PENGARUH *ACTIVITY DAILY LIVING* TERHADAP PENINGKATAN PREVALENSI PENYAKIT DEGENERATIF PADA WANITA MASA KLIMAKTERIUM DI DUKUH NGRINGIN BANGSRI KARANGPANDAN

Yeni Anggraini [1] , Kurnia Agustin[2]
[1]Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
email: yenibidan05@gmail.com
[2]Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
email: agustin.2208@gmail.com

ABSTRACT *During the climacteric period, there will be a decline in function. This climacteric period is also known as the critical period. At this time there will be an increase in the prevalence of degenerative diseases that have an impact on functional abilities (Se Hee Min, 2022). The better the level of independence in the elderly in carrying out daily living activities, the better the quality of life for the elderly and vice versa. The higher the dependency level of the elderly, the more passive the elderly will be, so that it can increase the prevalence of degenerative diseases (Aprilian 2021). This study aims to analyze the effect of daily living activity on increasing the prevalence of degenerative diseases in women during the climacteric period in Ngringin Hamlet, Bangsri, Karangpandan. The type of research used is observational analytic. The sampling technique used was "Purposive Sampling" with a sample of 33 respondents and was carried out in Dukuh Ngringin, Bangsri, Karangpandan. The instrument used is a questionnaire. The results of the study show the exact sig value. 2-sided whose probability value = 0.006. The p-value = 0.006 <0.05 so it can be concluded with a significance level of 95% that there is an effect of daily living activity on the prevalence of degenerative diseases.*

Keywords: activity daily living, degenerative diseases, climactery

ABSTRAK Pada masa klimakterium akan terjadi penurunan fungsi. Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis. Pada masa ini akan terjadi peningkatan prevalensi penyakit degeneratif yang berdampak pada kemampuan fungsional (Se Hee Min, 2022). Semakin baik tingkat kemandirian pada lansia dalam melakukan *activity daily living*, maka semakin baik juga kualitas hidup lansia dan begitupun sebaliknya. Semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia, maka akan membuat lansia semakin pasif, sehingga dapat meningkatkan prevalensi terjadinya penyakit degeneratif Apriliyan (2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *activity daily living* terhadap peningkatan prevalensi penyakit degeneratif pada wanita masa klimakterium di Dukuh Ngringin, Bangsi, Karangpandan. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observational. Tehnik pengambilan sampel yang di gunakan adalah "*Purposive Sampling*" dengan jumlah sampel 33 responden dan dilakukan di Dukuh Ngringin, Bangsri, Karangpandan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan nilai exact sig. 2- sided yang nilai probabilitynya = 0,006. Nilai pvalue = 0,006 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan dengan taraf signifikansi 95% bahwa terdapat pengaruh *activity daily living* terhadap prevalensi penyakit degeneratif.

Kata Kunci: activity daily living, penyakit degeneratif, klimakterium

PENDAHULUAN

Klimakterium didefinisikan sebagai suatu fase di mana terjadi peralihan antara fase reproduktif ke fase non reproduktif. Wanita yang mengalami masa pre menopause akan mengalami gejala puncak (klimakterik) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (climacter = tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis. (Umamah, 2016).

Pada masa klimakterium akan terjadi penurunan fungsi, maka akan muncul berbagai permasalahan dalam kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan baik fisik maupun mentalnya. Pada masa ini akan terjadi peningkatan prevalensi penyakit degeneratif yang berdampak pada kemampuan fungsional (Se Hee Min, 2022).

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas, kardiovaskuler, osteoporosis, stroke serta sekitar 50 jenis penyakit degeratif lainnya. Penyakit degeneratif menghinggapi hampir semua manusia yang memasuki usia tua. Dalam istilah medis, penyakit degeneratif adalah suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk.

Activity Daily Living (ADL) merupakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia secara rutin dan universal. Sebagian orang yang memasuki masa klimakterium menganggap dirinya tidak berguna, hal ini memicu terjadinya ketergantungan. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat pada tahun 2019, presentase ketergantungan lanjut usia (lansia) terhadap penduduk produktif sebesar 15,01%. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif di Indonesia harus menanggung 15 orang penduduk lansia. Selain itu, tren presentase ketergantungan lansia terus meningkat. Badan Pusat Statistik (2019) menunjukkan proporsi lansia yang mengalami ketergantungan kemandirian di Indonesia sebesar 25,7%. (Hamidah, 2021).

Apriliyan (2021) dalam risetnya menyatakan bahwa semakin baik tingkat kemandirian pada lansia dalam melakukan *activity daily living*, maka semakin baik juga kualitas hidup lansia dan begitupun sebaliknya. Semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia, maka akan membuat lansia semakin pasif, sehingga dapat meningkatkan prevalensi terjadinya penyakit degeneratif.

Data dari *World Population Prospects* dan *United Nation* (UN) menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan persentase penduduk lanjut usia paling tinggi (37,6%) dibanding negara ASEAN lainnya. Masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif ketika mulai memasuki masa klimakterium yang sering terjadi meliputi, hipertensi 63,5 %, Diabetes Milletus 57 %, masalah gigi 53,6 %, penyakit jantung 4,5 %, stroke 4,4 %, masalah mulut 17 %, gagal ginjal 0,8 %, kanker 0,4 % (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Peningkatan beberapa kejadian penyakit ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga lebih banyak dialami ketika seseorang memasuki masa klimakterium.

Berdasarakan fenomena diatas maka sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi penulis tertarik untuk menganalisis "Pengaruh *Activity Daily Living* terhadap Peningkatan Prevalensi Penyakit Degeneratif pada Wanita Masa Klimakterium di Dukuh Ngringin, Bangsi, Karangpandan".

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian menggunakan jenis penelitian *analitik observational*. Penelitian di lakukan di Dukuh Ngringin, Bangsi, Karangpandan. Waktu penelitian dari bulan Maret s/d Oktober 2021. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh *activity* daily *living* terhadap peningkatan prevalensi penyakit degeneratif pada wanita masa klimakterium di Dukuh Ngringin, Bangsi, Karangpandan. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh wanita yang memasuki masa klimakterium di dusun Bangsri, Karangpandan, Karanganyar pada bulan Maret s/d Oktober 2021.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, jumlah sampel pada penelitian adalah 33 responden. Instrumen yang peneliti gunakan untuk melakukan pengkajian data baik variabel bebas (*activity daily* living) maupun variabel terikat (penyakit degeneratif) adalah kuesioner yaitu dengan memandu responden menuliskan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan sesuai dengan pertanyaan yang tertuang dalam kuesioner dan menuliskan ada atau tidaknya penyakit degeneratif yang dialami. Analisis bivariat diukur dengan menggunakan uji Chi-SquareTests.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan tentang hasil dan pembahasan penelitian mengenai Pengaruh ADL (*Activity of Daily Living*) terhadap Peningkatan Prevalensi Penyakit Degeratif Pada Wanita Masa Klimakterium di Dukuh Ngringin Bangsri Karangpandan. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah responden 33 orang.

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pada wanita masa klimakterium yang memenuhi kriteria penelitian. Lembar kuesioner digunakan oleh peneliti kepada responden untuk menilai gambaran activity of daily living responden yaitu aktivitas makan, mandi, kontinen, toileting, berpakaian dan berpindah.

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah wanita pada usia masa klimakterium. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yang akan dipaparkan meliputi ADL dan penyakit degeratif. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (100,0%), usia responden 40-55 tahun termasuk dalam kategori usia masa klimakterium.

Tabel 1. Total Responden

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ADL * Penyakit_Degeratif	33	100%	0	0%	33	100%

Berdasarkan output di atas diketahui bahwa terdapat 33 data yang semuanya diproses ke dalam analisis (maka tidak ada data yang missing atau hilang), sehingga tingkat kevalidannya adalah 100%

Tabel 2. Tabulasi Silang Activity Daily Living dan Penyakit Degeneratif

		Penyakit_Degeratif		Total
		Tidak	Iya	
ADL	Bergantung Paling Ringan	0	2	2
	Mandiri Total	30	1	31
Total		30	3	33

Dari output di atas terlihat tabel tabulasi silang yang memuat informasi hubungan antara variable Kemandirian (ADL) dan kejadian penyakit degeratif. Dapat diartikan bahwa sebanyak 3 responden mempunyai penyakit degeratif dan 2 diantaranya mempunyai ADL pada tingkat bergantung paling ringan.

Dalam penelitian ini, untuk Pengkategorian Kemandirian dengan menggunakan indeks kemandirian Katz. Hal ini sesuai dengan Maryam (2008) yang menyatakan bahwa indeks kemandirian Katz untuk ADL (*Activity Daily Living*) berdasarkan pada evaluasi fungsi mandiri atau bergantung dari klien dalam hal makan, mandi, toileting, kontinen (BAB/BAK), berpindah ke kamar mandi dan berpakaian.

Menurut Mu'tadin (2002), kemandirian mengandung pengertian yaitu suatu keadaan dimana seseorang yang memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya, mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan ADL (Activity Daily Living) didefinisikan sebagai kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia secara rutin dan universal (Ediawati, 2012)

Dikutip dari laporan World Health Organization (WHO), penyakit degeneratif telah menambah peliknya kondisi kesehatan sebagian negara di dunia, yang selama ini didera permasalahan banyaknya kasus penyakit menular dan infeksi yang tergolong non degeneratif. Banyak negara mengalami kerugian hingga miliaran dolar akibat penyakit degeneratif. Oleh karena itu dibutuhkan langkah konkret untuk menanggulanginya. Hingga akhir tahun

2005 saja penyakit degeneratif telah menyebabkan kematian hampir 17 juta orang di seluruh dunia. Jumlah ini menempatkan penyakit degeneratif menjadi penyakit pembunuh manusia terbesar. Kalau dikategorisasi secara epidemiologis, penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas, kardiovaskuler, osteoporosis, stroke serta sekitar 50 jenis penyakit degeratif lainnya. Penyakit degeneratif menghinggapi hampir semua manusia yang memasuki usia tua. Dalam istilah medis, penyakit degeneratif adalah suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk.

Seiring dengan pertambahan usia banyak terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan pada manusia, namun pada suatu saat pertumbuhan dan perkembangan tersebut berhenti secara bertahap, sehingga menyebabkan banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses penuaan (Proverawati, 2010).

Perubahan fungsi tubuh pada usia lanjut ditandai dengan adanya penurunan masa otot dan tulang, peningkatan lemak tubuh terjadi ketika tubuh semakin menua, perubahan tinggi badan dan berat badan, total cairan tubuh menurun seiring dengan bertambahnya usia dan penurunan aktivitas hormon yang mengatur metabolisme. Perubahan-perubahan yang sangat signifikan ini dapat berdampak pada kesehatan usia lanjut (Fatmah, 2010).

Permasalahan kesehatan yang dihadapi pada usia lanjut yaitu masalah kesehatan fisik dan psikologis. Pada perubahan fisik terjadi penurunan fungsi sistem tubuh, seperti saluran cerna, saluran kencing, saluran pernapasan, sistem kardiovaskular dan panca indera. Perubahan juga terjadi pada gigi, proses menelan dan proses absorpsi. Permasalahan lain yang terjadi pada usia lanjut adalah osteoporosis (kerapuhan tulang) dan pada wanita terjadi menopause dengan penurunan hormon estrogen (Oenzil, 2012).

Tabel 3. Chi-Square Tests

df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
1	,000		
1	,001		
1	,001		
		,006	,006
1	,000		

a. 3 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,18.

b. Computed only for a 2x2 table

Pada output chi-square test diberitahukan bahwa terdapat 3 cell yang mempunyai nilai harapan yang kurang dari 5, sehingga tepat kita menggunakan eksak fiser dalam pengujian ini.

Karena tujuan kita adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh, maka kita lihat exact sig. 2- sided yang nilai probabilitynya = 0,006. Nilai pvalue = 0,006 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan dengan taraf signifikansi 95% bahwa terdapat pengaruh ADL terhadap prevalensi penyakit degeratif.

Penyakit degeneratif merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup sedentary, disinyalir penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif (Viii, April, Degeneratif, Dan, & Universitas, 2012).

Penyakit degeneratif merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup sedentary, disinyalir penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif (Viii, April, Degeneratif, Dan, & Universitas, 2012).

Perubahan gaya hidup merupakan kunci utama keberhasilan pencegahan penyakit degeneratif. Istilah perubahan gaya hidup atau perubahan kebiasaan (behavior) mencakup tiga hal penting yaitu : diet, aktivitas fisik, dan perubahan kebiasaan. Olahraga meliputi segala macam pelatihan sedangkan aktivitas fisik mencakup semua olah raga, semua gerakan tubuh, semua pekerjaan, rekreasi, kegiatan sehari-hari, sampai pada kegiatan waktu berlibur atau waktu senggang. Aktivitas fisik perlu dilakukan secara terartur paling sedikit 30 menit dalam sehari sehingga menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya (Suiraoka, I. 2016).

Menurut Budiono (2011) penyakit akut dan kronis, perilaku gaya hidup, keterbatasan situasional, dan faktor psikososial dapat menurunkan kemampuan lansia untuk memenuhi aktivitas hidup sehari-hari. Penurunan aktivitas merupakan kategori respons yang luas terhadap berbagai intensitas

aktivitas fisik. Sehingga kurang aktivitas fisik menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas serta menurunkan kualitas hidup. Penurunan intoleransi aktivitas juga mempersulit lansia mempertahankan gaya hidup mandiri. Maubilitas fisik mempengaruhi konsep diri, harga diri, dan kemampuan emosi manusia dalam menghadapi masalah

SIMPULAN

1. Berdasarkan tabulasi silang memuat informasi hubungan antara variable Kemandirian (ADL) dan kejadian penyakit degeratif. Ada 3 responden yang mengalami penyakit degeratif dan 2 diantaranya mempunyai ADL pada tingkat bergantung paling ringan.
2. Berdasarkan analisis bivariat didapatkan nilai exact sig. 2- sided yang nilai probabilitynya = 0,006. Nilai pvalue = 0,006 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan dengan taraf signifikansi 95% bahwa terdapat pengaruh *activity daily living* terhadap prevalensi penyakit degeratif.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliyan, W. 2021. Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. [omline] available at http://scholar.unand.ac.id/78543/.

Badan Pusat Statistik RI. 2019. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Budiono. Hubungan Tingkat Kemandirian lansia dalam melakukan Aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan kebutuhan Activities daily living (ADL) pada lansia di panti sosial Tresna werdha senja rawi. 2016. volume 3 nomor 2 oktober (2016). [online] available at : https://www.-researchgate.net/publication/322762097_Tingkat_Kemandirian_Lansia_Dalam_Activities_Daily_Livingdi_Panti_Sosial_Tresna_Werdha_Senja_Rawi.

Ediawati, Ek. 2012. Gambaran Tingkat Kemandiriaan Dalam Activity of DailyLiving (ADL) Dan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur. Skripsi. Universitas Indonesia.

Fatma. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hamidah, N; Dwi R Fitriani. 2021. Hubungan Antara Kemampuan Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan Tingkat Depresi pada Lansia : Literature Review. Borneo Student Research. Vol 3(1) : 203 – 212. [online] available at : https://journals-.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2410/1003.

Maryam, R. Siti, dk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.

Mu'tadin, Z. 2002. Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan.Yogyakarta. Andi Offset.

Oenzil, F. 2012. Gizi Meningkatkan Kualitas Manula. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Proverawati, A. 2010. Menopause dan Sindrom Pre Menopause.Yogyakarta: Muha Medika.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.

She Hee Min; Qing Yang; Se W Min; Sharron L Docherty; Eun-Ok Im; Sharron Rushton. 2022. Are there differences in symptoms experienced by midlife climacteric women with and without metabolic syndrome? A scoping review. *Womens Health (Lond)*. 2022; 18: 17455057-221083817. doi: 10.1177/174550-57221083817. [online] available at : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8918770/.

Suiraoka, I. 2016. Penyakit degeneratif. Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degenaratif, (Penyakit Degeneratif). Yogyakarta: Nuha Medika.

Umamah, F, Aprillia Lestari. 2016. Hubungan Pre-Menopause dengan Kejadian Hiertensi pada Wanita di RT 11 RW 05 Kelurahan Banjarbendo Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 9(1) : 82 – 87. [online] available at : http://repository.unusa.ac.id/pdf