

## Tingkat Kemandirian Lansia Dalam *Activities Daily Life* Pada Masa Pandemi Di Wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Ketingan Surakarta

Erika Dewi Norratri<sup>1</sup> \*, Ari Sapti Mei Leni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Keperawatan FIK Universitas 'Aisyiyah Surakarta

<sup>2</sup>Prodi Diploma IV Fisioterapi FIK Universitas 'Aisyiyah Surakarta

\*E-mail: [erika.dewi2021@gmail.com](mailto:erika.dewi2021@gmail.com)

---

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci** : kemandirian; lansia; activity daily life

### ABSTRAK

Lansia mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh secara fisiologis menyebabkan rentan terkena gangguan kesehatan. Pada usia memasuki lansia akan mengalami kemunduran secara fisik, akan terjadi penurunan massa otot serta fleksibilitasnya. Menurut WHO, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sekitar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. Tahun 2050 populasi lansia diperkirakan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Mengetahui tingkat kemandirian lansia dalam *Activity Daily Life* (ADL) pada lansia di masa pandemi. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan data dengan pemeriksaan, sampel 39 responden, instrumen penelitian dengan modifikasi Indeks Kemandirian Kartz. Hasil analisis deskriptif usia responden sebagian besar berada di rentang 65-69 tahun sebanyak 31%, jenis kelamin sebagian besar perempuan sebesar 62%, pekerjaan sebagian besar wiraswasta 39%, sebagian besar tingkat kemandirian mandiri sebanyak 95%, lansia yang mengalami ketergantungan 2 orang (5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian lansia dalam *Activity Daily Life* (ADL) pada lansia di masa pandemi sebagian besar mandiri sebanyak 95%.

---

### PENDAHULUAN

Masa dewasa tua (lansia) dimulai setelah pensiun, biasanya antara usia 65-75 tahun. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua (Nugroho, 2016).

Penuaan merupakan suatu proses yang alamiah yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Penuaan adalah normal, dengan perubahan fisik dan tingkahlaku yang dapat diramalkan dan terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan

kronologis tertentu (Mickey & Beare, 2017).

Lansia mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh secara fisiologis yang menyebabkan rentan terkena gangguan kesehatan pada lansia. Pada usia memasuki lansia akan mengalami kemunduran secara fisik, akan terjadi penurunan massa otot serta fleksibilitasnya. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi aktivitasnya sehari-hari. Pada lansia yang mengalami kemunduran secara fisik akibat proses penuaan dapat dicegah dengan melakukan berbagai komponen latihan (Padila, 2013).

Beberapa penurunan kemampuan fisik yang terjadi yaitu penurunan pada sistem muskuloskeletal, sistem respirasi dan sistem kardiovaskuler. Penurunan yang terjadi dengan bertambahnya umur

seseorang pada sel-sel otot ditentukan oleh kematangan dari sel-sel itu sendiri pada usia dewasa. Sel-sel tersebut relatif akan dapat bertahan atau mengalami sedikit perubahan selama seseorang masih melakukan latihan atau aktivitas fisik.

Menurut WHO, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sekitar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. Pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini, pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi. Jumlah lansia pada tahun 2010 sebesar 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Indonesia jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2013).

Studi pendahuluan diperoleh data bahwa lansia pada masa pandemi sekarang ini mengalami tingkat kemandirian banyak yang tergantung pada orang lain, baik itu pada anaknya, pasangannya maupun cucu dan saudaranya. Tingkat kemandirian lansia dapat diketahui dengan menggunakan alat dimana lansia tersebut dalam kategori ketergantungan atau kategori mandiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang Tingkat Kemandirian Lansia Dalam *Activities Daily Life* Pada Masa Pandemi Di Wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Ketingan Surakarta.

**METODE DAN BAHAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini meneliti tentang tingkat kemandirian lansia dalam *Activity Daily Life (ADL)* pada lansia di masa pandemi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Usia**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan statistik deskriptif diperoleh tingkat kemandirian lansia dalam *Activity*

*Daily Life (ADL)* pada lansia di masa pandemi sebagai berikut:

**Tabel 1 Usia Responden**

<b>Rentang usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
60-64	10	25
65-69	12	31
70-74	7	18
75-79	8	21
80-84	2	5
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis deskriptif usia responden sebagian besar berada di rentang 65-69 tahun sebanyak 31% (12 lansia).

Pada hasil penelitian usia lansia yang paling banyak pada rentang usia (65-69 tahun) sebanyak 31% sejalan dengan penelitian Syamsidar et al., (2020) menunjukkan bahwa semakin bertambah umur lansia semakin kompleks penurunan fungsi di setiap organ tumbuh sehingga berdampak pada optimalnya fungsi dari masing-masing organ sehingga menimbulkan kemunduran fungsi fisik dan kognitif lansia.

**2. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil analisis data berikut jenis kelamin responden:

**Tabel 2 Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-Laki	15	38
Perempuan	24	62
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer 2021

Berdasarkan hasil analisis deskriptif jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar 62% (24 lansia), sedangkan laki-laki 38% (15 lansia).

Hasil penelitian menyatakan bahwa jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 62%. Sejalan dengan hasil penelitan yang mengatakan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak

10,10% dari jumlah lansia laki-laki yaitu 9.10% (Maylasari et al., 2019) dalam (Kardi et al., 2020). Dipertegas hasil penelitian lain yang mengemukakan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66% (Ari et al., 2019) dalam (Kardi et al., 2021).

### 3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan jenis pekerjaan para responden.

**Tabel 3. Pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak bekerja	0	0
Ibu rumah tangga	14	36
Petani	0	0
Buruh	1	2
Wiraswasta	15	39
Pensiunan	9	23
Total	39	100

Sumber: Data primer 2021

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pekerjaan responden sebagian besar adalah Wiraswasta yaitu sebesar 39% (15 lansia).

Hasil penelitian menyatakan bahwa pekerjaan lansia paling banyak yaitu wiraswasta. Sesuai dengan penelitian Surti et al., (2017) mengatakan bahwa lansia yang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta akan terlihat lebih energi jika dibandingkan dengan yang memiliki pekerjaan sebagai petani maupun yang lainnya. Hal ini dikarenakan lansia yang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta ingin supaya lebih menonjolkan kemampuannya dalam pemenuhan aktivitas fisik sehingga mendorong lansia agar tetap melakukan aktivitas-aktivitas fisik meskipun usia sudah tergolong Elderly (60-74 tahun).

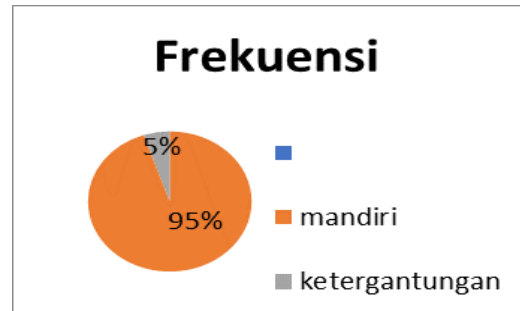
### 4. Tingkat Ketergantungan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat dilihat melalui kendaraan listik mengenai tingkat ketergantungan

**Tabel 4. Tingkat Kemandirian**

Tingkat Kemandirian	Frekuensi	Persentase (%)
Mandiri	37	95
Ketergantungan	2	5
Total	39	100

Sumber: Data primer 2021



Gambar 1. Frekuensi Tingkat Ketergantungan

Menurut data yang di dapat diperoleh hasil lansia yang tingkat kemandirian mandiri ada 95 % dan ketergantungan ada 5 %. Lansia yang ketergantungan dikarenakan beberapa faktor diantaranya yaitu sakit stroke, lansia tidak mampu untuk melakukan aktivitas secara mandiri.

Kemandirian diperlukan untuk tetap produktif di usia lanjut. Teori *self efficacy* menyatakan perlu adanya rasa percaya diri dan aman dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan ketidaktergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan *self efficacy* seorang lansia memiliki keberanian dalam melakukan aktivitas dan mencegah ketergantungan pada orang lain (Martono & Pranaka, 2009) dalam (Mashudi, 2020).

Hasil penelitian ditemukan ada 2 lansia yang memiliki tingkat kemandirian ketergantungan karena kondisi fisiknya yang mengalami sakit stroke. Kondisi fisik lansia dapat mempengaruhi kemandirian lansia dalam pemenuhan ADL, karena dengan kondisi fisik baik lansia akan memberikan keleluasaan lansia dalam melakukan aktivitas. Sehingga jika kondisi fisik tidak mengalami masalah maka kemandirian lansia dalam pemenuhan ADL juga akan tinggi. Menurut Suhartini,

2004 dalam (Wibowo & Pannya, 2018) kondisi kesehatan lansia memiliki hubungan dengan tingkat kemandirian dalam memenuhi kegiatan sehari-hari lansia. Pada hasil penelitian yang dilakukannya, menyatakan bahwa lansia yang memiliki kesehatan yang baik menempati urutan tertinggi dalam kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian lansia di wilayah Posyandu Lansia Melati Arum dalam kategori mandiri sebanyak 37 lansia atau 95% dan pada tingkat ketergantungan ada 2 lansia atau sebanyak 5%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan metode penelitian terkait dengan tingkat kemandirian lansia dihubungkan dengan berbagai variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari, R., Ikhsan, I., & Nurlaily, N. (2019). Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktifitas Sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(1), 1–9.
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 1(1), 62.
- Kardi, I. S., Pudjianto, M., & Nasri, N. (2021). Status Activity Daily Living Lansia pada Keluarga Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta di Era Pandemi. *Physio Jurnal*, 1(1), 1–9.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2013). In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Martono, H. H., & Pranaka, K. (2009). *Buku ajar Boedhi-Darmojo : geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Balai Penerbit.
- Mashudi, M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 237–242.
- Maylasari, I., Rachmawati, Y., Wilson, H., Nugroho, Si. W., Sulisyowati, N. P., & Dewi, F. W. R. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. In D. Susilo, I. E. Harahap, & R. Sinang (Eds.), *Badan Pusat Statistik*. Badan Pusat Statistik.
- Mickey, S., & Beare, P. G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Gerontological Nursing*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nugroho, W. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Surti, S., Candrawati, E., & Warsono, W. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 103–111.
- Syamsidar, K, F. A., Ambohamsah, I., Irfan, & Putra, E. K. (2020). Gambaran Tingkat Kemandirian Lanjut

Physio Journal.

Usia di Desa Buku Kecamatan  
Mapilli Kabupaten Polewali Mandar.  
*Jurnal Kesehatan Madani Medika*,  
*11*(02), 149–158.

Wibowo, & Pannya, I. (2018). Pengaruh  
Tingkat Depresi Terhadap  
Kemandirian Activities of Daily  
Living (ADL) pada Lansia. *Jurnal  
Keperawatan Malang (JKM)*, *3*(1),  
31–38.