Kemunduran Fisiologis Lansia dan Pengaruhnya Terhadap Keselamatan di Kamar Mandi

Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda

Anastasha Oktavia Sati Zein

Kata Kunci : Kemunduran fisiologis, lansia, keselamatan, kamar mandi.

Abstrak :

Ageing is not an illness. It is, however, a life stage, which is characterized by the decrease of one's ability to adapt himself / herself to his / her surroundings. The decrease in the ability happens to various organs, body function, and body system naturally. Decreasing of physical ability to elderly people determine their safety especially in the bathroom. Extrinsic factors such as slippery and lack of safety equipment could make an accident happen wgich can endanger their life. Envirinmental modification has a great impact to their productivity and happiness independent old age.

itenas library

Pendahuluan

Lanjut usia atau lebih dikenal dengan nama lansia atau manula (manusia lanjut usia), merupakan istilah yang sering dipakai untuk manusia dengan usia 60 tahun keatas. Pada usia ini, seseorang akan mengalami kemunduran dari segi fisiologis dan psikologisnya.

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu periode dimana seseorang telah mempunyai banyak pengalaman dalam hidupnya. Lanjut usia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh itu bersifat alamiah. Menjadi tua adalah suatu proses alami dan kadang – kadang tidak tampak mencolok. Penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua sistem akan mengalami kemunduran pada waktu yang bersamaan. Pada umumnya tanda penuaan mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun (Pudjiastuti, 2002: 2).

Untuk mempertahankan kualitas hidup, tetap aktif dan produktif, lansia membutuhkan kemudahan dalam beraktivitas dan pemahaman tentang lingkungan aktivitas. Kemudahan dalam beraktivitas akan membantu lansia melakukan kegiatannya tanpa hambatan, menggunakan energi minimal dan menghindari cedera. Pemahaman terhadap lingkungan akan membantu lansia dalam penyesuaian aktivitas individu. Pelayanan kesehatan yang memadai sangat diperlukan karena lansia sangat rentan terhadap penyakit dan cedera.

Kemunduran yang dibahas disini hanya meliputi penurunan kemampuan fisik saja, terutama yang berdampak kepada keselamatan lansia pada waktu beraktivitas membersihkan diri di kamar mandi, bahwa tempat ini merupakan salah satu tempat sering terjadinya kecelakaan pada lansia yang dapat berakibat fatal. Kecelakaan ini biasanya lebih banyak terjadi di lingkungan tempat tinggal seperti lantai licin dan tidak rata, tersandung karena sirkulasi yang kurang memadai, penglihatan tidak jelas karena cahaya kurang terang dan sebagainya. Walaupun kecelakaan dilatarbelakangi faktor intrinsik atau faktor penyakit yang dialami oleh lansia, tetapi faktor ekstrinsik atau lingkungan juga mempunyai kontribusi yang besar dalam kecelakaan pada lansia. Tempat tinggal yang tidak ditata sesuai dengan kebutuhan akan membuat tempat tersebut sebagai "*mine field*" atau ladang ranjau bagi lansia.

Lansia Indonesia kebanyakan tinggal di rumah sendiri, menurut R. Boedhi – Darmojo (2004: 17) mengemukan bahwa lansia yang tinggal di rumah sendiri 54,7%, tinggal di rumah keluarga 44,4%, dan lansia yang tinggal di tempat lain seperti panti wredha dan rumah sakit hanya 0,9% saja. Hal ini terkait dengan budaya timur yang sangat menghormati orang tua, sehingga tabu hukumnya apabila mengirim orang tua ke

panti wredha untuk diurus oleh orang lain. Namun, kini kadang lansia memilih untuk tinggal di panti wredha dengan alasan tidak ingin merepotkan anggota keluarga, juga ingin mendapatkan hubungan sosial dengan lansia lainnya yang akan didapatkan di panti wredha. Studi kasus yang dipilih di panti

wredha, walaupun persentasenya paling kecil, karena biasanya lansia yang tinggal di rumah sendiri atau dengan keluarganya akan membuat lingkungan aktivitas (dalam hal ini kamar mandi) disesuaikan dengan keadaan satu lansia saja, sementara kamar mandi di panti wredha selain menyesuaikan dengan penurunan kemampuan fisiknya, juga karena besarnya kemungkinan kamar mandi tersebut dipakai oleh lebih dari satu orang lansia dengan berbagai macam kemunduran fisiknya.

Lansia dan Perubahan fisiologis

Telah dikemukakan sebelumnya bahwa degenerasi atau kemunduran tidak terjadi pada waktu yang bersamaan. Kemunduran sistem tubuh di usia lanjut berpengaruh pada gaya hidup lansia tersebut pada waktu muda, jadi dua orang lansia dengan umur yang sama namun yang satu sudah mengalami kemunduran yang signifikan sementara yang lainnya tidak (belum) mengalami kemunduran sangat mungkin terjadi.

Tingkat kemunduran gerak fungsional lansia dibagi menjadi tiga tingkat ketergantungan, yaitu mandiri, bergantung sebagian dan bergantung sepenuhnya. Dalam penelitian ini akan mempelajari lansia dengan tingkat ketergantungan mandiri, saat lansia masih mampu melaksanakan kegiatan pribadi dengan meminimalkan bantuan dari orang lain (bisa saja lansia tersebut membutuhkan alat adaptasi seperti alat bantu jalan, alat kerja dan lainnya).

Kemunduran sistem tubuh lansia akan mempengaruhi aktivitas kesehariannya di dalam kamar mandi, perubahan fisiologis ini akan diterangkan sebagai berikut:

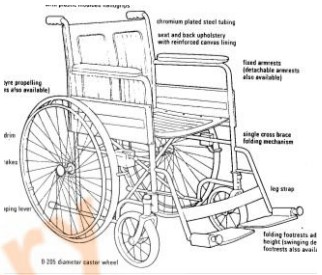
- Fungsi motorik. Menurunnya kekuatan jaringan tulang, otot dan sendi yang akan berpengaruh terhadap fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, instabilitas (mudah jatuh) dan kekakuan tubuh, diantaranya adalah kesulitan bangun dari duduk atau sebaliknya, jongkok, bergerak, dan berjalan.
- Fungsi sensorik. Berpengaruhnya sensitivitas indera (saraf penerima), di antaranya adalah indera penglihatan dan peraba yang menimbulkan hilangnya

perasaan jika dirangsang *(anestesia)*, perasaan belebihan jika dirangsang *(hiperestesia)* dan perasaan yang timbul dengan tidak semestinya *(paraestesia)*.

- Fungsi sensomotorik. Mengalami gangguan keseimbangan dan koordinasi.

Kemunduran tersebut mengakibatkan lansia mengalami keterbatasan dan penyakit – penyakit yang selain karena gaya hidup pada waktu muda, juga ditambah karena faktor usia. Oleh karena itu tidak tertutup kemungkinan bahwa lansia membutuhkan alat bantu untuk menopang beban tubuh yang diakibatkan oleh terganggunya daya keseimbangan.
Alat bantu yang biasa digunakan lansia adalah :

1. Tongkat berjalan/kruk
2. Tongkat penopang badan/kruk
3. Alat berjalan (*walker*)
4. Kursi roda



Dari penjelasan diatas mengenai kemunduran lansia dan kemungkinan penggunaan alat bantu, maka diperlukannya modifikasi terhadap lingkungan dan elemen interior di kamar mandi sehingga sesuai dengan kebutuhan tersebut.

Lansia dan kebutuhan Beraktivitas Membersihkan Diri di Kamar Mandi

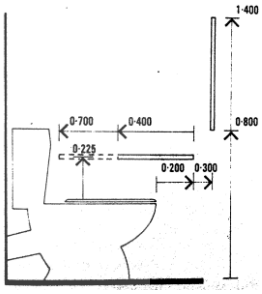
Lingkungan fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan untuk memenuhi kebutuhannya akan tempat tinggal, namun tidak tertutup kemungkinan bahwa lingkungan fisik didominasi oleh kebutuhan dan kondisi seseorang. Hal ini terjadi karena persepsi kenyamanan dan keamanan seseorang berbeda – beda, terutama dengan adanya kemunduran fisik pada lansia yang mengakibatkan kebutuhan ini menjadi lebih diutamakan dibandingkan dengan orang yang masih muda usianya.

Kamar mandi merupakan salah satu tempat lansia sering mendapatkan kecelakaan, baik itu karena terpeleset ataupun kecelakaan lainnya yang terkadang memerlukan waktu yang lama untuk pertolongan karena hambatan dari lingkungan interior, seperti sulitnya pintu dibuka atau tidak terdengarnya permintaan tolong dari lansia karena kamar mandi yang kedap suara.

itenas library

Untuk itu diperlukannya modifikasi lingkungan termasuk diantaranya penambahan peralatan sehingga perubahan tersebut disesuaikan dengan kebutuhan lansia dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Wanarani Aries (2003: 37) dalam jurnal *Upaya Mempertahankan Kemandirian Pasien Geriatri dalam Perawatan*, mengemukakan bahwa terdapat empat manfaat modifikasi lingkungan baik untuk lingkungan tempat tinggal maupun perawatan medis, yaitu memudahkan akses, menambah kemandirian, menjaga keamanan, serta konservasi atau penghematan tenaga. Dengan begitu, diharapkan lansia yang difasilitasi kebutuhannya akan dapat menjaga produktifitas dalam menjalani kesehariannya.

Berikut ini adalah tabel hubungan antara kemunduran fisiologis lansia dan antisipasinya terhadap elemen kamar mandi :

Kemunduran Fisiologis Lansia	**Antisipasi Keselamatan Terhadap Elemen Interior di Kamar Mandi**
1. Fungsi Motorik	Mengantisipasi penurunan kekuatan, kecepatan dan kekakuan : - Pemilihan peralatan sanitasi harus mempertimbangkan dengan keterbatasan fisik lansia, seperti kloset duduk untuk mengantisipasi keterbatasan membungkuk, dan pegangan tangan (*handrail*) untuk menopang tubuh lansia pada saat duduk atau bangun dari duduk.  - Jangkauan lansia dapat menjadi kendala pada saat membasuh tubuh. Pada saat mandi harus mudah dilakukan pada posisi berdiri dan duduk. Disarankan kamar mandi lansia tidak menggunakan bak karena gerakan membungkuk berkali – kali akan menyulitkan lansia, penggunaan *shower* akan lebih memudahkan dalam membersihkan diri dalam keadaan duduk. - Kamar mandi lansia harus mempertimbangkan keberadaan alat bantu di tempat ini, sehingga besaran ruang harus memadai luasnya (5,2 – 5,67 m²). - Mudah akses dari kamar tidur ke kamar mandi, karena menurunnya elastisitas otot, lansia sulit menahan keinginan buang air dalam waktu yang lama. a. Dinding :

	- Pemasangan *handrail* pada tempat tertentu akan membantu manula pada saat pindah posisi dari berdiri untuk duduk dan sebaliknya.
2. Fungsi Sensorik	Mengantisipasi kurang atau berlebihan sensitivitas pada indera : a. Lantai : - Menggunakan material yang mempunyai daya resap panas terhadap tubuh kecil, karena telapak kaki lansia cenderung mempunyai perasaan berlebihan terhadap dingin. b. Dinding : - Tekstur visual harus dihindari penerapannya karena sensitivitas pada mata yang membuat tekstur dapat membuat kebingungan pada lansia sehingga dapat mengakibatkan jatuh atau vertigo. c. Langit – langit : - Kamar mandi membutuhkan pencahayaan 110 lux. Lampu di atas kaca kamar mandi membutuhkan 325 lux.
3. Fungsi Sensomotorik	Mengantisipasi kurang seimbang dan koordinasi : - Terdapat kisi – kisi pada pintu kamar mandi, sehingga apabila lansia membutuhkan pertolongan akan terdengar dari luar dan cepat diatasi. a. Lantai : - Permukaan lantai harus rata dan perubahan tinggi lantai tidak boleh pada tempat yang tidak dapat diduga. - Material lantai harus mempunyai daya tahan terhadap selip, air, minyak, dan lainnya, juga mudah untuk dibersihkan dan tahan lama. Material bertekstur dapat pula mengantisipasi terhadap instabilitas. - Lantai tidak memantulkan cahaya dan antiselip. - Perbedaan warna pada lantai dapat memberikan tanda akan batas dinding atau ruang. b. Dinding : - Tangan manula tidak stabil dalam menggenggam sesuatu, maka handel pintu harus mudah untuk dipegang dan sebaiknya membelok kearah pintu untuk menghindari tersangkutnya lengan baju. - Kunci pintu kamar mandi harus bisa dibuka dari luar. Kunci memakai gerendel yang dapat dibuka dari luar menggunakan koin.

itenas library

Penyesuaian lingkungan aktivitas di atas, tidak luput dari peran ergonomi yang meliputi antropometri, indera penglihatan, pendengaran dan peraba, sehingga desain tersebut benar – benar nyaman dan aman digunakan sehingga sesuai dengan kebutuhan lansia.

Analisa Keselamatan Lansia di Panti Wredha Asuhan Bunda, Gegerkalong

Meningkatnya harapan hidup penduduk Indonesia menyebabkan jumlah usia lanjut turut meningkat. Faktor kesadaran masyarakat untuk hidup sehat sangat membantu sebagai upaya untuk memperpanjang harapan hidup ini, sementara faktor eksternal seperti lingkungan fisik, merupakan sarana untuk mempertahankan kesehatan dan keselamatan lansia.

Lingkungan fisik dan manusia yang hidup di dalamnya saling mempengaruhi satu dengan lainnya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa manusia dipengaruhi oleh rangsangan dari lingkungan, namun manusia juga dapat mengubah lingkungan tersebut sesuai dengan kebutuhan dan kondisinya.

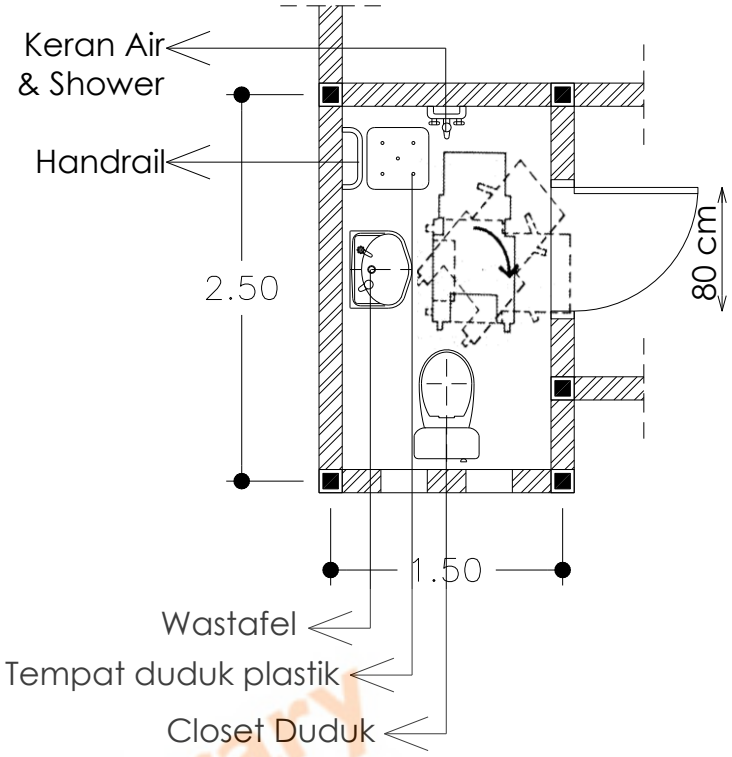
Keterbatasan fisik dan psikis yang umum dihadapi setelah usia lanjut membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa nyaman, tenang, aman dan perlakuan yang layak dari lingkungannya. Mengupayakan agar lansia tidak terlalu tergantung pada orang lain dan mampu membantu diri sendiri, merupakan kewajiban lingkungan dimana lansia tersebut tinggal. Lingkungan sebaiknya memberdayakan kemandirian agar produktifitas tubuh lansia tetap terjaga.

Mempelajari kehidupan lansia di lapangan merupakan salah satu tujuan untuk mengetahui keinginan dan kondisi lansia di lingkungan fisik sesungguhnya, sehingga kebutuhan fasilitas dan sarana yang sesuai dengan usia mereka dapat dicapai.

Besar ruang tidur lansia berukuran 3,5 x 6,7 m^2 ini mempunyai kamar mandi dalam di setiap ruang yang memudahkan lansia dalam membersihkan diri.

itenas library

Secara keseluruhan, kamar mandi di Panti Wredha Asuhan Bunda ini kurang memenuhi kebutuhan lansia, terutama untuk lansia dengan alat bantu. Fasilitas kamar mandi yang memenuhi kebutuhan lansia diantaranya adalah kloset duduk yang dilengkapi dengan *jet shower* sehingga memudahkan lansia untuk membersihkan diri, namun pada kloset duduk tersebut tersebut tidak dilengkapi dengan *handrail* sehingga dapat menyulitkan lansia terutama untuk bangkit dari duduk. *Handrail* hanya disediakan di area membasuh yang diberi tempat duduk lepas yang kemungkinan bergesernya sangat besar. Penggunaan *shower* alih – alih bak mandi, sudah tepat karena dapat menghindari cedera punggung akibat membungkuk.



Lebar pintu 80 cm memungkinkan untuk pengguna kursi roda untuk masuk ke dalamnya, besar ruangan 3,75 m² memungkinkan untuk kursi roda untuk manuver didalam walaupun kurang cukup luas karena terhalang oleh peralatan sanitasi lain, padahal standar minimal kamar mandi 5,2 m².. Manuver 90° membutuhkan ruang 1,96 m² dan manuver 180° membutuhkan ruang 2,52 m².

Lantai menggunakan material yang mempunyai tekstur halus dan berwarna putih, hal tersebut dapat mengakibatkan lantai licin karena basah yang dapat menyebabkan lansia terpeleset, juga silau karena warna yang memantulkan cahaya. Material lantai juga dari keramik yang mempunyai daya resap panas terhadap tubuh cukup besar.

itenas library

Penutup

Peran desain interior terhadap keselamatan dan kenyamanan di lingkungan fisik berpengaruh terhadap penilaian lansia pada kemandirian dan produktivitas tubuh. Pertimbangan keterbatasan fisik lansia pada lingkungan aktivitasnya dapat membuat percaya diri semakin besar, yang mempengaruhi kesehatan dan mempertinggi harapan hidupnya.

Peralatan sanitasi di lingkungan tempat tinggal lansia sebaiknya dapat mengakomodasikan keterbatasan dalam menjangkau, membungkuk, duduk dan berdiri, yang sesuai dengan ergonomi dan antropometri lansia agar tidak terjadi kerusakan organ tubuh secara sementara atau permanen. Pemilihan peralatan ini juga harus mempertimbangkan lokasi dan letak bangunan, sehingga disarankan penggunaan material tidak menyerap daya panas tubuh lansia juga tidak membuat lansia mengeluarkan tenaga daripada seharusnya.

Penyesuaian lingkungan fisik terhadap kebutuhan dan kondisi lansia ini, mempunyai pengaruh terhadap kemandirian pada saat beraktivitas di dalam tempat tinggal, yang juga mempengaruhi kesehatan dan membangun mental yang positif pada lansia, seperti lebih percaya diri, lebih tenang dan gembira serta nyaman, karena merasa diperhatikan dan mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri.

itenas library

Daftar Pustaka

Francis D.K. Ching, 1996, *Ilustrasi Desain Interior*, Erlangga, Jakarta.

Francis D.K. Ching, 1999, *Arsitektur: Bentuk, Ruang dan Susunannya*, Erlangga, Jakarta.

J. Pamudji Suptandar, 1999, *Disain Interior*, Djambatan, Jakarta

Julie K. Rayfield, 1994, *Office Interior Design Guide*, John Wiley & Sons Inc., New York.

R. Boedhi-Darmojo & H. Hadi Martono, 2004, *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*), Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.

Selwyn Goldsmith, 1976, *Designing for The Disabled*, RIBA Publications Limited, England.

Supartondo, Siti Setiati & Czeresna H. Soejono, 2003, *Jurnal Penatalaksanaan pasien geriatri dengan pendekatan interdisiplin*, FKUI, Jakarta.

Sri Surini Pudjiastuti, SMPh, S.Pd & Budi Utomo, AMF, 2002, *Fisioterapi Pada Lansia*, EGC, Jakarta.

itenas library