

PENGARUH SELF HELP GROUP THERAPY TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MERAWAT DIRI DAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Ketut Sudiantara¹, I Wayan Suardana², I Dewa Made Ruspawan³
^{1,2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
sudiantara19@yahoo.com

Abstract. *Elderly is a person who has attained the age of 60 years and over. The aim of research to identify the influence of self-help group therapy on self-care ability and quality of life in the elderly. The research is a quantitative study which type of correlation analytic method ekperiment quasy one group pre and post test design. The total sample of 25 people, in total sampling. Data were collected pre and post experiment by using Katz index to identify of ADL and data quality of life measured by the combined (WHO-BREF (1995) and WHOQOL-OLD (2006) Data were analyzed by Independent T-Test. The results showed that the Self Help Group Therapy significantly affect the ability of self-care of elderly with a mean difference 0.2, $t = 2,449$ and $p: 0.02$ ($\alpha < 0.05$). 6) Self Help Group Therapy significantly affect the quality of life of elderly people with a mean difference of 11.7, -8.476 and $t +$ and $p: 0.00$ ($\alpha < 0.05$). It is advisable to optimize the role of the community through the formation of self-help groups needs to be upgraded as one of the measures increase community empowerment in improving the health of the elderly.*

Keywords: *Self-help Group Therapy, elderly, self care, quality of life*

Abstrak. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self help group therapy* terhadap kemampuan merawat diri dan kualitas hidup pada lansia. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif tipe korelasi analitik yang menggunakan metode *quasy ekperiment one group pre and post test design*, Jumlah sampel sebanyak 25 orang, secara total sampling. Data *pre dan post experiment* dikumpulkan dengan menggunakan skala kemandirian lansia diukur dengan indek Katz dan data kualitas hidup diukur dengan gabungan (WHO-BREF (1995) dan WHOQOL-OLD (2006) yang terkumpul dianalisis dengan *Independen T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Help Group Therapy* secara signifikan mempengaruhi kemampuan perawatan diri lansia dengan rerata perbedaan 0.2, $t = 2.449$ dan $p: 0.02$ ($\alpha < 0.05$). 6) *Self Help Group Therapy* secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan rerata perbedaan sebesar 11.7, $t +$ -8,476 dan $p: 0.00$ ($\alpha < 0.05$). Disarankan untuk mengoptimisasi peran masyarakat melalui pembentukan kelompok swabantu perlu ditingkatkan sebagai salah satu langkah peningkatan pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan kesehatan lansia

Kata kunci: Self Help Group Therapy, kemampuan merawat diri, kualitas hidup

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok rentan di masyarakat yang jumlahnya meningkat pesat dari tahun ke tahun dengan berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga menjadi beban bagi keluarga, masyarakat dan pemerintah. Kondisi sosial lansia di Indonesia masih memprihatinkan, jumlah lansia terlantar sebanyak 1,6 juta orang. Lansia terlantar di perkotaan 13,4%. Angka kesakitan lansia cenderung meningkat yaitu 28,48% pada 2003 dan meningkat pada 2007 menjadi 31,11%¹.

Hal ini berdampak terhadap kualitas hidup lansia.

Indikator keberhasilan pembangunan dengan sasaran lansia adalah terjadinya peningkatan kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia dapat diukur melalui kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan². Peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui pemberdayaan potensi lansia dalam melakukan perawatan diri, menjaga kesehatan, aktifitas kehidupan sehari-hari. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan

berbagai cara salah satunya dengan meningkatkan peran kelompok swabantu (*self help*). Kelompok swabantu adalah kelompok yang dibentuk dari oleh dan untuk kepentingan lansia dengan tujuan memaksimalkan peran lansia dalam saling dukung dan berbagi dalam mengatasi masalah kehidupan³.

Pemberdayaan dapat dilakukan melalui aktivitas kelompok yang akan dapat meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan meningkatkan kemampuan lansia⁴. Salah satu bentuk upaya pemberdayaan adalah meningkatkan peran masyarakat dalam bentuk pembentukan kelompok swabantu atau *Self Help Group* sebagai kelompok pendukung yang berasal dari sesama anggota masyarakat yang memiliki permasalahan yang sama

Banjar Canggung Permai merupakan salah satu banjar di Desa Tibubeneng, dengan Jumlah populasi lansia cukup besar yakni 108 orang yang saat ini belum memiliki kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil survey yang dilakukan tahun 2013 terhadap lansia di lingkungan Banjar Canggung Permai menunjukkan bahwa 15 lansia yang tidak mampu lagi melakukan kegiatan Posbindu di Banjar tinggal sendiri di rumah tanpa pernah mendapat dukungan dari lingkungan. Program posbindu hanya bisa digunakan oleh lansia yang masih aktif dan mampu ke Posbindu. Lansia yang tidak lagi mampu melakukan ADL senantiasa belum mendapat perhatian. Melihat kondisi tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang peran *Self Help Group* dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di tempat tersebut. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh *Self Help Group* terhadap kemampuan merawat diri dan kualitas hidup pada lansia.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi analitik yang menggunakan metode *Quasy*

eksperiment one group pre and post test design, dilakukan di Banjar Canggung Permai, Desa Tibubeneng, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung. Penelitian dilakukan selama 3 bulan mulai tanggal 25 Juli sampai dengan 25 September 2014. Populasi dari penelitian ini adalah lansia yang berumur 60 tahun atau lebih. Jumlah sampel sebanyak 25 orang, teknik sampling dapat dilakukan secara total sampling dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Data *pre dan post experiment* dikumpulkan dengan menggunakan skala kemandirian lansia yakni *Activity Daily Living (ADL)* yang diukur dengan Indeks Katz dan data kualitas hidup diukur dengan gabungan WHOQOL² dan WHOQOL-OLD⁵ yang terkumpul dianalisis dengan *Independen T-Test*. O₁ sebagai Kelompok sebelum intervensi, P1 sebagai intervensi pemberian *Self Help Group*, O₂ sebagai Kelompok setelah intervensi.

Hasil Penelitian

Secara umum Banjar Canggung Permai merupakan daerah penyangga peralihan antara kota dan pedesaan. Banjar Canggung Permai sebelumnya merupakan perumahan khusus bagi tentara angkatan darat. Saat ini yang sebagian lansianya merupakan pensiunan sipil ABRI dan Veteran angkatan darat serta keluarganya. Responden sebagai besar perempuan (60 %). Kondisi ini sesuai dengan kondisi struktur demografi lansia dimana umur harapan hidup lansia lebih panjang dibandingkan dengan laki-laki sehingga jumlah lansia lebih banyak yang perempuan dibandingkan dengan yang laki-laki. Responden rata-rata berumur 73,6 tahun. Angka ini menunjukkan umur harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan umur harapan hidup lansia di Propinsi Bali yakni 71,6 tahun.

Responden sebagian besar janda atau duda yang secara psikologis memiliki

risiko mengalami masalah fisik dan psikologis yang lebih banyak dibandingkan yang masih memiliki pasangan. Akibat tidak memiliki pasangan maka risiko sakit dan mengalami gangguan Kemampuan merawat diri akan jauh lebih tinggi dibandingkan yang masih memiliki pasangan. Kondisi sakit akan menyebabkan kualitas hidup lansia akan menurun⁶.

Semua responden tidak bekerja dan sebagian besar tinggal dengan keluarga besar (72 %). Tinggal dengan keluarga besar memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami stress sehingga meningkatkan peluang terjadinya gangguan kemampuan merawat diri dan menurunkan kualitas hidup lansia⁷.

Tingkat pendidikan responden sebagian besar SMP (76 %). Pendidikan SMP pada kelompok umur > 70 tahun termasuk kelompok lansia yang memiliki pendidikan yang baik. Pendidikan yang baik akan mendukung mengurangi terjadinya sakit yang dapat mengganggu pemenuhan kemampuan merawat diri dan kualitas hidup lansia. Hal ini sangat cocok karena rata-rata umur harapan hidup responden di Banjar Cangu Permai lebih dari rata-rata umur harapan hidup lansia di Bali. Dengan meningkatkannya umur peluang mengalami masalah kesehatan akibat proses menua akan semakin banyak⁸.

Tabel 1
Skor Kemampuan Merawat Diri Sebelum dan Setelah Kegiatan Self Help Group Therapy

Skor Kemampuan Merawat Diri	Sebelum		Setelah	
	f	fx skor	f	fx skor
2	17	34	18	36
3	3	9	6	18
4	5	20	1	4
Total	25	63	25	58
Rerata-rata	2.52		2.32	

Pada Tabel 1 tampak bahwa rerata skor kemampuan merawat diri sebelum dilakukan SGH sebesar 2.52 dan 2.32. Penurunan skor menunjukkan peningkatan kemampuan merawat diri lansia sebesar 0.20 poin.

Tabel 2
Deskripsi Skor Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah SHG Therapy

Skor Kualitas Hidup	SHG Therapy	
	Sebelum	Setelah
Skor terendah	62	75
Skor tertinggi	90	97
Rerata	73.2	84.9

Tabel 2 tampak bahwa terjadi perubahan skor kualitas hidup lansia setelah dilakukan SGH dari rerata sebelum SGH sebesar 73.2 menjadi 84.9. setelah dilakukan SGH. Jadi terdapat peningkatan skor kualitas hidup sebesar 1,7 poin.

Tabel 3
Hasil Analisis T-test Pengaruh SHG Therapy terhadap Perubahan Kemampuan Merawat Diri Pasien

X	SD	SE	t	df	Sig 2 tail 95%
0.2	0.4	0.8	2.4	24	0.02

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata perubahan kemampuan merawat diri sebelum dan setelah *Self Help Group Therapy* sebesar 0.2 dengan standar deviasi 0,4, standar error 0.8. Nilai t sebesar 2.224 pada derajat kebebasan 24. Analisis lebih lanjut menghasilkan nilai p sebesar 0,02 ($\alpha < 0.05$). ada pengaruh pemberian *Self Help Group Therapy* terhadap perubahan kemampuan responden dalam merawat diri. Hal itu juga berarti 95 % diyakini bahwa dengan kegiatan *Self Help Group Therapy* dapat menurunkan skor kemampuan merawat diri pada responden.

Kemampuan merawat diri yang turun mengindikasikan semakin banyak kemampuan merawat diri yang bisa dilakukan responden setelah dilakukan *Self Help Group Therapy*.

Kemampuan Merawat Diri pada lansia sebelum dan setelah dilakukan self help group therapy.

Kemampuan merawat diri akan menurun seiring dengan usia. Kemampuan merawat diri yang dilihat dari kemampuan diri berkaitan erat dengan penurunan anatomi dan fungsi tubuh sebagai konsekuensi akibat proses menua⁶. Rerata kemampuan merawat diri sebelum dilakukan *Self Help Group Therapy* sebesar 2.5 skor tertinggi 4 dan terendah 2. Semakin tinggi skor berarti semakin banyak kemampuan merawat diri yang tidak mampu dilakukan.

Kemandirian dan kemampuan merawat diri merupakan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan merawat diri dapat dilihat dari kemampuan dalam memenuhi kebutuhan aktivitas hidup sehari-harinya *Activity Daily Living (ADL)*. ADL merupakan aktivitas rutin yang dilakukan oleh manusia. Pada proses menua baik yang alami maupun tidak normal, lansia senantiasa akan mengalami penurunan kemampuan *ADL*⁹. Aktivitas yang digolongkan dalam kemampuan merawat diri dan mandi (*bathing*), berpakaian (*dressing*), pergi dan melakukan aktivitas persiapan di toilet (*toileting*), pindah (*transferring*), buang air besar dan kecil (*continence*) dan makan (*feeding*).

Kegiatan kelompok swabantu atau *self help group* yang dilakukan pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas pemenuhan perawatan diri sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan ADL lansia. Adanya perubahan skor ADL setelah dilakukan *self help group therapy* pada lansia

dengan rerata perubahan sebesar 0.2 menunjukkan bahwa kelompok swabantu yang terdiri dari para lansia yang dengan kesadaran ikut terlibat dalam memberikan motivasi, melatih dan memberikan edukasi pada lansia sangat membantu semangat lansia untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Self Help group therapy* dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan perawatan diri dengan $p=0.02$ ($\alpha<0.05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schebulz dan Martie¹⁰. Penelitian terkait peran *care giver* terhadap peningkatan kemampuan lansia merawat diri dari lansia. Perawatan yang dilakukan oleh orang bukan perawat atau medis cukup mampu meningkatkan kemampuan lansia dalam merawat diri. Kemampuan ini diperoleh akibat adanya upaya yang terus menerus melalui *methode family counseling, support*, edukasi, latihan ketrampilan, komunikasi dan pemandirian.

Tabel 4
Hasil Analisis T-test Pengaruh SHG Therapy terhadap Perubahan Kualitas Hidup Pasien

X	SD	SE	t	df	Sig 2 tail 95%
-12	6.9	1.4	-8.48	24	0.000

Tabel 4 menunjukkan bahwa rerata perubahan kualitas hidup sebelum dan setelah *Self Help Group Therapy* sebesar (-11.7), dengan standar deviasi 6.91 standar error 1.38 nilai. Nilai t sebesar -8.476 pada derajat kebebasan 24. Analisis lebih lanjut menghasilkan nilai p sebesar 0,00 ($\alpha<0.05$). Hasil ini menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh pemberian *Self Help Group Therapy* terhadap peningkatan kualitas hidup responden. Hal ini juga berarti 95 % diyakini bahwa dengan kegiatan *Self Help Group Therapy* dapat

meningkatkan skor kualitas hidup pada responden di Banjar Cangu Permai, Desa Tibubeneng, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung. Skor Kualitas hidup yang meningkat mengindikasikan semakin baiknya kualitas hidup responden setelah dilakukan *Self Help Group Therapy*.

Perubahan Kualitas hidup responden sebelum dan setelah dilakukan self help group therapy

Hasil penelitian menunjukkan skor status kualitas hidup responden sebelum dilakukan *self help group therapy* terendah 62 dan tertinggi 90 dengan rerata 73.2. Skor status kualitas hidup responden setelah *self help group therapy* terendah 75, tertinggi 97 dengan rerata skor sebesar 84.9. Hasil analisis juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari intervensi *self help group therapy* terhadap peningkatan kualitas hidup responden dengan $p=0.00$ ($\alpha<0.05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taleghani, dkk¹¹ yang meneliti tentang pengaruh dukungan kelompok dalam meningkatkan kualitas hidup penderita kanker payudara. Sutikno¹² menyatakan kualitas hidup lansia bisa diartikan sebagai kondisi fungsional lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas. Setidaknya ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia untuk tetap bisa berguna dimasa tuanya, yakni kemampuan menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan dan kemunduran yang dialami, adanya penghargaan dan perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut, lingkungan yang menghargai hak-hak lansia serta memahami kebutuhan dan kondisi psikologis lansia dan tersedianya media

atau sarana bagi lansia untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Kesempatan yang diberikan akan memiliki fungsi memelihara dan mengembangkan fungsi-fungsi yang dimiliki oleh lansia.

Berdasarkan teori psikosial Erickson, lansia yang diberi dukungan penuh oleh orang-orang di sekitarnya berada pada tahap integritas yaitu keadaan di mana individu akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan keberhasilan dan kegagalan dalam hidup¹³ mengemukakan tugas perkembangan lansia yaitu : (1) menyesuaikan terhadap penurunan fisik, (2) menyesuaikan terhadap masa pensiun, (3) menyesuaikan terhadap kematian pasangan, (4) menerima diri sendiri sebagai individu lansia, (5) mempertahankan kepuasan pengaturan hidup, (6) mendefinisikan ulang hubungan anak dan keluarga, (7) menemukan cara untuk mempertahankan kualitas hidup. Tugas perkembangan ini umumnya ditemui pada lansia, tapi cara lansia menyesuaikan perubahan ini bergantung pada individu itu sendiri. Kelompok swabantu merupakan agent yang ikut terlibat dalam menyadarkan kembali lansia akan kondisinya sehingga lebih mampu dalam menerima dirinya.

Pada penelitian ini tidak ada responden yang memiliki skor kualitas hidup yang ektrim rendah. Responden cenderung memperoleh skor yang rendah pada *item* nomor satu dan 13 yang masing-masing menunjukkan lansia merasa nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitasnya dan kepuasan yang rendah terhadap kualitas tidur. Menurut peneliti sendiri, proses penuaan menyebabkan lansia rentan mengalami berbagai keluhan fisik. Persepsi lansia terhadap nyeri akan mempengaruhi lansia dalam beraktivitas. Nyeri yang dirasakan lansia juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Selain akibat nyeri, proses penuaan juga meningkatkan risiko gangguan tidur pada lansia. Hal ini didukung oleh¹³ yang mengungkapkan bahwa pada proses penuaan terjadi pengurangan jumlah neuron pada sistem saraf yang menyebabkan perubahan fungsi termasuk pengaturan siklus tidur. Gangguan tidur pada lansia sendiri dapat disebabkan akibat siklus tidur memendek, pengaruh medikasi, pengosongan kandung kemih yang sering, nyeri, atau gangguan psikologis. *Self help Group Therapy* sangat membantu lansia melakukan orientasi dalam menerima kondisi dan dirinya secara utuh. Hal ini sangat membantu dalam memberikan perubahan khususnya pada keluhan respondentif yang timbul sebagai dampak dari stress akibat menua.

Simpulan dan saran

Simpulan

Kemampuan merawat diri responden sebelum dilakukan *Self Help Group Therapy* didapatkan rerata skor sebesar 2.52 dengan skor terendah 2 pada 17 responden dan tertinggi 4 yang ditemukan pada 5 responden. Rerata skor kualitas hidup responden sebelum dilakukan *Self Help Group Therapy* sebesar 73.2.

Skor kualitas hidup lansia terendah sebesar 62 ditemukan pada 3 responden, sedangkan skor tertinggi 90 ditemukan pada 1 responden.

Kemampuan merawat diri responden setelah dilakukan *Self Help Group Therapy* didapatkan rerata skor sebesar 2.32 dengan skor terendah 2 yang ditemukan pada 18 responden dan tertinggi 4 yang ditemukan pada 1 responden.

Rerata skor kualitas hidup responden setelah dilakukan *Self Help Group Therapy* sebesar 84.9. Skor kualitas hidup lansia terendah sebesar 75 yang ditemukan pada 1 responden, sedangkan

skor tertinggi 97 ditemukan pada 1 responden. *Self Help Group Therapy* secara signifikan mempengaruhi kemampuan perawatan diri lansia dengan rerata perbedaan 0.2, $t=2.449$ dan $p:0.02$ ($\alpha<0.05$). *Self Help Group Therapy* secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan rerata perbedaan sebesar 11.7, $t=-8,476$ dan $p:0.00$ ($\alpha<0.05$).

Saran

Penurunan kemampuan ADL dan kualitas hidup sangat banyak ditentukan pada lansia sebagai akibat ketidakmampuan mereka melakukan adaptasi terhadap proses menua, oleh karena itu perhatian kepada lansia yang tidak mampu melakukan posyandu akibat keterbatasannya perlu ditingkatkan oleh keluarga dan masyarakat khususnya sesama lansia.

Kurangnya tenaga dan kesempatan tenaga kesehatan dapat menjadi faktor makin banyak kasus gangguan perawatan diri dan penurunan kualitas hidup pada lansia. Untuk itu optimalisasi peran masyarakat melalui pembentukan kelompok swabantu perlu ditingkatkan sebagai salah satu langkah peningkatan perberdayaan masyarakat dalam peningkatan kesehatan lansia. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dilakukan penelitian ulang dengan desain, sampel dan cakupan wilayah yang lebih luas.

Daftar Pustaka

1. Suweno, I, *Meningkatkan Koordinasi untuk Penguatan Peran Komda Lansia*. Komnas Lansia, 2009
2. World Health Organization Quality of Life Group, The World Health Organization quality of life (WHOQOL) assessment : position paper from WHO. *Sosial science medicine*. 1995;10:1043-1

3. Tang, Y., Sosial support of elderly caregiver. *International journal of business and management*. Vol. 3. No.8, 2008
4. Pearson, C., & Thurston, M, *Understanding the Concept of Family Support Provided by Integrated Multi-Disciplinary Teams*. The University of Chester. Centre for Public Health Research, 2005
5. World Health Organization. *WHOQOL-OLD Manual*. European Office (Copenhagen). University of Edinburgh, 2006
6. Miller C.A., *Nursing care of older adult: theory and practice* (2th ed). Philadelphia: JB Lippincott Company, 2009
7. Thompson, E.F and Shaked, .Factor Associated With Depression and Suicidal Ideation Among Individual With Arthritis or Rheumatism . *Arthritis and Rheumatism* 61 (7), July 15, 2009:944-950, 2009
8. Roberts R E, Kaplan G A, Shema Sarah J, and Strawbridge W.J, Are the obese at greater risk for depression? *American Journal of Epidemiology* Vol 152 No 2 p 163-170 <http://aje.oxfordjournals.org/content/152/2/163.full.pdf+html>, 2000
9. Wang, J., et. Al, Caregiver Burden Factors Contributing to Psychological Elder Abuse Behavior in Long Term Facilities : A Structural Equation Model Approach. *International Psychogeriatrics*, 21, 2, 314-320, 2009
10. Schebulz and Martie. Family Caregiving of Person With Dementia Prevalence Heath Effect and Support Strategy. *Am.J.Geriatr Psychiatry*. 2004. 12: 240-249. 2004
11. Taleghani, Babazadeh, Mosavi, Tavazohi., The effects of peer support group on promoting quality of life in patients with breast cancer. *J Nurs Midwifery Res*. Feb 2012; 17(2 Suppl): S125-S130, 2012
12. Sutikno E, *Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia*. [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok, 2011
13. Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC, 2011