

Prevalensi Kenyamanan dan Kemandirian di Kamar Mandi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar

Ida Bagus Gede Danny Ananta¹, I Putu Adiartha Griadhi²

ABSTRAK

Menjadi tua merupakan proses alami, dengan menjadi tua banyak penyakit degeneratif bermunculan dengan begitu manusia secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan banyak distorsi metabolik maupun struktural. Cedera di kamar mandi dapat mengakibatkan kematian, masalah kamar mandi masih sangat membutuhkan perbaikan dan penyesuaian sarana. Masalah ergonomis yang ditemui adalah ketidaksesuaian antara ukuran sarana kamar mandi dengan kemampuan tubuh lansia. Secara umum penurunan tubuh lansia dapat diukur dari kesehatan tubuh, perubahan sistem neurologis, perubahan sistem muskuloskeletal. Penelitian ini mengenai kenyamanan dan kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar. Responden penelitian ini adalah pasien lansia yang berumur 50 tahun ke atas berjumlah 31 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan kuisioner dan wawancara. Hasil penelitian menemukan bahwa pasien lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar secara keseluruhan memiliki kemandirian dan kenyamanan terhadap kamar mandi panti sosial tersebut. Saran untuk pemerintah yang mengelola panti sosial adalah menyediakan kamar mandi yang sesuai dengan Ilmu Ergonomis guna mempermudah para lansia dalam beraktivitas kesehariannya didalam kamar mandi. Hal ini akan berdampak pada keergonomisan pasien lansia dalam jangka panjang.

Kata Kunci : Ergonomi, Kenyamanan, Kemandirian, Lansia

ABSTRACT

Being old is the natural process, with being old many degenerative disease springing with so human progressively will lose endurance against infection and many distortions of metabolic and structural. Injury in the bathroom can result in death, a problem the bathroom is still very require improvement and the adjustment of a means. Ergonomic problems that they encountered is a mismatch between the size of a means of the bathroom with ability of body for the elderly. The overall health in the body for the elderly can be measured by the body neurologis system change, muskuloskeletal system change. This research about comfortable and independence of elderly patient at social workhouses on tresna wredha wana seraya in denpasar. Respondents to this research were elderly patients older than 50 years and totally 31 person. Analysis technique used a descriptive cross sectional analysis. Sampling technique using questionnaires and interviews. Results of the research found that elderly patients at social workhouses on tresna wredha wana seraya in denpasar as a whole have the independence and comfortable of the bathroom in the workhouses. Advice to Governments that administer workhouses was provide a bathroom to suit ergonomic science in order to facilitate the elderly in everyday activities inside the bathroom. This will have an impact on elderly ergonomic patients on long term.

Keyword: Ergonomic, Comfortable, independence, elderly

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Email: idabagusdanny@ymail.com

Diterima : 4 September 2017
Disetujui : 25 September 2017
Diterbitkan : 2 Oktober 2017

PENDAHULUAN

Penuaan adalah tahap akhir dari seorang lanjut usia dimana penuaan akan membuat faktor kesehatan dan psikologis seseorang akan berubah, penurunan kemampuan jaringan untuk mempertahankan vitalitasnya sehingga lambat – laun tubuh akan mengalami degenerasi yang bersifat fisik maupun psikis.¹ Cedera di kamar mandi dapat mengakibatkan kematian, masalah kamar mandi masih sangat membutuhkan perbaikan dan penyesuaian sarana. Didapatkan data dari Rumah Sakit *Orthopaedic* (RSO) Dr. Soeharso Surakarta setiap triwulannya berjumlah

12-15 akibat cedera di kamar mandi dan pasien ini harus menjalani tindakan serta rawat inap. Disinilah masalah *ergonomic* yang ditemui adalah ketidaksesuaian antara ukuran sarana kamar mandi dengan kemampuan tubuh lansia, lantai keramik bias diganti yang lebih berstektur kasar dan menambah kemiringan lantai dan memasang beberapa pegangan tangan di dalam kamar mandi.

Kemandirian orang lanjut usia dapat dilihat dari kualitas kesehatan mental dan kemandirian pada lanjut usia umumnya dipengaruhi oleh menurunnya fungsi luhur atau salah satunya mengidap sebuah penyakit. Salah satu kriteria

orang mandiri adalah dapat mengaktualisasikan dirinya (*self actualized*) tidak menggantungkan kepuasan-kepuasan utama pada lingkungan dan kepada orang lain. Mereka lebih tergantung pada potensi-potensi mereka sendiri bagi perkembangan dan kelangsungan pertumbuhannya.

Kenyamanan adalah unsur perasaan manusia yang muncul sebagai akibat dari minimalnya atau tidak adanya gangguan pada sensasi tubuh.² Kenyamanan seseorang diartikan sebagai segala sesuatu yang sesuai dan selaras dengan penggunaan suatu ruangan, dalam arti lain kenyamanan tersebut ditentukan oleh adanya keseimbangan antara faktor dalam diri manusia dengan faktor lingkungan luar yang mempengaruhinya.

Kenyamanan penggunaan suatu kamar mandi pada lansia, lebih menitikberatkan pada penyesuaian peralatan yang lebih ergonomis, seperti: menghindari penggunaan bahan lantai yang licin, penambahan *hand rails* dan *grab bars* untuk memudahkan lansia mengangkat tubuhnya dari kloset dan keluar masuk kamar mandi.^{3,4}

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui masalah *ergonomic* yang ditemui adalah ketidaksesuaian antara ukuran sarana kamar mandi dengan kemampuan tubuh lansia pada lansia yang berumur di atas 50 tahun di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni – Juli 2014. 31 sampel penelitian

diikutsertakan dalam penelitian ini, dengan menggunakan teknik pengambilan *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi, Data diperoleh dengan menggunakan data primer yaitu berupa data hasil pengisian kuesioner oleh sampel dan wawancara kepada responden mengenai kemandirian, kenyamanan pada saat memasuki kamar mandi sampai di kamar mandi. Peneliti meneliti variable yaitu kondisi lantai, ukuran bak mandi, jenis kloset, pegangan tangan, kenyamanan dan kemandiria..

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Total dari keseluruhan lansia, didapatkan sebanyak 31 responden untuk penelitian ini yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan dimana jumlah kuisisioner yang disebarkan sebanyak 40 kuisisioner. Pengambilan data dilakukan dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Distribusi dibagi berdasarkan umur 50-70 dan 71-90 tahun dan jenis kelamin dapat disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1 Karakteristik Subjek

Karakteristik	Jumlah (total=31)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
50-70	11	35,48
71-90	20	64,51
Jenis Kelamin		
Laki – laki	6	19,35
Perempuan	25	80,64

Hasil penelitian dengan kuisisioner kemandirian dan kenyamanan terhadap 31 pasien di Panti Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar dengan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui apakah pasien disana telah mandiri dan nyaman untuk melakukan kegiatan di sebuah kamar mandi ditampilkan pada **Tabel 2**. dan **Tabel 3**.

PEMBAHASAN

Hasil pernyataan pada penelitian dengan kuisioer kemandirian dideskripsikan sebagai berikut: Lansia cenderung mempunyai tingkat ketergantungan yang tinggi karena secara alamiah kemampuan fisiologis organ lansia telah mengalami penurunan fungsi organ.¹ Dilihat dari pernyataan “Memasuki kamar mandi secara mandiri” sebagian besar pasien memilih mampu untuk memasuki kamar mandi secara mandiri, dengan jumlah sebesar 29 (94%) responden. Ini berarti lansia secara keseluruhan mampu untuk memasuki kamar mandi secara mandiri.

Tabel 2 Deskripsi Jawaban Pasien Terhadap Pernyataan Kemandirian

No.	Pernyataan Kemandirian	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Memasuki kamar mandi secara mandiri	29 (94%)	2 (6%)
2.	Mampu menutup pintu kamar mandi	29 (94%)	2 (6%)
3.	Meletakkan alat mandi dan handuk secara mandiri	29 (94%)	2 (6%)
4.	Mampu meletakkan pakaian pada gantungan dengan baik	22 (71%)	9 (29%)
5.	Berjalan di dalam kamar mandi tanpa memegang dinding	19 (61%)	12 (39%)
6.	Mampu mengangkat gayung dengan satu tangan	29 (94%)	2 (6%)
7.	Membuka handel keran dengan mudah	28 (90%)	3 (10%)
8.	Leluasa melakukan aktivitas di dalam kamar mandi	26 (84%)	5 (16%)
9.	Mampu berkemas untuk meninggalkan kamar mandi dengan baik	28 (90%)	3 (10%)
10.	Mampu membuka handel pintu dari dalam kamar mandi	29 (94%)	2 (6%)

Tabel 3 Deskripsi Jawaban Pasien Terhadap Pertanyaan Kenyamanan

No.	Pernyataan Kemandirian	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah handel pintu kamar mandi sulit digunakan?	4 (13%)	27 (87%)
2.	Apakah keran air sukar dijangkau?	4 (13%)	27 (87%)
3.	Apakah bentuk handel keran sukar dipergunakan?	2 (6%)	29 (94%)
4.	Apakah kloset sulit dipergunakan?	2 (6%)	29 (94%)
5.	Apakah bak penampung air terlampau tinggi?	1 (3%)	30 (97%)
6.	Apakah pegangan tangan sulit dijangkau?	3 (10%)	28 (90%)
7.	Apakah kamar mandi terasa panas?	9 (29%)	22 (71%)
8.	Apakah sirkulasi udara dalam kamar mandi kurang?	12 (39%)	19 (61%)
9.	Apakah terasa gelap, berada di kamar mandi?	7 (23%)	24 (77%)
10.	Apakah tata letak kamar mandi memberikan rasa nyaman?	28 (90%)	3 (10%)

Menurut Hadi dkk kesesuaian penggunaan handel pintu, diperoleh kesimpulan bahwa handel pintu bergagang paling sesuai untuk dipergunakan lansia, dapat dilihat dari pernyataan “Mampu menutup pintu kamar mandi” sebagian besar pasien mampu untuk menutup pintu kamar mandi, dengan jumlah 29 (94%) responden.⁵ Secara keseluruhan pasien mampu menutup pintu kamar mandi dan pintu di panti jompo ini handel pintu sudah dipakai yang bergagang dan pintu panti jompo ini ergonomis bagi lansia

Menurut Suhardi tujuan untuk mengurangi kelelahan dan kesulitan lansia saat menggunakan peralatan mandi agar lansia aman dan mudah dalam menggunakan peralatan mandinya maka diharuskan untuk membuat diagram pembangkita kriteria untuk rak tersebut.⁶ dilihat dari pernyataan “Meletakkan alat mandi dan handuk secara mandiri” sebagian besar mampu untuk meletakkan alat mandi dan handuk secara mandiri, dengan jumlah sebesar 29 (94%) responden dikarenakan panti jompo ini sudah membuat rak untuk lansia agar mampu menggunakan alat mandinya.

Menurut Suhardi tinggi tempat handuk dan baju dari lantai yang ideal adalah ± 121 cm, dilihat dari pernyataan “Mampu meletakkan pakaian pada gantungan dengan baik” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia cenderung mampu meletakkan pakaian pada gantungan dengan baik dengan persentase 71%.⁶ Masih banyaknya lansia yang belum mampu meletakkan pakaian pada gantungan dengan baik di panti jompo ini dikarenakan gantungan yang hanya ada di beberapa kamar mandi saja, sisanya masih memakai paku yang letaknya terlalu tinggi.

Kamar mandi dengan kondisi lantai yang licin, dimana lansia berpotensi untuk tergelincir dan terjatuh karena hilangnya keseimbangan tubuhnya. Disini sangat penting menambahkan pegangan tangan di dinding.³ Penggunaan pegangan tangan di luar dan dalam kamar mandi diperlukan untuk meningkatkan kemandirian dan keamanan beraktivitas, pegangan tangan dipasang pada ketinggian (10-20) cm di bawah siku.⁷ Pernyataan “Berjalan di dalam kamar mandi tanpa memegang dinding” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lebih cenderung berjalan didalam kamar mandi tanpa memegang dinding dengan persentase 61%, sedikitnya 12 (39%) pasien tidak mampu berjalan di dalam kamar mandi tanpa memegang dinding. Setelah dilakukan observasi ke beberapa kamar mandi di panti jompo ini, tidak terdapatnya *hand rail* di dalam kamar mandi menjadi penyebab utama pasien tidak bisa beraktivitas lebih di dalam kamar mandi.

Pernyataan “Mampu mengangkat gayung

dengan satu tangan” menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memilih Ya, dengan jumlah persentase 94%. Ini berarti secara keseluruhan pasien lansia mampu untuk mengangkat gayung dengan satu tangan di panti jompo ini, tetapi menurut Nugroho¹ untuk menunjang aktivitas di kamar mandi perlu digunakan shower, bertujuan untuk mempermudah, memberi rasa aman, dan mengurangi kelelahan.

“Membuka handel keran dengan mudah” menunjukkan sebagian besar lansia memilih Ya, dengan jumlah persentase 90%. Secara keseluruhan lansia mampu membuka handel keran dengan mudah. Setelah dilihat ke beberapa kamar mandi di panti jompo ini, keran kamar mandi terlihat baik dan tidak mengkarat tetapi walaupun keran fungsinya masih baik tetap saja memakai ilmu ergonomis yang dimana pemakaian *shower* sangat dianjurkan.¹

“Leluasa melakukan aktivitas di dalam kamar mandi” menunjukkan sebagian besar lansia mampu melakukan aktivitas di dalam kamar mandi dengan persentase 84%. Sesuatu yang menunjang lansia mampu melakukan aktivitas itu adalah lantai. Permukaan lantai kamar mandi yang senantiasa basah sering menyebabkan kecelakaan dan tidak leluasa melakukan aktivitas, hal ini disebabkan karena permukaannya yang licin. Pemilihan bahan dan permukaan/tekstur yang baik dan tepat, akan mengurangi kemungkinan seorang tergelincir pada saat melewatinya.^{3,8}

“Mampu berkemas untuk meninggalkan kamar mandi dengan baik” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia memilih Ya, dengan jumlah persentase 90%. Keseluruhan lansia masih mampu berkemas untuk meninggalkan kamar mandi dengan baik. Dilihat dari adanya rak, gantungan baju dan handuk yang ditempatkan sesuai dengan jangkauannya. Menurut Suhardi tempat handuk dan baju dari lantai yang ideal adalah ± 121 cm dan rak tempat peralatan mandi tinggi rak utama yang ideal adalah 57cm.⁶

“Mampu membuka handel pintu dari dalam kamar mandi” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia memilih Ya, dengan jumlah persentase 94%. Keseluruhan lansia masih mampu untuk membuka handel pintu, menurut Hadi dkk tentang kesesuaian penggunaan handel pintu, diperoleh kesimpulan bahwa handel pintu bergagang paling sesuai untuk dipergunakan lansia.⁵

Hasil pernyataan pada penelitian dengan kuisioer kenyamanan dideskripsikan sebagai berikut: “Apakah handel pintu kamar mandi sulit digunakan ?” bahwa sebagian besar lansia menjawab “Tidak”. Ini berarti lansia tidak sulit menggunakan handel pintu dengan persentase 87%.

Setelah dilakukan observasi secara menyeluruh ke beberapa kamar mandi, handel pintu kamar mandi sudah ergonomis karena memakai handel yang bergagang.

“Apakah keran air sukar dijangkau?” bahwa sebagian besar pasien lansia menjawab “Tidak”. Ini berarti lansia tidak sulit untuk menjangkau keran air dengan persentase 87%. Setelah observasi dilakukan di panti jompo ini, para lansia tidak terbebani untuk menjangkau air keran, tetapi menurut Suhardi seharusnya menggunakan shower yang tinggi kran shower dari lantai yang ideal adalah 57cm dan jarak kran shower ke tempat duduk yang ideal berjarak 65cm.⁶

“Apakah bentuk handel keran sukar dipergunakan?” menunjukkan sebagian besar pasien lansia menjawab “Tidak” dengan jumlah persentase 94%. Ini berarti secara keseluruhan lansia tidak sulit dalam menggunakan handel keran. Dalam ilmu ergonomis pemakaian dengan shower sangat dianjurkan.

“Apakah kloset sulit dipergunakan?” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia menjawab “Tidak” dengan jumlah persentase 97%. Ini berarti secara keseluruhan pasien lansia tidak sukar mempergunakan kloset dan di panti jompo ini sudah diterapkan dengan memakai toilet duduk, pada dasarnya toilet di panti jompo ini sudah ergonomis.

“Apakah bak penampung air terlampaui tinggi?” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia menjawab “Tidak”, dengan jumlah persentase 97%. Ini berarti secara keseluruhan pasien lansia menganggap penampung air tidak terlampaui tinggi.

“Apakah pegangan tangan sulit dijangkau?” menunjukkan bahwa sebagian besar menjawab “Tidak”. Dengan jumlah persentase 90%. Berarti secara keseluruhan pasien bisa menjangkau pegangan tangan. Menurut Suhardi penggunaan *Hand rail* yang ideal adalah yang berdiameter 3,5cm, tinggi 87cm, jarak dari dinding ke hand rail 19cm dan jarak *hand rail* ke tempat duduk yang ideal adalah 9cm.⁶

“Apakah kamar mandi terasa panas?” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia menjawab “Tidak”. Ini berarti lansia lebih cenderung tidak merasa panas saat berada dikamar mandi dengan persentase 71%. Menurut Cross fungsi ventilasi selain sebagai sirkulasi udara juga sebagai pencahayaan yang alami.⁹

Dilihat dari pertanyaan “Apakah sirkulasi udara dalam kamar mandi kurang?” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia “Tidak”. Ini berarti lansia lebih cenderung tidak merasa kekurangan sirkulasi udara saat berada dikamar

mandi dengan persentase 61%.

“Apakah terasa gelap, berada dikamar mandi?” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia menjawab “Tidak”. Ini berarti lansia lebih cenderung tidak merasa gelap saat berada dikamar mandi dengan jumlah persentase 77%.

“Apakah tata letak kamar mandi memberikan rasa nyaman?” menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia menjawab “Ya” dengan jumlah persentase 90%. Ini berarti secara keseluruhan tata letak kamar mandi memberikan rasa nyaman, rata – rata jarak kamar mandi dengan kamar lansia itu ± 6 meter. Keterbatasan fisik yang umum dihadapi setelah usia lanjut membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa nyaman, tenang, aman dan perlakuan dimana lingkungan sebaiknya memberdayakan kemandirian agar produktifitas tubuh lansia tetap terjaga.¹⁰

SIMPULAN

Dari hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang kurang memadai pada kamar mandi yang disediakan oleh Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar. Diharapkan dapat dilakukan perbaikan pada objek penelitian kamar mandi dan saran untuk pemerintah yang mengelola panti sosial adalah menyediakan kamar mandi yang sesuai dengan Ilmu Ergonomis guna mempermudah para lansia dalam beraktivitas kesehariannya didalam kamar mandi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho, W. 1995. *Perawatan Lanjut Usia*. Penerbit Buku Kedokteran ECG, Jakarta.
2. Manuaba, A. 1977. *Pengetrapan Ergonomi Dalam Rangka Peningkatan Kegiatan Usaha Pendidikan dan Pembangunan Masyarakat Desa*. Ceramah Keliling Pendidikan Masyarakat, tanggal 24-29 Maret di Bali.
3. Kroemer, KHE, 1994, *Ergonomics How to Design for Ease and Efficiency*. Prentice Hall International, Inc., New Jersey:351-635.
4. Tilley, A.R, 1993. *The Measure of Man and Woman*, Henry Dreyfuss Associates, New York: 33-50
5. Hadi Solichul; Anis, M. & Etika. 2001. *Handle Pintu Bergagang Paling Sesuai untuk Manula (Telaah di Pusat Kegiatan Lansia Aisyiyah, Solo)*. Pertemuan Ilmiah Nasional Perhimpunan Ahli Anatomi Indonesia dan Seminar Nasional XII Ikatan Ahli Ilmu Faal Indonesia, 27 dan 28 Oktober 2001, Batu-Malang, Malang: 32.
6. Suhardi, Bambang., Sudadi., 2013, *Perancangan Tempat Tidur Periksa Untuk*

- Orang Lanjut Usia, Prosiding Seminar Nasional Terpadu Keilmuan Teknik Industri 2013, Teknik Industri Universitas Brawijaya, Malang
7. Grandjean, E. 1988. *Fitting the Task to the Man*, Taylor & Francis, London.
 8. Bathing, 1998. Safety in the Bathroom, <http://cat.buffalo.edu/ercaging/ercabenches.html>; 22 Desember 2001.
 9. Cross, N. 1994. *Engineering Design Methods Strategies for Product Design*, Edisi 2, John Wiley and Sons Ltd., United Kingdom.
 10. Darmojo, R.B.& Martono, H.H. (2004). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.