

HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI WERDHA BINA BAKTI SERPONG

Titania Wanda¹, Ernawilis^{1*}, Heni Purwanti¹

¹Universitas IchsanSatya, Jl. Raya Jombang No.41 Bintaro, Tangerang Selatan, Indonesia

*wilismasyda.090400@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Peningkatan jumlah lansia di Indonesia terjadi selama kurun waktu tiga tahun terakhir ini. Data BPS di tahun 2025 menunjukkan 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia dan diperkirakan akan mencapai 20% pada tahun 2045. Lansia di Indonesia menghadapi tantangan terutama dalam hal kemandirian dan kesehatan. Provinsi Banten sebagai salah satu provinsi dengan jumlah penduduk yang besar turut mengalami peningkatan jumlah lansia dalam tiga tahun terakhir. **Tujuan :** penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kemandirian dalam *activity daily living* dengan tingkat kualitas hidup lansia di Panti Werda Serpong. **Metode :** metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 44 orang responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah analisis korelasi dengan Uji *Spearman Rank*. **Hasil :** hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dalam *activity daily living* dengan tingkat kemandirian lansia yang berada di Panti Werda Bina Bhakti Serpong. Kesimpulan: kesimpulan penelitian ini tingkat kemandirian lansia berdasarkan domain kesehatan fisik masuk kategori baik, berdasarkan domain psikologis masuk kategori sedang, berdasarkan domain sosial masuk kategori sedang dan berdasarkan domain lingkungan masuk kategori baik. **Saran:** bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai factor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan *activity daily living* pada lansia.

Kata kunci: Kemandirian, Lansia, ADL

ABSTRACT

Background : The increase in the elderly population in Indonesia has occurred over the past three years. Data from the Central Statistics Agency (BPS) in 2025 shows that 12% or 29 million of Indonesia's population are elderly, and this figure is projected to reach 20% by 2045. The elderly in Indonesia face challenges, particularly in terms of independence and health. Banten Province, as one of the provinces with a large population, has also experienced an increase in the number of elderly people over the past three years. **Objective :** The purpose of this study was to determine the relationship between the level of independence in Activities of Daily Living (ADL) and the quality of life of the elderly at the Serpong Nursing Home. **Methods :** This study used a quantitative research method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 44 respondents. The analysis used in this study was correlation analysis with the Spearman Rank test. **Results :** The results showed that there is a significant relationship between the level of independence in Activities of Daily Living (ADL) and the level of independence of the elderly residing at Bina Bhakti Nursing Home, Serpong. **Conclusion :** The level of independence of the elderly based on the physical health domain is categorized as good; based on the psychological domain, it is categorized as moderate; based on the social domain, it is categorized as moderate; and based on the environmental domain, it is categorized as good. Suggestion. Future researchers are expected to conduct further studies on factors that may influence the quality of life and Activities of Daily Living (ADL) among the elderly).

Keywords: Independence, Elderly, ADL

1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga merupakan fenomena global. Secara global, jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022, jumlah lansia di dunia diperkirakan telah mencapai lebih dari satu miliar jiwa dan terus meningkat hingga sekitar 1,4 miliar jiwa pada tahun 2024 (Dataloka, 2025b). Kondisi ini menunjukkan bahwa penuaan penduduk merupakan isu kesehatan masyarakat yang bersifat global dan membutuhkan perhatian serius, khususnya terkait pemenuhan kebutuhan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Di tingkat nasional, Indonesia juga menunjukkan tren peningkatan jumlah lansia yang signifikan. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2023 jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai sekitar 29 juta jiwa dan pada tahun 2024 meningkat menjadi lebih dari 32 juta jiwa (Dataloka, 2025a). Berdasarkan data Badan Statistik (BPS, 2025), sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia, dan proporsi ini diperkirakan akan mencapai 20% pada tahun 2045. Peningkatan jumlah lansia ini berdampak langsung terhadap meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, khususnya dalam upaya mempertahankan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi tingkat ketergantungan pada penduduk berusia ≥ 60 tahun menunjukkan bahwa 95% lansia mandiri, 2,1% memiliki ketergantungan ringan, dan 2,9% mengalami ketergantungan sedang hingga berat serta membutuhkan bantuan dalam aktivitas sehari-hari." Kemandirian pada lansia dipengaruhi oleh kemampuan fungsional mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari atau *Activity Daily Living* (ADL). ADL mencakup kemampuan dasar untuk merawat diri sendiri seperti mandi, berpakaian, makan, berpindah tempat serta kemandirian buang air besar dan kecil (Rachmawati et al., 2023; Sihaloho, 2022).

Penurunan kapasitas fungsional pada lansia sering kali di picu oleh proses degeneratif, munculnya penyakit kronis seperti hipertensi, serta penurunan kekuatan otot dan fungsi kognitif (Kemenkes, 2025; Sari et al., 2025). Penurunan kemandirian ADL berpotensi memicu perasaan ketidakberdayaan, isolasi sosial serta penurunan kualitas hidup lansia (Samper et al. dalam Widyantoro et al., 2024). Kualitas hidup lansia merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi individu terhadap kondisi fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan interaksi dengan lingkungan tempat tinggal (Rtanawati et al., 2023; WHO, 2020).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menguji hubungan antara kemandirian ADL dan kualitas hidup pada berbagai kelompok lansia. Hirosehaya et al. (2024) menemukan hubungan signifikan antara ADL dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah pesisir ($p = 0,000$). Rindiawati et al (2024) melaporkan bahwa kemandirian ADL berkorelasi dengan domain fisik, psikologis dan lingkungan, namun tidak signifikan pada domain sosial di komunitas pedesaan. Di sisi lain, Indrawani et al. (2024) menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dan kualitas hidup lansia di panti sosial tertentu. Perbedaan temuan empiris ini mengindikasikan adanya pengaruh faktor kontekstual lingkungan tempat tinggal lansia.

Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada lansia yang tinggal bersama keluarga di komunitas (Rindiawati et al; Widyantoro et al., 2024). Kebaharuan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada analisis komprehensif korelasi ADL terhadap seluruh domain WHOQL-BREF secara mendalam pada setting panti werdha di wilayah suburban Banten (Panti Werdha Bina Bakti Serpong). Lansia yang tinggal di panti werdha memiliki dinamika psikososial yang berbeda dibanding lansia di komunitas, dimana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, keterbatasan dukungan keluarga secara langsung, serta pola hidup kolektif yang dikelola oleh institusi. Pengelola Panti Werdha Bina Bakti Serpong tidak hanya merawat kebutuhan fisik lansia tetapi juga berupaya menjaga kualitas hidup mereka melalui berbagai program kelompok seperti senam pagi dan ibadah bersama. Namun, keterbatasan fisik dan ketergantungan ADL menyebabkan beberapa lansia tidak dapat berpartisipasi secara optimal.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kemandirian dalam *Activity Daily Living* (ADL) dengan kualitas hidup lansia (mencakup domain

kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan) di Panti Werdha Bina Bakti Serpong tahun 2025

2. METODE

2.1 Desain dan Tempat Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Panti Werdha Bina Bakti Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten pada bulan Januari hingga Februari 2025..

2.2 Populasi, Sampel dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar dan tinggal di Panti Werdha Bina Bakti Serpong sebanyak 80 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Kriteria inklusi meliputi: (1) lansia berusia ≥ 60 tahun, (2) bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, serta (3) mampu berkomunikasi dengan baik dan kooperatif. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami demensia berat, gangguan pendengaran/bicara berat yang menghambat wawancara, serta lansia dalam kondisi sakit kritis/*bedridden* total yang tidak memungkinkan diwawancarai. Berdasarkan kriteria tersebut, didapatkan jumlah sampel akhir sebanyak 44 responden.

2.3 Instrumen Penelitian dan Uji Validitas/Reliabilitas

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen kuesioner terstruktur:

1. Kuesioner Activity Daily Living (ADL): Diukur menggunakan *Barthel Inde* yang terdiri dari 10 item penilaian fungsi perawatan diri dan mobilitas (mandi, mencuci muka/sisir rambut, buang air besar, buang air kecil, penggunaan toilet, makan, berpindah tempat, mobilitas datar, berpakaian, dan menaiki tangga). Skor total dikategorikan menjadi: Ketergantungan Total (0–20), Ketergantungan Berat (21–61), Ketergantungan Sedang (62–90), Ketergantungan Ringan (91–99), dan Mandiri (100). Barthel Index versi Bahasa Indonesia yang digunakan telah teruji valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,88 (Sihaloho, 2022).
2. Kuesioner Kualitas Hidup: Diukur menggunakan kuesioner baku *World Health Organization Quality of Life - BREF* (WHOQOL-BREF) versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari 26 item pertanyaan. Kuesioner ini mengukur 4 domain utama: Domain 1 Kesehatan Fisik (7 item), Domain 2 Psikologis (6 item), Domain 3 Hubungan Sosial (3 item), dan Domain 4 Lingkungan (8 item), ditambah 2 item umum terkait kualitas hidup keseluruhan dan kepuasan kesehatan. Skor mentah diubah menjadi skala terkonversi 0–100 dan dikategorikan menjadi Buruk (<50%), Sedang (50–74%), dan Baik ($\geq 75\%$). Uji reliabilitas WHOQOL-BREF versi Indonesia menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,89 (Ratnawati et al., 2023)

2.4 Analisa Data

Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis data meliputi:

1. Analisis Univariat: Digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari variabel karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, pendidikan), tingkat kemandirian ADL, serta kualitas hidup lansia per domain dan keseluruhan.
2. Analisis Bivariat: Digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen (tingkat kemandirian ADL) dengan variabel dependen (kualitas hidup lansia) menggunakan uji statistik non-parametrik korelasi *Spearman Rank* ($\alpha = 0,05$). Keputusan uji didasarkan pada $p\text{-value} < 0,05$ untuk menolak H_0 .

2.5 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan, meliputi *Autonomy* (persetujuan tindakan/*informed consent* dari lansia atau pengelola panti sebagai pendamping), *Anonymity* (kerahasiaan identitas responden dengan menggunakan kode

kuesioner), *Confidentiality* (kerahasiaan data responden), dan *Beneficence/Non-maleficence* (proses wawancara dilakukan secara sopan tanpa memaksakan kondisi lansia).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

3.1 Karakteristik Demografi Responden

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografo Responden (n = 44)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Lanjut Usia (Elderly) 60–74 Tahun	29	65,9
Lansia Tua (Old) 75–90 Tahun	15	34,1
Usia Sangat Tua (Very Old) >90 Tahun	0	0,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	43,2
Perempuan	25	56,8
Pendidikan Terakhir		
SD	10	22,7
SMP	17	38,6
SMA	16	36,4
Perguruan Tinggi	1	2,3
Total	44	100,0

Berdasarkan Tabel 3.1, mayoritas responden berada pada kelompok usia *Elderly* (60–74 tahun) yaitu sebanyak 29 orang (65,9%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 25 orang (56,8%). Dari aspek tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden menempuh pendidikan jenjang menengah, yaitu SMP sebanyak 17 orang (38,6%) dan SMA sebanyak 16 orang (36,4%).

3.2 Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Lansia

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian ADL Lansia (n = 44)

Tingkat Kemandirian ADL	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ketergantungan Berat	4	9,1
Ketergantungan Sedang	23	52,3
Ketergantungan Ringan	17	38,6
Total	44	100

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kemandirian ADL pada kategori ketergantungan sedang, yaitu sebanyak 23 orang (52,3%), diikuti oleh ketergantungan ringan sebanyak 17 orang (38,6%), dan ketergantungan berat sebanyak 4 orang (9,1%).

3.3 Kualitas Hidup Lansia Berdasarkan Domain dan Keseluruhan

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Per Domain

Domain Hidup	Kualitas	Sangat Buruk / Buruk		Sedang		Baik / Sangat Baik		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Domain 1: Kesehatan fisik		2	4,5	20	45,5	22	50,0	44	100
Domain 2: Psikologis		2	4,5	20	45,5	22	50,0	44	100

Domain 3: Hubungan Sosial	4	9,1	25	56,8	15	34,1	44	100
Domain 4: Lingkungan	3	6,8	19	43,2	22	50,0	44	100
Kualitas Hidup Overall	1	2,3	20	45,5	23	52,3	44	100

Berdasarkan Tabel 3.3, pada domain kesehatan fisik mayoritas lansia memiliki kualitas hidup kategori baik/sangat baik (50,0%). Pada domain psikologis, terdapat distribusi seimbang antara kategori sedang (45,5%) dan baik/sangat baik (50,0%). Pada domain hubungan sosial, mayoritas berada dalam kategori sedang (56,8%). Pada domain lingkungan, mayoritas berada dalam kategori baik (50,0%). Secara keseluruhan (*overall*), mayoritas lansia di Panti Werdha Bina Bakti Serpong memiliki kualitas hidup kategori baik yaitu sebanyak 23 orang (52,3%), diikuti kategori sedang sebanyak 20 orang (45,5%), dan kategori buruk sebanyak 1 orang (2,3%).

3.4 Analisa Bivariat

Tabel 3.4 Uji Korelasi Spearman Rank Hubungan ADL dengan Kualitas Hidup Lansia

Variabel Independen	Variabel Dependen	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p-value)	N
Tingkat Kemandirian ADL	Kualitas Hidup Lansia	0,819**	0,000	44

Berdasarkan Tabel 3.4, hasil pengujian statistik korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,819 dengan nilai signifikansi p -value = 0,000. Hal ini membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat secara statistik antara tingkat kemandirian *Activity Daily Living* (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Panti Werdha Bina Bakti Serpong.

PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Demografi Lansia

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia berada pada usia 60–74 tahun (65,9%). Kelompok usia lansia muda ini secara biologis masih memiliki kapasitas cadangan organ yang cukup dibanding kelompok lansia tua (>75 tahun). Hal ini sejalan dengan temuan Runtu et al. (2023) dan Rindiawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa lansia pada dekade pertama masa senium masih berpotensi mempertahankan fungsi fungsionalnya jika diberikan stimulasi fisik yang rutin.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (56,8%). Temuan ini konsisten dengan statistik kependudukan nasional dan teori fenomena penuaan, di mana perempuan memiliki Angka Harapan Hidup (AHH) yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Hirosehaya et al., 2024; Kunding et al., 2023). Hal ini disebabkan oleh faktor biologis proteksi hormon estrogen sebelum menopause terhadap penyakit kardiovaskular serta pola perilaku pencarian pelayanan kesehatan yang lebih aktif pada perempuan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden menempuh pendidikan SMP (38,6%) dan SMA (36,4%). Hasil ini berbeda dengan penelitian Sihalo (2022) di daerah pedesaan yang didominasi pendidikan SD. Tingkat pendidikan yang lebih baik pada responden Panti Werdha Bina Bakti Serpong berkontribusi pada kemampuan kognitif dan literasi kesehatan lansia dalam memahami petunjuk perawatan diri dan beradaptasi dengan aktivitas panti.

3.2 Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Lansia

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa 52,3% lansia mengalami ketergantungan sedang dalam pemenuhan ADL. Berdasarkan observasi, lansia sebagian besar masih mampu melakukan aktivitas mandiri terbatas seperti makan dan mandi, namun memerlukan bantuan untuk aktivitas transfer berpindah tempat, penggunaan toilet, atau menaiki tangga. Kondisi ini dipengaruhi oleh penurunan kekuatan otot skelet, penurunan kepekaan proprioseptif, serta riwayat penyakit degeneratif seperti hipertensi dan osteoarthritis. Proses penuaan secara fisiologis menyebabkan timbulnya sarkopenia dan penurunan fleksibilitas sendi. Lansia di panti werdha sering kali membatasi pergerakan karena rasa takut jatuh (*fear of falling*). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rindiawati et al. (2024) dan Sari et al. (2025) yang menegaskan bahwa penyakit kronis dan keterbatasan fungsi fisik berkontribusi langsung pada tingkat ketergantungan lansia.

3.3 Kualitas Hidup Lansia Berdasarkan Domain

Pada *Domain Kesehatan Fisik*, 50,0% responden merasa puas dengan kondisi fisiknya. Kehadiran fasilitas medis rutin dari Puskesmas setempat seminggu sekali dan ketersediaan obat dasar di panti membantu lansia mengelola rasa nyeri fisik dan keluhan kesehatan, sehingga domain fisik dapat terjaga pada kategori baik. Pada *Domain Psikologis*, sebanyak 45,5% lansia berada pada kategori sedang. Perasaan kesepian (**feeling blue**) dan kerinduan pada keluarga merupakan faktor dominan yang membayangi kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di institusi panti (Widyantoro et al., 2024). Namun, kegiatan keagamaan dan bimbingan rohani di panti membantu menurunkan tingkat kecemasan lansia. Pada *Domain Hubungan Sosial*, sebagian besar lansia masuk kategori sedang (56,8%). Terbatasnya frekuensi kunjungan dari keluarga serta adanya heterogenitas latar belakang sesama penghuni wisma menyebabkan komunikasi antar-lansia terkadang belum terjalin secara mendalam. Menurut teori pelepasan sosial (**Disengagement Theory**), lansia secara bertahap mengurangi interaksi sosial seiring penurunan daya tahan tubuh, namun dukungan sosial sejawat (**peer support**) di panti sangat diperlukan untuk mencegah depresi (Duha, 2021; Muhammad & Kartini, 2022). Pada *Domain Lingkungan*, 50,0% lansia menilai lingkungan panti dalam kategori baik. Panti Werdha Bina Bakti Serpong menyediakan fasilitas yang bersih, sarana hiburan media (TV), serta akses transportasi rekreasi yang memadai. Menurut Indrawani et al. (2024), lingkungan panti yang aman dan nyaman memberikan rasa perlindungan dan kebebasan bagi lansia dalam menjalankan aktivitas harian.

3.5 Hubungan ADL dengan Kualitas Hidup Lansia

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara kemandirian ADL dan kualitas hidup dengan $p\text{-value} = 0,000$. Koefisien korelasi positif menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kemandirian fungsional lansia dalam ADL, maka semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakannya. Mekanisme ilmiah yang menjelaskan hubungan ini dapat ditinjau dari **Activity Theory of Aging**. Teori ini menyatakan bahwa lansia yang mempertahankan tingkat aktivitas fisik dan kemandirian organ tubuh akan memelihara persepsi positif terhadap harga diri (**self-esteem**) dan efikasi diri (**self-efficacy**). Lansia yang mampu merawat diri sendiri tanpa bergantung pada perawat atau orang lain merasa memiliki kontrol atas kehidupannya (**locus of control**). Sebaliknya, ketergantungan ADL memicu stres emosional, penurunan motivasi, dan persepsi kesehatan yang buruk, yang secara menyeluruh menurunkan skor kualitas hidup (Ratnawati et al., 2023; Widyantoro et al., 2024).

Temuan ini memperkuat penelitian Widyantoro et al. (2024) ($r = 0,513$; $p = 0,000$) dan Muhammad & Kartini (2022) yang melaporkan korelasi kuat ADL terhadap seluruh domain kualitas hidup. Meskipun Indrawani et al. (2024) menemukan hasil tidak signifikan pada panti tertentu, perbedaan tersebut dipengaruhi oleh variasi manajemen panti dan profil tingkat ketergantungan lansia. Pada Panti Werdha Bina Bakti Serpong, pemeliharaan kemandirian ADL terbukti menjadi variabel kunci dalam menentukan persepsi lansia terhadap kesejahteraan hidupnya di masa tua.

3.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain: (1) Desain *cross-sectional* yang digunakan hanya mengukur variabel pada satu titik waktu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat kausalitas secara longitudinal; (2) Ukuran sampel yang relatif terbatas ($n = 44$) pada satu institusi panti werdha, sehingga generalisasi hasil penelitian untuk lansia di komunitas luar perlu dilakukan secara hati-hati; serta (3) Pengukuran data kuesioner wawancara berpotensi menimbulkan *recall bias* atau *social desirability bias* dari responden lansia

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Karakteristik demografi responden lansia di Panti Werdha Bina Bakti Serpong mayoritas berada pada kelompok usia 60–74 tahun (65,9%), berjenis kelamin perempuan (56,8%), dan berpendidikan terakhir SMP (38,6%).
- b. Tingkat kemandirian Activity Daily Living (ADL) lansia mayoritas berada pada kategori ketergantungan sedang (52,3%).
- c. Kualitas hidup lansia berdasarkan domain fisik mayoritas baik (50,0%), domain psikologis sedang (45,5%) dan baik (50,0%), domain hubungan sosial mayoritas sedang (56,8%), serta domain lingkungan mayoritas baik (50,0%). Secara keseluruhan (overall), kualitas hidup lansia mayoritas masuk kategori baik (52,3%).
- d. Terdapat hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat secara statistik antara tingkat kemandirian ADL dengan kualitas hidup lansia di Panti Werdha Bina Bakti Serpong ($Or = 0,819$; $p\text{-value} = 0,0001$).

5. SARAN

- a. Bagi Pengelola Panti Werdha Bina Bakti Serpong: Disarankan untuk menggalakkan program latihan fisik teratur (*range of motion* / senam lansia) yang disesuaikan dengan kapasitas fisik lansia guna mempertahankan dan meningkatkan kemandirian fungsional ADL, serta memperbanyak aktivitas sosial kelompok untuk memicu interaksi antar penghuni.
- b. Bagi Pelayanan Keperawatan & Kesehatan: Perawat panti diharapkan melakukan asesmen fungsional ADL secara berkala serta memberikan intervensi pendampingan yang memberdayakan lansia agar tidak mengalami penurunan kapasitas fisik yang terlalu cepat.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memperluas jumlah sampel, menggunakan desain studi prospektif kuasi-eksperimen (seperti intervensi terapi aktivitas kelompok atau pelatihan ROM terhadap skor ADL dan WHOQOL-BREF), serta mengeksplorasi faktor konfounding lain seperti status depresi dan durasi tinggal di panti.

REFERENSI

- BPS. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2025*. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Dataloka. (2025a). *Jumlah Penduduk Lansia Indonesia 2024 Menurut PBB Tembus 32,57 Juta Jiwa*.
<https://dataloka.id/humaniora/5026/jumlah-penduduk-lansia-indonesia-2024-menurut-pbb-tembus-3257-juta-jiwa/>
- Dataloka. (2025b). *Jumlah Penduduk Lansia di Dunia 2024 Menurut WHO*.
<https://dataloka.id/humaniora/2627/jumlah-penduduk-lansia-di-dunia-2024-menurut-who/>
- Duha, P. J. (2021). *Hubungan tingkat kemandirian dalam activity daily living dengan kualitas hidup lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara* [Skripsi, STIKes Santa Elisabeth Medan].
<https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/2ec750c269767c610e2afb925fca4dd5f64e0b34.pdf>

- Hirosehaya, D., Zulfitri, R., & Sari, N. Y. (2024). Hubungan Kemampuan Activity of Daily Living dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Wilayah Pesisir. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 303–309. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1858>
- Indrawani, Y., Asmiati, & Syahrul. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024. *Jurnal STIKES Piala Sakti*, 6(2), 37–40.
- Karso, I., & Rosmaharani, S. (2021). Pengalaman Keluarga (Care Giver) Dalam Merawat Lansia dengan Ketergantungan Pada Activity Daily Living. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 359–365. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.883>
- Kemenkes. (2025). *Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional dan Kesehatan Lansia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/hari-lanjut-usia-nasional>
- Kunding, N., Febriyona, R., & Ilham, R. (2023). Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari dengan Spiritualitas Lansia di Desa Tenggara Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6906–6915. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21208>
- Muhammad, R., & Kartini, M. A. (2022). Hubungan Tingkat Activity Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Kota Ternate. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 87–93. <https://doi.org/10.32763/kq6rbt47>
- Rahmawati, I. M. H., Rosyidah, I., & Tauhid, M. (2023). Aktivitas Spiritual Terstruktur dengan Kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Jurnal Insan Cendekia*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.35874/jic.v10i1.1123>
- Ratnawati, Darwis, & Anisa, N. R. (2023). Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(6), 257–262. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1095/945>
- Rindiawati, P., Fardiansyah, M. A., Astuti, R., & Masrurroh, E. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 17(1), 68–75. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v17i1.268>
- Runtu, A. R., Enggune, M., & Kaunang, D. (2023). Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living di Panti Sosial Tresna Wredha “AGAPE” Tondano. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 115–122. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.709>
- Sari, R. K., Cicih, L. H. M., & Indriyati, T. (2025). Activity Daily Living (ADL) dan Riwayat Penyakit Kronis Terhadap Depresi Lansia di Aceh Barat Daya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 104–116. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i2.3053>
- Sihaloho, N. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living di Lingkungan XIV Jalan Pembangunan USU Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Tahun 2021. *Journal of Social Research*, 1(6), 435–442.
- WHO. (2020). WHOQOL User Manual: World Health Organization Quality of Life Assessment. World Health Organization.
- Widyantoro, W., Widhiastuti, R., & Ariffiani, A. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Karanganyar Kecamatan Kedungbanteng. *Midwifery Care Journal*, 5(1), 45–52.