

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANJUT USIA DI BALAI PENYANTUNAN LANJUT USIA (BPLU) SENJA CERAH PANIKI KECAMATAN MAPANGET MANADO

Shanti Kakombohi
Ora I. Palendeng
Sefti Rompas

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email : buana_shanti@yahoo.com

Abstract : *The aging process that occurs naturally with the consequences of physical, mental and social problems, changes due to declining productivity. So that cause anxiety so that influence on everyday activity including in clean and healthy life behaviour. The purpose of the study to know the Relationship between anxiety level with clean and healthy life behaviour at Badan Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. This study's Design uses observational analytics using cross sectional approach is a study that is measured simultaneously, instantaneously or once in one time. The technique of taking sample using a total sample of 33 people. Chi Square statistical test results with 95% confidence level ($\alpha = 0.05$) and obtained p value $0.690 > 0.05$. Conclusion that there is no relation between anxiety level with clean and healthy life behaviour at Badan Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado.*

Keywords : *Elderly, Anxiety Level, Clean and Healthy Life Behaviour*

Abstrak : Proses penuaan yang terjadi secara alami dengan konsekuensi timbulnya masalah fisik, mental dan sosial, perubahan karena produktivitas yang mulai menurun. Sehingga menimbulkan kecemasan sehingga berpengaruh pada aktivitas sehari-hari termasuk dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Kota Manado. **Desain Penelitian** ini menggunakan observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang diukur secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu. Teknik pengambilan **Sampel** menggunakan sampel jenuh dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. **Hasil uji statistik** *Chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan diperoleh p value $0,690 > 0,05$. **Kesimpulan** yaitu tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Kota Manado.

Kata Kunci : **Lanjut Usia, Kecemasan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses penuaan akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian. (Lilik Ma'rifatul Azizah, 2011). Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar tubuh. Walaupun demikian, memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang sering menghinggapi kaum lanjut usia. Proses menua sudah mulai berlanjut sejak seseorang mencapai usia dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan syaraf dan jaringan lain sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit (Lilik Ma'rifatul Azizah 2011).

Lansia diseluruh dunia, berjumlah diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 miliar (Nugroho Wahjudi, 2012). Secara demografis, berdasarkan sensus penduduk tahun 1971 jumlah penduduk di Indonesia berusia 60 tahun keatas sebesar 5,3 juta (4,5%) dari jumlah penduduk. Selanjutnya pada tahun 1980, jumlah ini meningkat menjadi \pm 8 juta (5,5%) dari jumlah penduduk dan pada tahun 1990, jumlah ini meningkat menjadi \pm 11,3 juta (6,4%). Pada tahun 2000, diperkirakan meningkat sekitar 15,3 juta (7,4%) dari jumlah penduduk, dan pada tahun 2005, jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi \pm 18,3 juta (8,5%) (Nugroho Wahjudi, 2012).

Sensus penduduk tahun 2010 jumlah lansia 18,1 juta jiwa. Tahun 2014 susenas jumlah lansia 20,24 juta jiwa. Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak didunia. Meningkatnya jumlah lansia tentu akan menimbulkan

berbagai permasalahan yang kompleks bagi usia lanjut itu sendiri maupun bagi keluarga dan masyarakat. Permasalahan yang sangat mendasar pada usia lanjut, salah satunya adalah masalah kesehatan. Permasalahan khusus yang terjadi pada lanjut usia adalah proses ketuaan yang terjadi secara alami dengan konsekuensi timbulnya masalah fisik, mental dan sosial, perubahan karena produktivitas yang mulai menurun, berkurangnya kesibukan sosial dan interaksi dengan lingkungan, produktivitas yang menurun dengan akibat terbatasnya kesempatan kerja karena kemampuan dan keterampilan menurun, namun kebutuhan hidup terpenuhi, kebutuhan pelayanan kesehatan terutama kelainan degeneratif pada lansia memerlukan biaya tinggi dan perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah kepada tatanan masyarakat individualistik pada lanjut usia kurang mendapat perhatian sehingga sering tersisih dari kehidupan masyarakat dan menjadi terlantar (Dinas Kesehatan Sulawesi Utara, 2016).

Kecemasan yang dirasakan oleh lanjut usia yaitu dimana adanya perasaan yang tidak menyenangkan atau ketakutan yang tidak jelas dan hebat yang dialami seseorang. (Nugroho Wahjudi, 2012). Sehingga hal ini berpengaruh pada aktivitas sehari-hari dikarenakan adanya masalah fisik yang sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia, seperti mudah jatuh, mudah lelah, berat badan menurun, sukar menahan buang air besar serta terjadinya gangguan pada ketajaman penglihatan.(Lilik Ma'rifatul Azizah, 2011).

Lanjut usia yang dialami seseorang tentunya berpengaruh pada kemampuan fisik dan mental hidupnya pun akan perlahan-lahan tetapi pasti menurun. Akibatnya aktifitas hidupnya akan ikut terpengaruh, yang pada akhirnya akan dapat mengurangi kesigapan seseorang (Lilik Ma'rifatul Azizah, 2011).

Penelitian oleh Retno Lestari (2013) ada hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily (ADL) pada lansia di Panti Werdha. Adapun penelitian oleh Fransiska Sohat (2014) ada hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan insomnia pada lansia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki. Penelitian oleh Elis Deti Dariah, Okatiranti (2015) pada lansia di Posbindu Anyelir ada hubungan kecemasan dengan kesehatan pada lansia dalam hal ini kualitas tidur pada lansia. Begitu pula dengan penelitian yang terdahulu oleh Nungky Kustantya & Mochamad Saiful Anwar (2013) ada hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia dan penelitian oleh Luciana Putri Sari (2015) ada hubungan antara perawatan diri dengan konsep lansia.

Data awal yang di peroleh di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dengan jumlah lansia 38 jiwa, yang terdiri dari 15 laki-laki dan 23 perempuan. Dan berdasarkan wawancara dengan salah seorang lansia yang mengatakan bahwa iya merasa cemas saat melakukan olahraga dini hari dikarenakan fisiknya yang kurang mampu iya merasa mudah lelah, adapun wawancara dengan salah seorang lansia yang lain yang mengatakan ada rasa takut dan cemas saat melakukan aktivitas sehari-hari misalnya dalam pembersihan diri (mandi) dikarenakan iya menggunakan alat bantu jalan (tongkat) iya merasa cemas karena akan mudah terjatuh apabila lantai licin, begitupun iya sulit untuk mengikuti olahraga setiap dini hari. Dan berdasarkan observasi di beberapa wisma ada salah satu wisma yang kurang bersih dan salah satu wisma yang lain tampak bersih. Sehingga berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU)

Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Kota Manado.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian analitik *cross sectional*. Penelitian telah dilaksanakan di BPLU Senja Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado pada bulan Desember 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di BPLU Senja Cerah Mapanget Manado, berdasarkan data diperoleh dengan jumlah 33 jiwa, yang terdiri dari 13 laki-laki dan 20 perempuan dengan jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 33 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lanjut usia yang tinggal di BPLU Senja Cerah Mapanget Manado dan bersedia menjadi responden, lanjut usia yang dapat melihat, mendengar dan berbicara dengan baik serta kriteria eksklusi yaitu lanjut usia yang tidak bersedia menjadi responden dan lanjut usia yang mengalami sakit sehingga tidak dapat beraktivitas.

Instrument yang digunakan berupa kuesioner yang telah baku. Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu peneliti akan melihat gambaran dari data demografi lanjut usia dan analisis bivariat penelitian ini yaitu tingkat kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia. Uji yang akan digunakan adalah uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha : 0,05$) di uji dengan program komputer.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut usia lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2017.

Usia	n	%
60-70 Tahun	9	27.3
71-80 Tahun	24	72.7
> 81 Tahun	0	0
Total	33	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 71-80 tahun yaitu sebanyak 24 responden (72.7 %). Secara individu proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik, biologi, mental, maupun sosial ekonomi, semakin lanjut usia seseorang, ia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik.

Kondisi lanjut usia dapat pula berpengaruh terhadap kondisi mental. Pada usia yang telah lanjut sebagian tersebut masih mempunyai kemampuan untuk bekerja. Permasalahan yang mungkin timbul adalah bagaimana memfungsikan tenaga dan kemampuan mereka tersebut didalam situasi keterbatasan kesempatan kerja (Abdul Muhith, 2016).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2017.

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	13	39.4
Perempuan	20	60.6
Total	33	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Jenis kelamin responden terbanyak pada penelitian ini adalah responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 20 responden atau 60.0 %. Perbedaan gender

juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi psikologi lansia, sehingga akan berdampak pada bentuk adaptasi yang digunakan. Darmojo dkk, 1999, menyatakan hasil penelitian mereka yang memaparkan bahwa ternyata keadaan psikososial lansia di Indonesia secara umum masih lebih baik di bandingkan di negara maju, antara lain tanda-tanda depresi (pria 4,3 % dan wanita 4,2%) menunjukkan kelakuan/tabiati buruk (pria 7,3 % dan wanita 3,7%) serta cepat irritable (pria 17,2 % dan wanita 7,1%) jadi dapat diasumsikan bahwa wanita lebih siap dalam menghadapi masalah di bandingkan laki-laki, karena wanita lebih mampu menghadapi masalah dari pada kaum lelaki yang cenderung lebih emosional (Noorkasiani, 2009).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden menurut tingkat kecemasan lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2017.

Kecemasan	n	%
Ringan	0	0.0
Sedang	21	63.3
Berat	12	36.4
Total	33	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado didapatkan responden memiliki kecemasan sedang yaitu sebanyak 21 responden atau 63,6%. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan atau ketakutan yang tidak jelas dan hebat. Hal ini terjadi sebagai reaksi terhadap sesuatu yang dialami oleh seseorang (Nugroho Wahjudi, 2012). Adapun tingkat kecemasan yang diperoleh adalah kecemasan sedang, dengan memiliki ciri-ciri yaitu lebih tegang, menurunnya konsentrasi, sadar tetapi fokusnya sempit,

gejala-gejala fisik berkembang seperti sakit kepala, sering berkemih, mual, palpitasi dan letih (Maryam S, 2008).

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden menurut Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2017.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	n	%
Baik	0	0,0
Cukup	24	72,7
Kurang	9	27,3
Total	33	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Hasil Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget, Manado menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang cukup, yaitu sebanyak 24 responden atau 72,7 %. Perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia, yakni : perawatan diri (kebersihan mulut dan gigi, kebersihan kepala, rambut dan kuku, kebersihan badan dan pakaian, kebersihan mata, kebersihan telinga, kebersihan hidung, dan kebersihan alat kelamin), dan kebutuhan nutrisi (kebutuhan gizi dan penyajian makanan yang tepat waktu dan teratur) (Fitriana, 2013).

Tabel 5. Hubungan tingkat kecemasan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lanjut usia Di BPLU Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Kota Manado Tahun 2017.

Kecemasan	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)						Total	P Value
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.0
Sedang	0	0.0	16	48.5	5	15.2	21	63.6
Berat	0	0.0	3	24.2	4	12.1	12	36.4
Total	0	0.0	24	72.7	9	27.3	33	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh *P-Value* 0,690 ($> \alpha$ 0,05) dapat dikatakan H_0 gagal ditolak. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada Lanjut Usia di BPLU Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Kota Manado.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia ada 2, yaitu faktor internal terdiri atas usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan motivasi serta faktor eksternal terdiri atas dukungan keluarga dan dukungan sosial (Noorkasiani, 2009 dikutip dalam Elis Deti Dariah, 2015). Berdasarkan fenomena yang didapatkan pada responden yang berusia >75 tahun masih bisa melakukan aktifitas yang memadai dikarenakan tersedianya fasilitas yang mendukung aktifitas para lansia termasuk dalam kebersihan lingkungan, ketersediaannya makanan para lansia, serta adanya medis untuk pemeriksaan kesehatan para lansia dan dilihat dari segi jenis kelamin dimana lebih banyak berjenis kelamin perempuan dimana perempuan masih lebih dapat mengendalikan diri dibandingkan laki-laki, dan untuk perilaku hidup bersih dan sehat lansia yang tinggal di

Panti Werdha Senja Cerah Paniki sebagian besar mampu mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan setiap hari.

Penyebab lansia mengalami kecemasan karena sebagian besar lansia tidak berkeluarga, tidak memiliki uang, sedih mengingat keluarga yang telah mengusirnya, tidak cocok dengan teman wisma dan ada yang di tempatkan di wisma isolasi (Retno Lestari, 2013) tapi berdasarkan penelitian dan wawancara dengan lansia di BPLU Senja Cerah Paniki di didapat bahwa beberapa lansia mengatakan mereka tidak merasa cemas walaupun tanpa keluarga, tetapi mereka lebih akrab dengan teman sewisma dan bahkan menganggap mereka adalah satu keluarga sehingga peneliti berasumsi bahwa adanya rasa kekeluargaan yang saling tolong menolong antar lansia sehingga dapat mengurangi kecemasan setiap lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan responden yang ada di Panti Werdha Senja Cerah Paniki paling banyak memiliki kecemasan sedang, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia yang ada di Panti Werdha Senja Cerah Paniki memiliki perilaku paling banyak PHBS cukup dan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Muhith (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset.

Dinas Kesehatan Sulawesi Utara (2016). *Operasi Daerah Selesaikan kemiskinan*. Author : DinKes Sulut.

Elis Deti Dariah (2015). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat*.

Fitriana (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Lansia di Desa Wirogunan Kartasura*.

Fransiska Sohat (2014). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado*.

Lilik Ma'rifatul Azizah (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Luciana Putri Sari (2015). *Hubungan Antara Perawatan Diri pada Lansia dengan Konsep Diri pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo*.

Maryam S (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Selemba Medika.

Noorkasiani (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Penerbit Selemba Medika.

Nugroho Wahjudi (2012). *Keperawatan Gerontik dan geriatrik*. Penerbit Buku Kedokteran : EGC.

Nungky Kustantya & Mochamad Saiful Anwar (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lansia*.

Retno Lestari (2013). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily (ADL) Lansia di Panti Werdha*