pada salah satu atau keduanya memerlukan enema dan atau kateter.

6) Makan

Dikatakan independen, bila mampu menyuap makan sendiri, mengambil dari piring. Dalam penilaian tidak termasuk mengiris potongan daging.

Tabel 2.1 Indeks Katz

Skor	Kriteria
A	Kemandirian dalam hal makan, kontinen (BAB/BAK), berpindah, kamar mandi, mandi, dan berpakaian.
B	Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut.
C	Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan.
D	Kemandirian dengan semua hal kecuali mandi, berpakaian dan satu fungsi tambahan.
E	kemandirian dengan semua hal kecuali mandi, berpakaian, kamar mandi dan satu fungsi tambahan.
F	Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, kamar mandi, berpindah dan satu fungsi tambahan.
G	Ketergantungan pada 6 fungsi tersebut.
Lain-lain	Tergantung pada sedikitnya dua fungsi, tetapi tidak dapat diklasifikasikan sebagai C, D, E, atau F.

Sumber : (Katz, et.al 1963)

Dari kemampuan melakukan 6 aktivitas dasar tersebut, kemudian diklasifikasikan menjadi 7 tahapan, dan disebut sesuai dengan aktivitas yang bisa dikerjakan sendiri. Tahapan aktivitas diatas kemudian disebut dengan indeks katz berurutan adalah sebagai berikut (Napitupulu & Wahyu, 2025) :

- 1) Indeks katz A : mandiri untuk 6 aktivitas.
- 2) Indeks katz B : mandiri untuk 5 aktivitas.
- 3) Indeks katz C : mandiri kecuali mandi dan satu fungsi lainnya.
- 4) Indeks katz D : mandiri kecuali mandi, berpakaian dan satu fungsi lainnya.
- 5) Indeks katz E : mandiri kecuali mandi, berpakaian, ketoilet, dan satu fungsi lain
- 6) Indeks katz F : mandiri kecuali mandi, berpakaian, ke toilet, berpindah dan satu fungsi tambahan.
- 7) Indeks katz G : tergantung pada orang lain untuk 6 aktivitas.

Tabel 2.2 Hasil Ukur Indeks Katz

Aktivitas	Mandiri (Skor 1)	Tergantung (Skor 0)
Mandi	Bantuan hanya pada satu bagian mandi (seperti punggung atau ekstermitas yang tidak mampu) atau mandi sendiri sepenuhnya.	Bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh, bantuan masuk dan keluar kamar mandi, serta tidak mandi sendiri.
Berpakaian	Mengambil baju dari lemari, memakai pakaian, melepaskan pakaian, mengancing atau mengikat pakaian sendiri.	Tidak dapat memakai baju sendiri atau hanya sebagian.
Kekamar mandi	Bisa pergi kekamar mandi sendiri, membuka, melakukan BAB/BAK sendiri.	Perlu bantuan dalam eliminasi.
Berpindah	Bisa berpindah tempat sendiri tanpa bantuan, alat bantu gerak dikenakan.	Perlu bantuan dalam berpindah dari bed kekursi roda, bantuan dalam berjalan.
Kontinen	Bisa mengontrol BAB/BAK sendiri.	Inkontinensia sebagian atau total baik bladder maupun bowel.
Makan	Mengambil makanan dari piring dan menyuapi sendiri.	Bantuan dalam hal mengambil makanan dari piring dan menyuapinya, tidak makan sama sekali.

Sumber : (Katz, et.al 1963)

Range skor (Nasrullah, 2023) :

1) 5-6 : Mandiri

2) 0-4 : Tergantung

Dapat disimpulkan dikatakan mandiri dengan skor 5-6 dan dikatakan tergantung 0-4.

4. Aktivitas Sehari-hari

a. Pengertian Aktivitas Sehari-hari (ADL)

Aktivitas Sehari-hari, atau ADL merupakan keterampilan dan tugas dasar yang diperlukan agar seseorang dapat merawat dirinya sendiri secara mandiri. ADL disebut juga salah satu alat ukur untuk menilai kapasitas fungsional seseorang dengan menanyakan aktivitas kehidupan sehari-hari, untuk mengetahui lanjut usia yang membutuhkan pertolongan orang lain dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau dapat melakukan secara mandiri. Aktivitas ini dilakukan sehari-hari dan bertujuan untuk memenuhi atau berhubungan dengan interaksi keluarga. Istilah kemandirian mengacu pada kemampuan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Kata tersebut terbentuk dari kata 'diri' dengan penambahan awalan ke dan akhiran an, sehingga terciptalah istilah yang mengacu pada kondisi atau status tertentu. (Sudirman & Febriyona, 2021)

b. Macam-Macam Aktivitas Sehari-Hari (ADL)

Macam-macam aktivitas sehari-hari (ADL) dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu (Renda et al., 2023):

- 1) ADL dasar, atau hanya disebut ADL, mencakup keterampilan penting yang diperlukan individu untuk merawat diri sendiri. Kegiatan ini termasuk berpakaian, makan dan minum, menggunakan toilet, mandi, serta berdandan. Beberapa sumber juga mencakup kemampuan untuk mengendalikan buang air besar dan kecil dalam

kategori ini. Selain itu, dalam literatur lain, kemampuan bergerak juga dimasukkan.

- 2) ADL instrumental merujuk pada aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan penggunaan alat atau benda yang mendukung kehidupan sehari-hari, seperti memasak, menggunakan telepon, menulis, mengetik, serta mengelola uang tunai .
 - 3) ADL vokasional berhubungan dengan pekerjaan atau aktivitas di sekolah.
 - 4) ADL non vokasional mencakup kegiatan rekreasi, hobi, dan cara untuk menghabiskan waktu luang.
- c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Sehari-hari (ADL)

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari (ADL) antara lain yaitu (Pemenuhan et al., 2024):

1) Usia (umur)

Kemampuan fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia, mempengaruhi kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Dengan menggunakan indeks ADL menurut Katz, dapat diperkirakan angka harapan hidup aktif dalam suatu populasi. Temuannya menunjukkan bahwa lansia yang telah melewati batas usia 65-69 tahun hanya memiliki harapan hidup aktif selama 10 tahun. Disisi lain bagi mereka yang berusia lebih dari itu. Waktu tersebut semakin berkurang. Bagi individu berusia 85 tahun atau lebih, waktu yang tersisa untuk tetap aktif hanya sekitar 2,5 tahun.

2) Imobilisasi

Pada lansia imobilisasi terjadi karena nyeri, kekakuan, kejernihan, dan masalah psikologis. Ketakutan akan jatuh merupakan penyebab utama imobilisasi. Dalam situasi ini tindakan pencegahan sangatlah penting. Selain itu penting juga untuk memberikan asupan nutrisi yang cukup dan melakukan latihan yang cukup.

3) Lingkungan

Ketersediaan dan akses terhadap fasilitas atau sarana, seperti jarak ke fasilitas kesehatan dapat menjadi faktor penghambat.

4) Kesehatan mental dan kognitif

Lansia yang mengalami demensia, Alzheimer, atau gangguan kognitif lainnya mungkin kesulitan untuk merencanakan atau mengingat kegiatan sehari-hari mereka.

5. Lansia

a. Pengertian Lansia

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas baik pria maupun wanita yang masih aktif dalam beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang telah tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Lansia merupakan salah satu fase hidup yang dimana akan dialami oleh setiap manusia, meskipun umur bertambah dengan diiringi proses penurunan fungsi organ tubuh tetapi lanjut usia akan tetap dapat menjalani hidup sehat. (Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020).

Lanjut usia didefinisikan sebagai orang telah tua yang menunjukkan ciri fisik seperti kerutan kulit, hilangnya gigi, dan rambut beruban. Dalam hidup bermasyarakat tidak bisa lagi dapat melaksanakan fungsi peran sebagai orang dewasa, seperti halnya pria yang tidak lagi terikat dalam kegiatan ekonomi produktif, dan untuk wanita tidak dapat memenuhi tugas yang terikat dalam rumah tangga. Reaksi setelah orang memasuki masa pensiun lebih tergantung model kepribadianya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada usia lanjut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan sosial mereka (Sitti dkk, 2023).

b. Konsep Lansia

Lansia merupakan istilah yang merujuk kepada individu yang telah mencapai usia tua, umumnya di atas 60 tahun (Kurniyanti et al., 2024). Usia tua dapat dibagi menjadi beberapa tahapan, yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Usia 60-74 tahun: Sering dikenal sebagai “awal lanjut usia”. Pada fase ini, banyak orang yang masih memiliki energi yang cukup untuk hidup aktif.
- 2) Usia 75-84 tahun: Ini adalah kelompok lansia yang lebih lanjut, di mana beberapa individu mungkin mulai mengalami penurunan pada kondisi fisik dan kesehatan mereka.
- 3) Usia 85 tahun ke atas: Dikenal sebagai “lansia sangat tua” atau “lansia berumur Panjang”. Pada tahap ini, risiko masalah kesehatan kronis serta perubahan fisik menjadi semakin tinggi.

Seiring bertambahnya usia, lansia biasanya mengalami perubahan pada aspek fisik, mental, dan sosial. Beberapa masalah kesehatan umum yang umum terjadi pada lansia termasuk penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta penyakit alzheimer atau demensia, dan masalah mobilitas. Sangat penting untuk memperhatikan kesejahteraan lansia, termasuk memberikan perawatan kesehatan yang memadai, pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang sesuai, dukungan sosial, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Deteksi dini terhadap masalah kesehatan dan

intervensi yang tepat sangat diperlukan agar lansia dapat menjalani hidup dengan sehat dan bermakna di usia tua (Sari, 2023).

c. Tanggung Jawab Perkembangan Lansia

Tanggung jawab yang berkaitan dengan perkembangan lansia mencakup beberapa elemen penting untuk memastikan mereka memiliki kesejahteraan dan kualitas hidup yang baik saat memasuki usia tua. Berdasarkan penelitian (Kurniyanti et al., 2024), ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam perkembangan lansia:

1) Kesehatan Fisik:

- a) Mengatur asupan makanan yang seimbang dan nutrisi yang memadai.
- b) Melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.
- c) Menjalani pemeriksaan kesehatan secara teratur serta mengikuti saran dokter.
- d) Mengurangi kebiasaan merokok dan menghindari konsumsi alkohol yang berlebihan.

2) Kesehatan Mental dan Emosional:

- a) Aktif bersosialisasi untuk mencegah perasaan terisolasi dan kesepian.
- b) Terlibat dalam kegiatan yang membawa kepuasan emosional, seperti seni, hobi, atau kerja sukarela .

- c) Mengelola stres dan kecemasan dengan cara relaksasi, relaksasi, atau aktivitas menenangkan.

3) Kemandirian dan Keterlibatan:

- a) Tetap terlibat dalam aktivitas harian yang mendukung kemandirian, seperti mandi, berpakaian, dan bergerak.
- b) Berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas untuk mempertahankan relevansi dan merasa memiliki peran dalam masyarakat.

4) Keuangan:

- a) Mengelola dana pensiun dan keuangan dengan bijak.
- b) Mencocokkan kebutuhan dasar terpenuhi, termasuk makanan, layanan kesehatan, dan tempat tinggal.

5) Keamanan dan Lingkungan:

- a) Menciptakan lingkungan yang aman di rumah untuk mencegah kecelakaan.
- b) Memilih tempat tinggal memenuhi kebutuhan fisik dan aksesibilitas.

6) Perawatan Kesehatan:

- a) Mengelola penyakit jangka panjang dan mengikuti jadwal perawatan yang dianjurkan.
- b) Berkomunikasi secara efektif dengan tim perawatan kesehatan dan keluarga tentang kebutuhan kesehatan.

7) Spiritualitas dan Makna Hidup:

- a) Mencari dan menghidupkan nilai-nilai spiritual atau religius yang memberi makna dalam hidup.
- b) Mengikuti kegiatan yang mendukung refleksi dan perkembangan spiritual.

8) Pengembangan Diri:

- a) Terus belajar dan meningkatkan kemampuan baru, termasuk pemanfaatan teknologi yang relevan.
- b) mengikuti minat dan keinginan pribadi untuk pertumbuhan pribadi dan intelektual.

9) Pentingnya Hubungan Sosial:

- a) Mempertahankan dan membangun koneksi dengan keluarga, teman, dan masyarakat.
- b) Terlibat dalam aktivitas sosial yang menawarkan kesempatan untuk bersosialisasi dan berbagi pengalaman.

10) Pengaturan Rencana Masa Depan:

- a) Menyusun rencana untuk masa depan, mencakup kebutuhan perawatan jangka panjang jika diperlukan.
- b) Mempertimbangkan pilihan seperti perawatan di rumah atau panti jompo.

Semua tanggung jawab ini adalah elemen penting dari proses perkembangan lansia yang sehat dan bermakna. Krusial bagi para lansia, keluarganya, dan masyarakat untuk saling mendukung agar proses

penuaan dapat berlangsung dengan baik dan memberi manfaat (Euis H. Hidayat et al., 2021).

d. Karakteristik Lansia

Berikut adalah karakteristik lansia yang dikutip oleh (Nasution et al., 2025):

- 1) Usia: Seseorang yang berusia ≥ 60 diklasifikasikan sebagai lansia.
- 2) Pada penduduk lanjut usia, dengan mayoritas perempuan. Hal ini menyatakan bahwa perempuan mempunyai peluang lebih besar untuk bertahan hidup.
- 3) Kualitas hidup dan penuaan aktif dibahas dalam karya ini. Mempertahankan kesejahteraan fisik, sosial, dan psikologis seiring bertambahnya usia memungkinkan orang lanjut usia untuk terus mempertahankan kondisi kehidupan mereka dan mendukung inisiatif masyarakat untuk meningkatkan gaya hidup.

e. Faktor yang Mempengaruhi Proses Penuaan dan Perubahan Lansia

Berbagai faktor yang mempengaruhi perubahan yang terjadi pada lansia, dan faktor-faktor ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok utama (Astuti et al., 2024):

1) Faktor Internal

- a) Genetika: Faktor genetik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara dan kecepatan seseorang menua. Gen yang diterima dari orang tua dapat menentukan kemungkinan terjadinya penyakit kronis pada usia tua, seperti alzheimer dan penyakit jantung.

- b) Hormon: Perubahan pada hormon, misalnya, penurunan kadar estrogen pada perempuan setelah menopause atau penurunan testosteron pada laki-laki, bisa berdampak pada penuaan, berpengaruh pada kepadatan tulang, distribusi lemak, serta fungsi seksual.
- c) Metabolisme: Ketika seseorang semakin tua, laju metabolisme seringkali menurun, yang dapat mengakibatkan perubahan berat badan, penurunan energi, dan kemampuan tubuh untuk memperbaiki jaringan.
- d) Sistem Kekebalan: Dengan bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh umumnya menjadi lebih lemah , sehingga meningkatkan kemungkinan terkena infeksi dan penyakit.
- e) Sistem Sel: Dalam sel-sel, jumlahnya berkurang, ukuran menjadi lebih besar, cairan tubuh menurun, dan juga terjadi pengurangan cairan intraseluler.
- f) Sistem Organ:
 - (1) Pada sistem kardiovaskuler, katup jantung menjadi lebih tebal dan keras, kemampuan untuk memanaskan darah menurun, elastisitas pembuluh darah menurun, dan terjadi peningkatan resistensi pembuluh darah atau hipertensi.

- (2) Pada sistem respirasi, kekuatan otot yang digunakan untuk bernapas menurun, paru-paru menjadi kurang elastis, kemampuan untuk batuk menurun, serta munculnya sesak napas.
- (3) Sistem saraf menunjukkan penurunan pada semua indera serta berkurangnya respon motorik dan sensorik.
- (4) Pada sistem urinaria, otot di kantong kemih mengalami penurunan, prostat dapat membesar, dan mungkin terjadi gangguan pada ginjal.
- (5) Pada sistem pencernaan, esofagus dapat melebar, nafsu makan menurun, gerakan peristaltik menurun, ukuran lambung menyusut, dan produksi asam lambung menurun.
- (6) Pada sistem muskuloskeletal, kadar kalsium dalam tulang biasanya menurun, yang dapat menyebabkan masalah seperti osteoporosis dan meningkatkan risiko patah tulang.
- (7) Sistem endokrin mengalami penurunan dalam produksi berbagai hormon.
- (8) Pada kulit, muncul keriput, penipisan, serta bertambahnya ketebalan rambut di hidung dan telinga, kuku menjadi keras dan rapuh, dan rambut menjadi putih.

2) Faktor Eksternal

a) Perubahan Sosial

(1) peran perubahan seperti pensiun, PHK, status wanita lajang, dan orang tua lajang.

(2) aspek keluarga dan teman , termasuk kehilangan karena kematian dan perasaan kesepian.

b) Perubahan Psikologi

Lansia juga mengalami perubahan psikologis seperti penurunan daya ingat jangka pendek, frustrasi, depresi, kecemasan, serta ketakutan akan kehilangan kebebasan dan kematian.

c) Perubahan Lingkungan

Paparan terhadap polusi, sinar ultraviolet dari matahari, dan bahan kimia dapat mempercepat proses penuaan di kulit dan meningkatkan risiko penyakit kronis.

d) Gaya Hidup

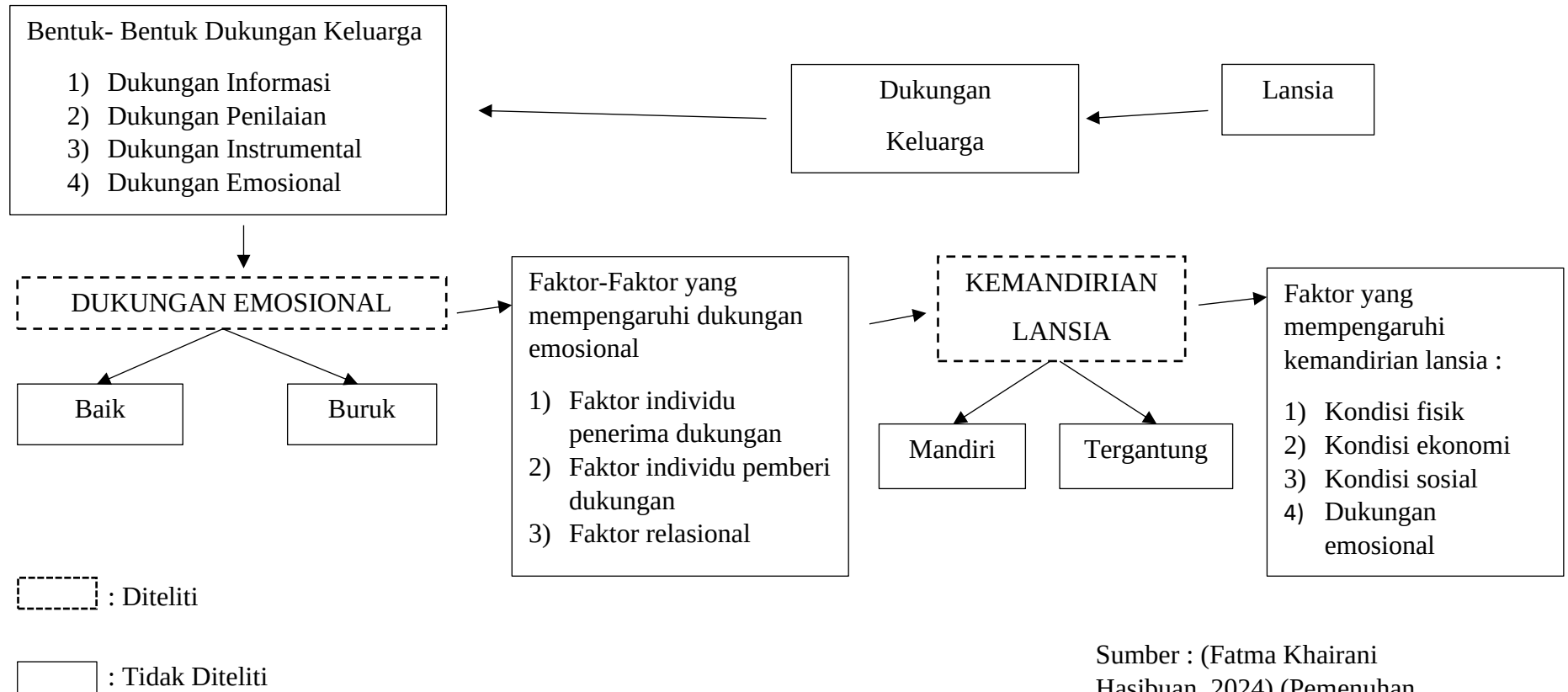
Kebiasaan hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok berperan besar dalam proses penuaan. Misalnya, pola makan yang buruk dapat mempercepat penuaan, sementara rutin berolahraga dapat memperlambatnya.

e) Stres

Stres dari berbagai faktor eksternal dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan dan mempercepat

proses penuaan, melalui peningkatan hormon stres kortisol yang dapat merusak jaringan tubuh.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Fatma Khairani Hasibuan, 2024),(Pemenuhan et al., 2024),(Yusra, 2024)