

# HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* DENGAN KECEMASAN PADA LANSIA

Galih Putri Itsnaini; Kartinah

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

**Latar belakang** : *Activity of Daily Living* (ADL) juga dikenal sebagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, mengacu pada kemampuan penting yang diperlukan untuk perawatan diri mandiri. Kemandirian mengacu pada kemampuan untuk bertindak secara bebas, tanpa mengandalkan atau dipengaruhi oleh orang lain, dan untuk mengatur tindakan seseorang sendiri baik secara individual maupun dalam kelompok. Penurunan kemandirian ADL pada lansia dapat menyebabkan kecemasan. **Tujuan** : Penelitian bertujuan guna menentukan korelasi antara tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dan kecemasan pada lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, di Surakarta. **Metode** : Studi berjenis kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, memanfaatkan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 30 orang dan dipilih menggunakan pendekatan sampling total. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Barthel Index* dan *Geriatric Anxiety Inventory*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan tes korelasi Spearman. **Hasil** : Tes Spearman menghasilkan hasil yang signifikan secara statistik ( $\text{sig.} = 0.001 < 0,05$ ), yang menunjukkan korelasi yang kuat ( $r = 0,637$ ). **Kesimpulan** : Temuan penelitian menunjukkan “Adanya hubungan yang kuat antara tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kecemasan pada lansia di Panti Lanjut Usia, Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta”.

**Kata kunci** : *Activity of Daily Living*, ADL, Kecemasan, Lansia

**Abstract**

**Background** : Activity of Daily Living (ADL), also known as day-to-day activity, refers to the essential abilities required for independent self-care. Independence refers to the ability to act freely, without relying on or being affected by others, and to govern one's own actions both individually and within a collective. Decrease ADL independence in the elderly can cause anxiety. **Objective** : The objective of this study research is to ensure the correlation between the Activity of Daily Living (ADL) levels with anxiety among the senior population in Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta. **Method** : This study employs a quantitative type of research method with a descriptive correlation design, using a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 individuals and was selected using a total sampling approach. The instrument used in this research are the Barthel Index and the Geriatric Anxiety Inventory. Performing data analysis with Spearman's correlation test. **Result** : The Spearman test yielded a statistically significant result ( $\text{sig.} = 0.001 < 0.05$ ), indicating a strong correlation ( $r = 0.637$ ). **Conclusion** : The research findings indicate a significant link between Activity Daily Of Living (ADL) levels with Anxiety among the elderly in the advanced age care facility, Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta.

**Keywords** : Activity of Daily Living, ADL, Anxiety, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Nugroho (2008) mendefinisikan penuaan sebagai kejadian alami dalam kehidupan manusia. Penuaan adalah perkembangan biologis yang meliputi tiga fase yang berbeda dalam kehidupan seseorang: masa kanak-kanak, masa dewasa, dan usia tua (lansia). Proses penuaan bukanlah kondisi patologis; sebaliknya, itu adalah kondisi yang tergantung pada keadaan individu itu sendiri. Individu yang merupakan kelompok "lansia" diatur dan dijelaskan sesuai dengan "Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 tahun 1998". Menurut WHO «Organisasi Kesehatan Dunia», yang dinyatakan lansia yakni individu dengan usia minimal 60 tahun (Dinata, 2015).

Jumlah lansia dari waktu ke waktu mengalami peningkatan. Data WHO tentang populasi lansia global tahun 2019 mencapai 1 miliar orang. Pada tahun 2020, jumlah lansia akan melebihi jumlah populasi anak di bawah usia 5 tahun dan diprediksi akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030 (Irwan et al., 2022).

Indonesia saat ini sedang mengalami fenomena yang dikenal sebagai penuaan populasi, ditandai dengan meningkatnya proporsi orang berusia 60 tahun ke atas. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019, persentase lansia meningkat dua kali lipat antara tahun 1971 dan 2019, naik dari hanya 4,5 persen menjadi 9,6 persen. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2019, ada 25,6 juta lansia, dengan perempuan menyumbang 52,4% dan laki-laki menyumbangkan 47,6%. Berdasarkan laporan BPS pada tahun 2018, diperkirakan akan terjadi pertumbuhan yang signifikan dalam populasi tua, dengan jumlah individu berusia 63 tahun ke atas mencapai 63,3 juta orang (19,8% dari total populasi) pada tahun 2045 (Heri et al., 2022)

Populasi lansia yang semakin meningkat memicu berbagai permasalahan dalam diri seseorang dari karakteristik kesejahteraan sosial, psikologis, dan fisik dari lansia itu sendiri (Kartinah & Sumarni, 2021). Permasalahan psikologis yang biasa dirasakan lansia antara lain kecemasan, kesepian, mudah tersinggung, ketakutan, dan kehilangan kepercayaan diri. Masalah psikologis

muncul ketika lansia tidak dapat menyelesaikan sendiri permasalahan hidupnya akibat proses penuaan (Sari, 2020).

Lansia adalah fase terakhir dari perkembangan manusia. Selama tahap terakhir kehidupan, individu dapat mengalami banyak perubahan fisiologis, emosional, dan psikologis yang dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kecemasan (Rindayati et al., 2020). Jika lansia sering mengalami kecemasan akan menjadi pemicu buruknya status kesehatan lansia baik aspek fisik maupun mental (H. I. Sari, 2020).

Kemampuan lansia untuk melakukan tugas sehari-hari mungkin terganggu oleh penyakit menahun dan akut, gaya hidup, keadaan, maupun faktor psikologis. Penurunan aktivitas sehari-hari adalah reaksi yang luas terhadap berbagai tingkat aktivitas yang memerlukan fisik, di mana aktivitas fisik yang lebih rendah dapat mengakibatkan tingkat penyakit dan kematian yang lebih tinggi, serta penurunan kualitas hidup (Niko et al., 2016). Lansia memiliki kesulitan menjaga agar kemandirian mereka tetap stabil dalam melakukan aktivitas harian (ADL) karena penurunan kemampuan mereka untuk menjalankan aktivitas yang memerlukan tenaga dan energy dari fisik mereka (Rohaedi et al., 2016).

Kemandirian mengacu pada kemampuan untuk bertindak secara bebas, tanpa mengandalkan atau dipengaruhi oleh orang lain, dan untuk mengatur tindakan baik secara individual maupun dalam kelompok. Kecemasan dapat disebabkan oleh penurunan kemandirian pada lansia (Duhita, 2020).

Menurut data tahun 2022 dari BPS Kota Surakarta, populasi lansia di kota Surakarta dapat dikategorikan sebagai berikut: 26.979 orang berusia 60-64, 21.638 orang berusia 65-69, 12.656 orang dengan umur 70-74, dan 12.991 orang berusia 75 tahun ke atas.

Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta, berfungsi sebagai tempat untuk kegiatan penyantunan lansia yang diselenggarakan oleh Aisyiah Surakarta. Panti ini didirikan pada 2 Februari 1991, berlokasi di Jalan Pajajaran Utara III No. 7, Sumber, Banjarsari, Surakarta. Tujuan dari didirikannya panti ini adalah untuk menyediakan layanan kesejahteraan sosial, memberikan

perawatan dan bimbingan, dan memberikan dukungan moral dan material kepada lansia, serta agar memungkinkan mereka untuk mempertahankan hidup mandiri sepanjang menjalani sisa hidup. Balai panti lansia ini telah menerapkan program yang berfokus dalam meningkatkan kesejahteraan keseluruhan lansia, termasuk kegiatan spiritual, ibadah keagamaan, rutinitas olahraga dan senam, serta bersepeda.

Menurut survei studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Lansia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta pada 7 September 2023, data yang dikumpulkan dari wawancara dengan anggota staf panti lansia mengungkapkan bahwa sekarang ada 30 orang lansia menetap di sana. Para lansia yang menetap disediakan fasilitas tenaga kesehatan yang profesional mulai dari dokter, perawat, dan ahli gizi. Total ada 17 karyawan. Terdapat 12 lansia yang menghadapi kesulitan untuk menjadi mandiri dalam melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari. (ADL). Beberapa lansia yang tinggal di sana juga mengalami kecemasan dan memiliki masalah kesehatan.

Berdasarkan data dari literatur tersebut maka peneliti tertarik ingin mengetahui lebih lanjut dan tertarik mengadakan penelitian tentang “Hubungan Tingkat *Activity Of Daily Living* (ADL) Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat *Activity of Daily Living* dengan kecemasan pada lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta.

## **2. METODE**

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain korelasi deskriptif, yang memanfaatkan pendekatan *cross-sectional*. Studi berfokus pada populasi lansia yang tinggal di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta. Sampel terdiri dari 30 orang yang dipilih menggunakan teknik sampling yang komprehensif yakni total sampling. Kriteria sampel untuk penelitian ini terdiri dari individu yang diklasifikasikan sebagai lansia, berusia  $\geq 60$  tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak mengalami buta huruf dan menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Pada saat penelitian, peneliti menjelaskan

tujuan hingga responden menandatangani formulir kesanggupan atau *inform consent*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner Indeks Barthel dan *Geriatric Anxiety Inventory*. Metode yang digunakan peneliti adalah interview kepada responden dengan kuesioner. Analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 HASIL

##### a. Karakteristik Responden

Penelitian ini telah dilakukan di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada sampel 30 responden, dengan karakteristik responden ditunjukkan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden       | Jumlah | %    |
|-------------------------------|--------|------|
|                               | n = 30 |      |
| Usia                          |        |      |
| Lansia (60-74 tahun)          | 13     | 43,3 |
| Lansia tua (75-90 tahun)      | 14     | 46,7 |
| Lansia sangat tua (>90 tahun) | 3      | 10   |
| Jenis kelamin                 |        |      |
| Perempuan                     | 30     | 100  |
| Tingkat pendidikan            |        |      |
| Tidak sekolah                 | 13     | 43,3 |
| SD                            | 7      | 23,3 |
| SMP                           | 5      | 16,7 |
| SMA                           | 4      | 13,3 |
| PT                            | 1      | 3,3  |
| Riwayat penyakit              |        |      |
| Tidak ada                     | 9      | 30   |
| Hipertensi                    | 18     | 60   |

|                        |    |      |
|------------------------|----|------|
| Diabetes mellitus      | 1  | 3,3  |
| Stroke                 | 1  | 3,3  |
| Asma                   | 1  | 3,3  |
| <hr/>                  |    |      |
| Pekerjaan masa lalu    |    |      |
| Buruh                  | 7  | 23,3 |
| IRT (Ibu Rumah Tangga) | 13 | 43,3 |
| Petani                 | 3  | 10   |
| Swasta                 | 1  | 3,3  |
| Wiraswasta             | 6  | 20   |

Analisis karakteristik responden didapatkan hasil mayoritas merupakan kategori lansia tua sebanyak 14 orang, keseluruhan berjenis kelamin perempuan, mayoritas tidak bersekolah dengan jumlah sebanyak 13 orang, memiliki riwayat penyakit hipertensi sebanyak 18 orang, dan pekerjaan masa lalu sebanyak 13 orang sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga).

## **b. Analisa Univariat**

### 1) *Activity of Daily Living (ADL)*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi ADL

|                       | <b>Jumlah</b> | <b>%</b> |
|-----------------------|---------------|----------|
| Ketergantungan total  | 1             | 3,3      |
| Ketergantungan berat  | 3             | 10       |
| Ketergantungan sedang | 6             | 20       |
| Ketergantungan ringan | 18            | 60       |
| Mandiri               | 2             | 6,7      |
| Total                 | 30            | 100      |

Tingkat distribusi ADL responden mengungkapkan bahwa kategori yang paling banyak adalah ketergantungan ringan, dengan 18 responden menyumbang 60%. Setelah itu, ada 6 responden (20%) yang menunjukkan tingkat ketergantungan yang sedang, sementara 3 responden (10%) menunjukkan ketergantungannya yang berat. Selain itu, ada 1 responden (3,3%) yang menunjukkan

ketergantungan penuh atau total serta 2 responden yang mandiri (6,7%).

2) Kecemasan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan

|                  | <b>Jumlah</b> | <b>%</b> |
|------------------|---------------|----------|
| Kecemasan berat  | 7             | 23,3     |
| Kecemasan sedang | 10            | 33,3     |
| Kecemasan ringan | 13            | 43,3     |
| Total            | 30            | 100      |

Distribusi kecemasan responden menunjukkan bahwa mayoritas individu mengalami kecemasan ringan, dengan 13 responden mewakili 43,3% dari total. Dari 30 responden, 10 orang (33,3%) memiliki kecemasan yang sedang, 7 orang dengan kecemasan berat dengan nilai 23,3%.

**c. Analisa Bivariat**

1) Uji Normalitas

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

|           | <b><i>Test of Normality</i></b> |           |             |
|-----------|---------------------------------|-----------|-------------|
|           | <i>Shapiro-Wilk</i>             |           |             |
|           | <i>Statistic</i>                | <i>df</i> | <i>Sig.</i> |
| ADL       | ,822                            | 30        | ,003        |
| Kecemasan | ,922                            | 30        | ,013        |

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa data berdistribusi tidak normal karena signifikasi  $< 0,05$ , dimana nilai signifikasi ADL 0,003 dan signifikasi kecemasan 0,013.

2) Uji Hipotesis

Tabel 5 Hasil Uji Spearman Hubungan Tingkat ADL dengan Kecemasan Pada Lansia

| <b>ADL</b> | <b>KECEMASAN</b> | <b>Sig.</b> |
|------------|------------------|-------------|
|------------|------------------|-------------|

|                       | Kecemasan Berat | Kecemasan Sedang | Kecemasan Ringan | <b>Korelasi Koefisien</b> |      |
|-----------------------|-----------------|------------------|------------------|---------------------------|------|
| Ketergantungan Total  | 0               | 1                | 0                |                           |      |
| Ketergantungan Berat  | 2               | 1                | 0                |                           |      |
| Ketergantungan Sedang | 3               | 3                | 0                | .637                      | .001 |
| Ketergantungan Ringan | 2               | 5                | 11               |                           |      |
| Mandiri               | 0               | 0                | 2                |                           |      |

Hasil uji *Spearman* diperoleh nilai signifikan sebesar (sig.=0,001 < dari 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa “H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “Ada Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta”. Koefisien korelasi didapatkan hasil sebesar (r=0,637) berarti hubungan antara Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta memiliki korelasi keeratan kuat.

### 3.2 PEMBAHASAN

#### a. Karakteristik Responden

Analisis karakteristik responden mengungkapkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori lansia tua (75-90 tahun) menurut klasifikasi WHO. Terdapat 14 responden dalam kelompok usia ini, yang menyumbang 46,7% dari total presentase. Kelompok lansia (60-74 tahun) memiliki 13 responden, yang menyumbang 43.3% dari total. Kategori usia yang sangat tua (>90 tahun) terdiri dari 3 responden, mewakili 10%. Para peserta mayoritas orang-orang yang telah mengalami penurunan kemampuan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik harian dalam



pemenuhan ADL. Menurut Priyanto (2022), Lansia akan semakin membutuhkan bantuan seiring bertambahnya usia, terutama ketika memenuhi kegiatan kehidupan sehari-hari (ADL). Menurut Nugraha (2020), seiring bertambahnya usia, tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi suatu hal meningkat.

Berdasarkan gambaran karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa keseluruhan responden dengan total 30 lansia adalah wanita (perempuan), menghasilkan representasi 100% perempuan. Penelitian ini dilakukan di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari, Surakarta. Tujuan utamanya adalah untuk mendukung dan membantu perempuan yang sudah tua atau disebut juga dengan lansia.

Sebanyak 13 responden, yang mewakili 43,3 persen, memiliki tingkat pendidikan non-sekolah dimana responden tidak menempuh pendidikan semasa hidup. Pendidikan tertinggi yang ditempuh responden adalah perguruan tinggi yakni 1 responden dengan persentase 3,3%.

Sebagian besar responden, yaitu 60%, memiliki riwayat hipertensi, dengan total 18 responden. Latar belakang medis individu yang menderita penyakit tertentu dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat dalam tugas sehari-hari, mungkin akan menyebabkan perasaan khawatir atau cemas. Menurut Priyanto (2022), penyakit parah atau kondisi kronis dapat berdampak pada penurunan fungsi pada organ individu, sehingga kemampuan lansia untuk melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari terpengaruh. Menurut Nugraha (2020), ketika mencapai usia tua, individu sering mengalami berbagai penyakit fisik yang biasanya disebut kondisi patologis berganda. Ini mungkin mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola kecemasan.

Distribusi frekuensi pekerjaan terdahulu responden menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 13 orang, ibu rumah tangga (IRT), yang menyumbang 43.3% dari total. Profesi atau pekerjaan lain responden yakni buruh, pekerjaan petani, swasta dan wiraswata.

## **b. Analisa Univariat**

### 1) *Activity of Daily Living (ADL)*

Tingkat distribusi ADL responden mengungkapkan bahwa kategori yang paling banyak adalah ketergantungan ringan, dengan 18 responden menyumbang 60%. Setelah itu, ada 6 responden (20%) yang menunjukkan tingkat ketergantungan yang sedang, sementara 3 responden (10%) menunjukkan ketergantungannya yang berat. Selain itu, ada 1 responden (3,3%) yang menunjukkan ketergantungan penuh atau total serta 2 responden yang mandiri (6,7%).

Studi ini memeriksa berbagai indikator aktivitas harian lansia untuk menilai kemandirian diri. Indikator-indikator ini termasuk status berkemih, buang air besar, kegiatan perawatan diri seperti mencuci wajah, bercukur, dan menggosok gigi, penggunaan toilet (berjalan ke/dari toilet, irigasi/mencuci, melepas / memakai celana), makan, tidur-duduk, mobilisasi, berpakaian, mendaki tangga, dan mandi.

Seorang lansia dengan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang terganggu memiliki kesulitan signifikan dalam naik turun tangga, seperti yang ditunjukkan oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia melaporkan ketidakmampuan untuk melewati tangga secara mandiri. Berdasarkan temuan peneliti, beberapa lansia telah mengalami penurunan indera penglihatan, sementara yang lain menghadapi kesulitan mobilitas yang mengharuskan penggunaan alat bantu berjalan. Masalah ini mengkonfirmasi temuan bahwa mayoritas lansia tidak dapat naik tangga tanpa bantuan. Selain itu, sehubungan dengan kondisi buang air kecil (BAK), temuan hasil penelitian sebagian besar responden tidak memiliki kemampuan untuk mengatur BAK. Lansia sering menghadapi penurunan kontrol kandung kemih, hal ini ditandai dengan lansia yang mengompol dan memerlukan pampers dewasa.

### 3) Kecemasan

Distribusi kecemasan responden menunjukkan bahwa mayoritas individu mengalami kecemasan ringan, dengan 13 responden mewakili 43,3% dari total. Dari 30 responden, 10 orang (33,3%) memiliki kecemasan yang sedang, 7 orang dengan kecemasan berat dengan nilai 23,3%.

Lanjut usia dengan kecemasan ringan sebanyak 13 responden dengan nilai persen 43,3%. Menurut Hayat (2017), mendefinisikan kecemasan ini sebagai kondisi yang ditandai dengan perubahan fisiologis seperti ketidaknyamanan, insomnia, dan peningkatan sensitivitas terhadap suara.

Lanjut usia dengan kecemasan sedang sebanyak 10 responden dengan persentase 33,3%. Menurut Hayat (2017), kecemasan ini memungkinkan individu berpusat pada suatu hal yang detail dan mengesampingkan hal lainnya, akibatnya individu selektif dalam hal perhatian, tapi dapat lebih terarah. Respon fisiologi yang terjadi seperti sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, mulut terasa kering, gelisah, sulit BAB. Respon kognitif yang terjadi yaitu lahan persepsi individu menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima dengan baik, berfokus pada hal yang diperhatikan saja.

Lanjut usia dengan kecemasan berat sebanyak 7 responden dengan persentase 23,3%. Menurut Hayat (2017), menyatakan bahwa kekhawatiran secara signifikan mempengaruhi persepsi individu, menyebabkan orang untuk fokus pada detail dan secara khusus sementara tidak dapat mempertimbangkan aspek lain. Setiap tindakan dilakukan secara independen untuk mengurangi stres yang dialami. Indikasi dan manifestasi kecemasan berat atau ekstrem meliputi: gangguan persepsi, berfokus pada detail, jangka waktu perhatian terbatas, kesulitan berkonsentrasi atau memecahkan masalah, dan penurunan kemampuan untuk belajar secara efektif. Pada tingkat kecemasan ini, orang tersebut mengalami gejala seperti pusing, migrain, ketidaknyamanan, insomnia,

gemetar, detak jantung yang tidak teratur, pernapasan yang cepat, buang air kecil yang sering dan buang air besar, serta diare yang menerus. Orang tersebut memiliki perasaan ketakutan yang mendalam, dengan semua perhatian hanya ditujukan pada mereka.

### c. Analisa Bivariat

Hasil uji *Spearman* diperoleh nilai signifikan sebesar ( $\text{sig.}=0,001 < \text{dari } 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa “ $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “Ada Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta”. Koefisien korelasi didapatkan hasil sebesar ( $r=0,637$ ) berarti hubungan antara Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta memiliki korelasi keeratan kuat.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa responden yang mandiri sebanyak 2 orang dengan kecemasan ringan. Responden yang mengalami ketergantungan ringan sebanyak 18 orang dengan rincian sebanyak 11 orang mengalami kecemasan ringan, 5 orang kecemasan sedang, dan 2 orang kecemasan berat. Responden dengan tingkat ketergantungan sedang sebanyak 6 orang dengan rincian sebanyak 3 orang mengalami kecemasan sedang dan 3 orang kecemasan berat. Responden dengan tingkat ketergantungan berat sebanyak 3 orang dengan 2 orang kecemasan berat dan 1 orang mengalami kecemasan sedang. Responden dengan ketergantungan total sejumlah 1 orang dengan kecemasan sedang.

Lansia mungkin mengalami kesulitan dalam menjalankan ADL karena penyakit akut dan kronis, pilihan gaya hidup, kesehatan yang menurun, dan masalah psikologis. Penurunan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari adalah reaksi umum terhadap tingkat aktivitas fisik yang berbeda. Aktivitas fisik yang tidak memadai dapat menyebabkan tingkat penyakit dan kematian yang lebih tinggi, serta kualitas hidup yang lebih buruk. Lansia memiliki kesulitan dalam mempertahankan kemandirian dalam

melakukan ADL karena penurunan toleransi olahraga dan aktivitas fisik (Niko dkk., 2016).

Menurunnya produktivitas kelompok lanjut usia terjadi karena menurunnya fungsi pada organ tubuh, sehingga akan menyebabkan lansia mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas harian seperti makan, ke toilet, berpakaian dan lainnya dalam *activity of daily living* (ADL) (Rohaedi dkk., 2016).

Kemandirian mengacu pada kemampuan untuk bertindak secara bebas, tanpa mengandalkan atau dipengaruhi oleh orang lain, dan untuk mengatur tindakan baik secara individual maupun dalam kelompok. Kecemasan dapat disebabkan oleh penurunan kemandirian pada lansia. (Duhita, 2020). *Anxiety disorder* bukanlah hal yang sederhana atau remeh. Kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus akan berdampak pada kelelahan mental, depresi, bahkan gangguan jiwa lainnya. Pada umumnya gangguan kecemasan kronis (kondisi kecemasan yang terjadi terus-menerus) akan menjadi indikasi adanya gangguan depresi, namun tidak semua gangguan kecemasan mengakibatkan depresi (Nida, 2014).

Penelitian ini menunjukkan terdapat lansia yang mandiri namun memiliki kecemasan ringan. Hal ini dijelaskan oleh Nugraha (2020) bahwa kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor selain ADL yakni usia, jenis kelamin, pendidikan, mekanisme coping, dan status kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sari (2020), dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian ADL (*Activity Daily Of Living*) pada Lansia” bahwa didapatkan hasil p-value 0,000 yang mengidentifikasi kesimpulan “Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian ADL pada lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta”.

Melihat masalah-masalah yang telah dijelaskan, maka sudah sewajarnya lansia perlu mendapatkan tindakan perawatan dan pendidikan guna meningkatkan derajat kesehatan serta mutu kesehatan untuk mencapai

masa tua yang bahagia dan berguna bagi keluarga dan masyarakat sesuai dengan eksistensinya (Kartinah, 2008).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa “Tingkat ketergantungan mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada lansia”, dimana mempunyai arti bahwa tingkat ketergantungan dalam *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia itu sendiri.

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah :

- 1) Karakteristik responden keseluruhan berjenis kelamin perempuan, sebagian besar kategori lansia tua, tidak sekolah, memiliki riwayat hipertensi, dan bekerja sebagai anggota IRT.
- 2) Mayoritas lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta memiliki ketergantungan ringan pada *Activity of Daily Living* (ADL).
- 3) Tingkat kecemasan lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta sebagian besar adalah kecemasan ringan.
- 4) Ada hubungan antara tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kecemasan pada lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah, Banjarsari, Surakarta.

### **4.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran bagi :

- 1) Lansia

Lansia hendaknya berusaha untuk mempertahankan kemampuannya dalam melakukan ADL. Hal ini dapat dicapai dengan berpartisipasi dalam program yang diselenggarakan oleh panti, seperti senam pagi, jalan sehat, kegiatan rohani (beribadah), dan terlibat dalam kegiatan lainnya.

- 2) Petugas panti

Petugas panti hendaknya meningkatkan upaya mereka untuk memotivasi serta memfasilitasi lansia agar lebih aktif untuk berpartisipasi dalam program yang dilaksanakan.

3) Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan hasil penelitian ini untuk penelitian lebih lanjut mengenai tingkat ADL dan kecemasan dengan menggunakan alat ukur yang berbeda, mengeksklusikan kriteria demensia, serta menambahkan metode observasi agar hasil lebih akurat, sehingga bisa dijadikan perbandingan dan literatur.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinata, W. W. (2015). *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015* /77 Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. 11.
- Duhita, R. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Desa Taal Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(2), 24–34. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i2.1430>.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya: *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
- Heri, L., Cicih, M., Darojad, D., & Agung, N. (2022). Lansia di era bonus demografi Older person in the era of demographic dividend. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(1), 2022.
- Irwan, F., Reni Zulfitri, & Jumaini, J. (2022). Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), 42–49. <https://doi.org/10.55784/jkj.vol1.iss1.130>.
- Kartinah. (2008). Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia Kartinah \* Agus Sudaryanto \*\*. *Masalah Psikososial Pada Lanjutr Usia*, 1, 93.
- Kartinah, K., & Sumarni, S. (2021). The Effect of for Group Empowerment for Reducing Depression in Elderly. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T5), 90–94.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi

- Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Niko, J. W., Nurfianti, A., & Murtilita. (2016). *Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Activity Daily Living ( Adl ) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak Dan Graha Jessie Windya Niko Nim I32112012 Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Priyanto, A. N., Wirakhmi, I. N., & Susanto, A. (2022). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan activity of daily living. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(1), 173–180.
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2, 16–21.
- Sari, H. I. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian ADL (Activity of Daily Living). *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 29–38.