



Hubungan Tingkat Kemandirian Melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang

Asyirofi Borrys Rajj^{1*}, Moch Aspihan², Iskim Lutfha³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: borrysrj63@gmail.com

Article Info :

Received:

23-10-2025

Revised:

29-11-2025

Accepted:

22-12-2025

Abstract

Age-related decline often affects the elderly's ability to perform Activities of Daily Living (ADL). Reduced functional capacity may lead to greater dependence and negatively influence physical and psychological well-being. The quality of life of older adults is closely linked to their ability to remain independent in daily activities. Understanding this relationship is essential to improving elderly care services. This study aimed to examine the association between ADL independence and quality of life among elderly residents in Pucang Gading Semarang and Wening Wardoyo Ungaran Social Care Homes. A quantitative design with a cross-sectional approach was employed. The Barthel Index was used to assess ADL independence, while the WHOQOL-OLD questionnaire measured quality of life. A total of 135 elderly individuals were selected through purposive sampling based on predetermined inclusion criteria. The association between variables was analyzed using Somers' d to determine significance and direction of the relationship. Most participants demonstrated independent ADL performance, and the majority reported high quality of life. Statistical analysis showed a p-value of 0.000 and an r-value of 0.581, indicating a significant and positive relationship between ADL independence and quality of life. This study confirms that independence in performing daily activities is significantly associated with better quality of life among elderly residents. Greater ADL independence contributes to improved well-being within the social care environment.

Keywords: *Elderly, Activities of Daily Living (ADL), Level of Independence, Quality of Life, Social Service Facility.*

Abstrak

Kemunduran fungsi pada lansia sering berdampak pada kemampuan mereka dalam menjalankan aktifitas harian. Ketidakmampuan tersebut dapat meningkatkan ketergantungan dan menurunkan kesejahteraan secara fisik maupun psikologis. Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh kemampuan mereka mempertahankan kemandirian dalam aktivitas harian. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemandirian ADL berhubungan dengan kualitas hidup. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan tersebut pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen Barthel Index dipakai untuk menilai tingkat kemandirian, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-OLD. Total 135 lansia dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi. Analisis hubungan kedua variabel dilakukan dengan uji Somers' d untuk melihat signifikansi dan arah hubungan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia berada pada kategori ADL mandiri, dan mayoritas memiliki kualitas hidup tinggi. Uji Somers' d menghasilkan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,581$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kemandirian dan kualitas hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemandirian memiliki keterkaitan yang bermakna dengan kualitas hidup lansia. Semakin mandiri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, semakin baik kualitas hidup yang mereka rasakan di lingkungan panti sosial.

Kata kunci: *Lansia, Activity of Daily Living (ADL), Tingkat Kemandirian, Kualitas Hidup, Panti Pelayanan Sosial.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kualitas hidup lansia merepresentasikan kemampuan individu usia lanjut dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara bermakna, sehat secara fisik, stabil secara psikologis, serta seimbang secara sosial dan spiritual. Pada praktiknya, lansia yang tinggal di rumah pelayanan sosial masih menghadapi berbagai persoalan yang berpotensi menurunkan kualitas hidup, seperti perasaan kesepian, keterbatasan aktivitas, serta berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut sering

berkembang menjadi masalah psikososial yang berdampak pada penurunan status kesehatan secara umum dan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan fungsional. Situasi ini menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia di lembaga pelayanan sosial merupakan isu penting yang memerlukan perhatian berbasis data dan kajian ilmiah yang komprehensif (Rindiawati et al., 2024).

Proses menua secara alamiah membawa perubahan signifikan pada aspek biologis, terutama penurunan fungsi organ, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta daya tahan fisik. Perubahan ini berimplikasi langsung pada kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri, seperti makan, mandi, berpakaian, dan mobilisasi. Ketika kemampuan tersebut menurun, lansia cenderung mengalami peningkatan ketergantungan terhadap orang lain, yang dapat memengaruhi harga diri dan persepsi terhadap martabat personal. Oleh sebab itu, tingkat kemandirian dalam Activity of Daily Living (ADL) dipandang sebagai indikator penting yang berkaitan erat dengan kualitas hidup lansia (Triyana, 2024).

Secara demografis, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan tren yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir. Data Badan Pusat Statistik mencatat bahwa pada tahun 2024 jumlah lansia mencapai sekitar 32,42 juta jiwa atau 11,5% dari total populasi nasional, meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Peningkatan ini juga diikuti oleh naiknya rasio ketergantungan lansia, yang mencerminkan bertambahnya beban sosial dan ekonomi pada kelompok usia produktif. Kondisi tersebut menegaskan bahwa isu kemandirian dan kualitas hidup lansia memiliki implikasi luas bagi sistem pelayanan sosial dan kesehatan (BPS, 2024).

Fenomena serupa juga terlihat di tingkat daerah, termasuk di Kota Semarang, yang mengalami peningkatan proporsi penduduk lansia secara signifikan. Profil lansia Kota Semarang menunjukkan kenaikan jumlah lansia dari sekitar 156.000 jiwa pada tahun 2018 menjadi kurang lebih 198.000 jiwa atau 11,80% dari total penduduk. Peningkatan ini berpotensi memperbesar kebutuhan akan layanan sosial, kesehatan, serta dukungan fungsional bagi lansia, khususnya mereka yang tinggal di rumah pelayanan sosial. Kondisi tersebut menuntut pengelolaan layanan yang tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh (BPS Kota Semarang, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari memiliki keterkaitan yang kuat dengan kualitas hidup. Lansia yang mampu menjalankan ADL secara mandiri cenderung memiliki persepsi hidup yang lebih positif, tingkat kepuasan yang lebih baik, serta risiko gangguan kesehatan yang lebih rendah. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemandirian ADL dan kualitas hidup pada lansia di berbagai setting pelayanan sosial. Bukti empiris tersebut menegaskan bahwa kemandirian fungsional merupakan faktor strategis dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia (Rindiawati et al., 2024; Alfyanita et al., 2016).

Aspek sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk kemandirian dan kualitas hidup lansia, terutama bagi mereka yang tinggal di institusi pelayanan sosial. Interaksi sosial yang terbatas, berkurangnya peran dalam keluarga, serta minimnya dukungan emosional dapat memperburuk kondisi psikologis lansia. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial berhubungan erat dengan tingkat kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas fungsional, baik dasar maupun instrumental. Hubungan sosial yang positif berpotensi memperkuat motivasi lansia untuk tetap aktif dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Fadhila et al., 2022).

Kemandirian dalam ADL juga berkaitan dengan aspek keselamatan dan risiko kesehatan lain yang dihadapi lansia. Lansia dengan tingkat kemandirian rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami jatuh, gangguan tidur, serta penurunan status gizi, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Berbagai studi menegaskan bahwa keterbatasan fungsional tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga menimbulkan konsekuensi psikologis dan sosial yang kompleks. Hal ini memperkuat urgensi pendekatan pelayanan lansia yang menekankan pada pemeliharaan dan peningkatan kemandirian fungsional (Bahriah et al., 2024; Mashudi, 2020).

Upaya peningkatan kemandirian lansia memerlukan dukungan lingkungan yang terstruktur dan berkelanjutan, terutama di rumah pelayanan sosial. Program seperti terapi aktivitas kelompok, pendampingan pengasuh, serta stimulasi aktivitas harian terbukti mampu meningkatkan kemampuan lansia dalam memenuhi ADL secara mandiri. Pendekatan tersebut tidak hanya berkontribusi pada peningkatan fungsi fisik, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan kualitas hidup lansia. Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk mengkaji hubungan antara tingkat kemandirian lansia

dalam melakukan Activity of Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang sebagai dasar pengembangan intervensi yang lebih efektif dan berorientasi pada kesejahteraan lansia (Hasifah et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara tingkat kemandirian melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) sebagai variabel independen dan kualitas hidup lansia sebagai variabel dependen. Populasi penelitian berjumlah 204 lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran, dengan sampel sebanyak 135 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner Barthel Index untuk mengukur kemandirian ADL dan WHOQOL-OLD untuk menilai kualitas hidup, yang keduanya telah dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan uji sebelumnya. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji Somers'd karena skala data bersifat ordinal, dengan tingkat signifikansi 0,05, guna menentukan ada tidaknya hubungan antara kemandirian ADL dan kualitas hidup lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. Kegiatan penelitian berlangsung mulai tanggal 1 September sampai dengan 30 September, dengan jangka waktu pelaksanaan kurang lebih empat minggu. Jumlah responden yang berhasil dihimpun dalam penelitian ini sebanyak 135 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Responden tersebut terdiri atas 85 orang lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan 50 orang lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran.

Karakteristik responden

Karakteristik responden menggambarkan profil subjek penelitian yang menjadi fokus kajian. Dalam penelitian ini, karakteristik responden mencakup dua aspek utama, yaitu usia dan jenis kelamin. Uraian lebih lanjut mengenai karakteristik tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran September-Oktober (n=135)

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60-69	54	40,0%
70-79	61	45,2%
>80	20	14,8
Total	135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 135 responden, diketahui bahwa sebagian besar lansia berada pada rentang usia 70–79 tahun, yaitu sebanyak 61 orang (45,2%). Lansia berusia 60–69 tahun berjumlah 54 orang (40,0%), sedangkan lansia berusia 80 tahun ke atas sebanyak 20 orang (14,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kelompok lansia lanjut yang pada umumnya masih memiliki kemampuan beraktivitas sehari-hari dengan cukup baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran September-Oktober (n=135)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
---------------	---------------	----------------

Lakii-lakii	50	37,0%
Peireimpuan	85	63,0%
Total	135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 135 responden, sebanyak 85 orang (63,0%) berjenis kelamin perempuan dan 50 orang (37,0%) berjenis kelamin laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih dominan dibandingkan lansia laki-laki. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh angka harapan hidup perempuan yang umumnya lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Uji Univariat

Tabel 3. Kategoris Berdasarkan Tingkat Kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran September-Oktober (n=135)

<i>Activity of Daily Living</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Mandiiriii	65	48,1
Keiteirgantungan Riingan	59	43,7
Keiteirgantungan Seidang	2	1,5
Keiteirgantungan Beirat	8	5,9
Keiteirgantungan Total	1	7
Total	135	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tingkat kemandirian lansia dalam melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) dari total 135 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori mandiri, yaitu sebanyak 65 orang (48,1%). Sementara itu, sebanyak 59 orang (43,7%) termasuk dalam kategori ketergantungan ringan, 2 orang (1,5%) berada pada ketergantungan sedang, 8 orang (5,9%) berada pada ketergantungan berat, dan 1 orang (0,7%) mengalami ketergantungan total. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas lansia di panti sosial masih memiliki kemampuan yang baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa memerlukan banyak bantuan dari orang lain.

Tabel 4. Kategoris Kualitas Hidup di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran September-Oktober (n=135)

Kategori	Freikueinsii (n)	Preiseintasei (%)
Kualiiitas hiiidup tiinggi	92	68,1%
Kualiiitas hiiidup seidang	40	29,6%
Kualiiitas hiiidup reindah	3	2,2%
Total	135	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil analisis terhadap 135 responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas hidup tinggi, yaitu sebanyak 92 orang (68,1%). Sebanyak 40 orang (29,6%) berada pada kategori kualitas hidup sedang, sementara hanya 3 orang (2,2%) yang termasuk dalam kategori kualitas hidup rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di panti sosial merasakan tingkat kesejahteraan yang baik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, serta lingkungan tempat tinggal mereka.

Uji Bivariat

Tabel 5. Uji Statistik Somers'd Variabel Independen (Tingkat Mandiri) dengan Variabel Dependent (Kualitas Hidup) pada Rumah Pelayanan Sosial Werdha Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran (n=135)

		Tinggi	Kualitas Sedang	Hidup Reindah	Total	P Value	R
ADL	Mandiri	61	4	0	65	0,000	0,581
	ringan	31	28	0	59		
	Sedang	0	2	0	2		
	Berat	0	6	2	8		
	Total	0	0	1	1		
Total		92	40	3	135		

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat kemandirian lansia dalam melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas hidup, dengan nilai Somers' D = 0,581 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang searah dengan kekuatan sedang, yang berarti bahwa semakin mandiri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, semakin tinggi pula kualitas hidup yang mereka rasakan. Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Activity of Daily Living (ADL)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 135 lansia, sebanyak 65 orang (48,1%) berada pada kategori mandiri dalam melakukan *Activity of Daily Living* (ADL), sementara 59 orang (43,7%) termasuk dalam ketergantungan ringan, 2 orang (1,5%) ketergantungan sedang, 8 orang (5,9%) ketergantungan berat, dan 1 orang (0,7%) mengalami ketergantungan total. Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di rumah pelayanan sosial masih memiliki kapasitas fungsional yang relatif baik dalam menjalankan aktivitas dasar sehari-hari. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa banyak lansia di institusi sosial masih mampu mempertahankan kemandirian ADL melalui aktivitas rutin dan dukungan lingkungan yang memadai (Purba et al., 2022; Wulandari, 2014). Tingginya proporsi lansia mandiri juga mencerminkan efektivitas pengelolaan aktivitas harian di panti sosial sebagai bagian dari upaya pemeliharaan fungsi fisik lansia (Triyana, 2024).

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, meskipun jumlah lansia perempuan lebih dominan secara populasi, tingkat kemandirian ADL relatif lebih tinggi pada lansia laki-laki. Dari 65 lansia yang tergolong mandiri, sekitar 35 orang merupakan laki-laki dan 30 orang perempuan, sedangkan pada kategori ketergantungan ringan dan berat proporsi perempuan lebih besar. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh variasi kondisi kesehatan, riwayat pekerjaan, serta tingkat aktivitas fisik sepanjang siklus kehidupan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini selaras dengan kajian yang menyebutkan bahwa faktor biologis dan pengalaman aktivitas fisik jangka panjang turut memengaruhi kemandirian lansia dalam ADL (Andriyani & Sudirman, 2020; Alfyanita et al., 2016).

Kemandirian dalam ADL mencakup kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, toileting, mobilisasi, dan berpindah tempat secara mandiri. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa fungsi fisik, koordinasi motorik, dan daya tahan tubuh lansia masih berada pada tingkat yang cukup stabil. Faktor psikologis seperti motivasi, rasa percaya diri, dan kesadaran akan pentingnya perawatan diri turut berkontribusi dalam mempertahankan kemandirian tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa kemandirian ADL tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental dan dukungan lingkungan sekitar (Fadhila et al., 2022; Laili & Tauhid, 2023).

Kemandirian lansia sering dipandang sebagai indikator keberhasilan proses penuaan yang sehat atau *successful aging*. Lansia yang mampu mempertahankan kemandirian ADL menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menyertai

proses menua. Kemampuan ini mencerminkan bahwa meskipun terjadi penurunan fisiologis alami, fungsi tubuh dan sistem motorik masih dapat dimanfaatkan secara optimal. Pandangan tersebut sejalan dengan hasil kajian yang menyatakan bahwa kemandirian ADL merupakan salah satu tolak ukur kesejahteraan dan kesehatan lansia secara menyeluruh (Triyana, 2024; Setiawati et al., 2024).

Faktor psikologis dan sosial memiliki peran penting dalam mempertahankan kemandirian lansia. Lansia yang memiliki motivasi tinggi, rasa percaya diri yang baik, serta mendapatkan dukungan emosional dan sosial cenderung lebih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Sebaliknya, kondisi seperti depresi, isolasi sosial, atau kehilangan dukungan dapat mempercepat penurunan fungsi ADL. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan pentingnya dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun tenaga kesehatan, dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidup lansia (Akbar et al., 2024; Tatali et al., 2018; Pratiwi, 2023).

Kemandirian dalam ADL memiliki keterkaitan erat dengan kualitas hidup lansia, baik pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Lansia yang mampu mengurus dirinya sendiri cenderung memiliki harga diri yang lebih baik, rasa berdaya, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi. Ketergantungan berat atau total sering kali dikaitkan dengan munculnya tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Hubungan ini telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penurunan kemandirian ADL berbanding lurus dengan penurunan kualitas hidup lansia (Rindiawati et al., 2024; Wildhan et al., 2022; Muhammad & Ali, 2022; Permatasari & Akbar, 2025).

Selain berdampak pada kualitas hidup, tingkat kemandirian ADL juga berkaitan dengan risiko kesehatan lain yang dihadapi lansia, seperti risiko jatuh dan gangguan tidur. Lansia dengan ketergantungan ADL yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami jatuh akibat keterbatasan mobilitas dan keseimbangan tubuh. Kondisi ini dapat memperburuk status kesehatan dan mempercepat penurunan fungsi fisik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menegaskan adanya hubungan antara kemandirian ADL dengan risiko jatuh dan kondisi kesehatan lansia secara umum (Bahriah et al., 2024; Mashudi, 2020; Fadlulloh et al., 2014).

Tingginya tingkat kemandirian lansia dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan peran program pembinaan di rumah pelayanan sosial, seperti senam lansia, terapi aktivitas kelompok, serta kegiatan sosial dan spiritual yang terstruktur. Program-program tersebut berkontribusi dalam mempertahankan fungsi motorik, meningkatkan motivasi, dan memperkuat interaksi sosial antar lansia. Dukungan tenaga kesehatan dan pendamping panti turut mendorong lansia untuk tetap aktif dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa intervensi aktivitas kelompok dan lingkungan sosial yang suportif berperan penting dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidup lansia (Hasifah et al., 2024; Arywibowo & Rozi, 2024).

Kualitas hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 135 lansia yang menjadi responden, mayoritas memiliki kualitas hidup pada kategori tinggi, yakni sebanyak 92 orang (68,1%), sementara 40 orang (29,6%) berada pada kategori sedang dan hanya 3 orang (2,2%) yang berada pada kategori kualitas hidup rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang mampu mempertahankan tingkat kesejahteraan yang baik meskipun berada pada fase lanjut usia dengan berbagai keterbatasan fisik dan sosial. Kualitas hidup yang tinggi mencerminkan adanya keseimbangan antara kondisi kesehatan, kemampuan beradaptasi, serta dukungan lingkungan yang diterima oleh lansia. Gambaran ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa lingkungan panti yang terkelola dengan baik dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kualitas hidup lansia (Arywibowo & Rozi, 2024).

Distribusi kualitas hidup berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa meskipun jumlah lansia perempuan lebih banyak, kualitas hidup tinggi lebih dominan pada lansia laki-laki. Dari 92 lansia dengan kualitas hidup tinggi, sekitar 50 orang merupakan laki-laki dan 42 orang perempuan, sedangkan pada kategori kualitas hidup sedang dan rendah, proporsi perempuan cenderung lebih besar. Pola ini mengindikasikan adanya perbedaan pengalaman psikososial dan strategi adaptasi antara lansia laki-laki dan perempuan dalam menghadapi proses penuaan. Temuan tersebut selaras dengan kajian yang menyebutkan bahwa perbedaan peran sosial, kondisi kesehatan, serta tingkat kemandirian dapat memengaruhi kualitas hidup lansia berdasarkan jenis kelamin (Triyana, 2024).

Kualitas hidup lansia pada penelitian ini mencerminkan tingkat kepuasan hidup yang baik, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Lansia mampu memaknai kehidupannya secara

positif, menerima kondisi yang dialami, serta tetap terlibat dalam aktivitas sehari-hari yang tersedia di lingkungan panti. Kemampuan untuk menerima perubahan dan mempertahankan peran sosial, meskipun dalam lingkup yang terbatas, menjadi fondasi penting dalam pembentukan persepsi kualitas hidup yang positif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kualitas hidup lansia tidak hanya ditentukan oleh kesehatan fisik, tetapi juga oleh kemampuan adaptasi psikologis dan dukungan sosial yang memadai (Wildhan et al., 2022).

Kualitas hidup merupakan gambaran menyeluruh tentang kesejahteraan individu yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dalam kerangka WHOQOL, kualitas hidup dipahami sebagai persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh nilai budaya, tujuan hidup, harapan, serta standar pribadi yang dianut. Perspektif ini menegaskan bahwa kualitas hidup bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta konteks sosial individu. Kualitas hidup lansia perlu dipahami secara holistik dan tidak semata-mata diukur melalui indikator kesehatan fisik (Rindiawati et al., 2024).

Pada kelompok lanjut usia, kualitas hidup menjadi indikator penting keberhasilan proses penuaan yang sehat. Lansia secara alami mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat menurunkan fungsi tubuh serta peran sosialnya. Ketika lansia mampu mempertahankan kemandirian, berinteraksi secara sosial, dan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, kualitas hidup yang baik tetap dapat dicapai. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa adaptasi yang efektif terhadap proses penuaan berkontribusi besar terhadap kesejahteraan lansia (Andriyani & Sudirman, 2020).

Kualitas hidup lansia dalam penelitian ini memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kemandirian dalam melakukan Activity of Daily Living (ADL). Lansia yang masih mampu memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, merasa berguna, serta memiliki kontrol terhadap kehidupannya. Perasaan otonomi dan harga diri yang terjaga berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa kemandirian ADL merupakan prediktor kuat kualitas hidup lansia (Purba et al., 2022; Rindiawati et al., 2024).

Faktor lain yang turut berperan dalam tingginya kualitas hidup lansia adalah dukungan sosial yang diterima, baik dari sesama penghuni panti, petugas, maupun lingkungan sekitar. Dukungan emosional, interaksi sosial yang positif, serta keterlibatan dalam kegiatan bersama mampu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan stabilitas emosional lansia. Lansia yang merasa diperhatikan dan dihargai cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis serta tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan pentingnya dukungan sosial dan emosional dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti sosial (Akbar et al., 2024; Fadhila et al., 2022).

Kualitas hidup lansia yang tinggi pada penelitian ini mencerminkan efektivitas layanan dan pembinaan yang diberikan oleh Rumah Pelayanan Sosial Semarang. Ketersediaan aktivitas fisik ringan, kegiatan sosial dan spiritual, serta pendampingan yang berkelanjutan memberikan ruang bagi lansia untuk tetap aktif dan bermakna. Lansia yang merasa aman, dihargai, dan didukung secara emosional menunjukkan persepsi positif terhadap kehidupannya di masa tua. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia perlu terus diarahkan pada penguatan kemandirian ADL, dukungan sosial, dan lingkungan yang kondusif agar kesejahteraan lansia dapat dipertahankan secara berkelanjutan (Setiawati et al., 2024; Bahriah et al., 2024).

Hubungan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian lansia dalam melakukan Activity of Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang. Uji statistik Somers' D menghasilkan koefisien sebesar 0,581 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menegaskan bahwa hubungan tersebut secara statistik bermakna. Nilai koefisien yang positif menunjukkan arah hubungan yang sejalan, di mana peningkatan tingkat kemandirian diikuti oleh peningkatan kualitas hidup. Kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa kemandirian ADL memiliki peran substansial dalam membentuk persepsi kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kemandirian tinggi dalam pemenuhan aktivitas dasar sehari-hari, sementara sebagian lainnya masih berada pada tingkat ketergantungan sedang hingga berat. Kondisi ini mencerminkan variasi kapasitas fungsional lansia yang dipengaruhi oleh proses penuaan, kondisi kesehatan, serta pengalaman hidup

sebelumnya. Lansia yang mampu melakukan aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, dan berpindah tempat secara mandiri menunjukkan kapasitas fisik yang relatif terjaga. Hal tersebut sejalan dengan kajian gerontologi yang menempatkan ADL sebagai indikator utama fungsi fisik dan kemandirian lansia (Triyana, 2024; Wulandari, 2014).

Pada dimensi kualitas hidup, hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian yang lebih baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi, terutama pada aspek kesehatan fisik dan psikologis. Kemandirian dalam ADL memberikan rasa kontrol terhadap kehidupan sehari-hari, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi perasaan menjadi beban bagi orang lain. Kondisi ini berdampak positif pada stabilitas emosional, rasa puas terhadap hidup, dan keterlibatan sosial lansia di lingkungan panti. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa kemampuan fungsional merupakan determinan penting kualitas hidup pada kelompok usia lanjut (Rindiawati et al., 2024; Wildhan et al., 2022).

Kualitas hidup lansia tidak dapat dipisahkan dari kemampuan fungsional yang dimilikinya. Lansia yang mampu mempertahankan kemandirian menunjukkan kondisi otot, keseimbangan, dan koordinasi gerak yang relatif baik, sehingga dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih aman dan efisien. Kemandirian ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan harga diri dan perasaan bermakna, yang merupakan komponen penting kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kemandirian ADL merupakan fondasi bagi terciptanya kualitas hidup yang optimal pada lansia (Andriyani & Sudirman, 2020; Purba et al., 2022).

Lansia dengan tingkat kemandirian yang tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam interaksi sosial dan kegiatan yang diselenggarakan di panti sosial. Keterlibatan sosial yang konsisten memperkuat dukungan emosional, meningkatkan rasa diterima, serta menurunkan risiko stres dan kecemasan. Lansia yang mandiri juga lebih mampu mempertahankan hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya, sehingga tidak mudah menarik diri dari kehidupan sosial. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan dukungan emosional dalam menjaga kualitas hidup lansia (Fadhila et al., 2022; Akbar et al., 2024).

Lansia dengan tingkat ketergantungan yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan pembatasan aktivitas, penurunan interaksi sosial, dan meningkatnya perasaan tidak berdaya. Ketidakmampuan mengendalikan aktivitas harian sering kali menimbulkan ketergantungan emosional dan penurunan motivasi, yang berdampak langsung pada aspek psikologis dan sosial kualitas hidup. Lansia dalam kondisi ini lebih rentan mengalami perasaan rendah diri dan kehilangan peran sosial yang sebelumnya dimiliki. Pola tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa ketergantungan ADL berkorelasi dengan penurunan harga diri dan kesejahteraan psikologis (Fadlulloh et al., 2014; Permatasari & Akbar, 2025).

Kemandirian ADL juga berkaitan erat dengan kondisi kesehatan fisik lansia. Lansia yang aktif melakukan aktivitas harian secara mandiri umumnya memiliki kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi gerak yang lebih baik, sehingga risiko komplikasi kesehatan dan kejadian jatuh dapat diminimalkan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu menjaga sirkulasi darah, meningkatkan vitalitas, serta memperlambat penurunan fungsi tubuh akibat proses degeneratif. Hubungan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kemandirian berhubungan dengan risiko jatuh dan kondisi kesehatan lansia secara umum (Bahriah et al., 2024; Mashudi, 2020).

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemandirian ADL dan kualitas hidup lansia. Penelitian oleh Muhammad dan Ali (2022) serta Setiawati et al. (2024) menunjukkan bahwa lansia yang mampu memenuhi aktivitas sehari-hari secara mandiri memiliki kualitas hidup yang lebih baik pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Hasil ini menegaskan bahwa kemandirian bukan hanya mencerminkan kemampuan fisik, tetapi juga kapasitas adaptasi lansia terhadap proses penuaan. Peningkatan kemandirian ADL perlu menjadi fokus utama dalam pelayanan keperawatan dan pembinaan lansia di institusi sosial melalui program latihan fungsional, terapi aktivitas kelompok, serta penguatan dukungan sosial yang berkelanjutan (Hasifah et al., 2024; Arywibowo & Rozi, 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 70–80 tahun sebanyak 68 orang (61,8%) dengan dominasi lansia perempuan sebanyak 65 orang

(59,1%). Berdasarkan tingkat kemandirian, mayoritas lansia berada pada kategori mandiri sebanyak 42 orang (38,2%) dan ketergantungan ringan sebanyak 37 orang (33,6%), yang menggambarkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dengan sedikit bantuan. Ditinjau dari kualitas hidup, sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup tinggi sebanyak 84 responden (76,4%), diikuti kategori sedang 23 responden (20,9%) dan kategori rendah 3 responden (2,7%), yang menunjukkan persepsi kehidupan yang relatif baik. Hasil uji Somers' D menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia, dengan nilai korelasi 0,581 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa semakin tinggi kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari, semakin baik pula kualitas hidup yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. I., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2024). Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember: The Relationship of Peer Emotional Support with the Elderly Quality Life at UPT Tresna Werdha Social Service Unit in Jember. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 234-243. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i2.67>.
- Alfyanita, A., Martini, R. D., & Kadri, H. (2016). Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.469>.
- Andriyani, W., & Sudirman, S. M. Y. (2020). Literature Review: The Factors Related To The Elderly Independence In Performing Activity Daily Living. *Nursing Sciences Journal*, 4(2), 15-30. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i2.1019>.
- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti wreda dan faktor-faktor yang memengaruhinya: Tinjauan pustaka pada lansia di Indonesia. *Jurnal Empati*, 13(2), 129-142. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.43336>.
- Bahriah, B., Sampeangin, H., & Bernadus, A. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(4), 40-45. <https://doi.org/10.35892/jikd.v18i4.1536>.
- BPS Kota Seimarang. (2023). Profil lansia Kota Seimarang 2022. *BPS Kota Seimarang*, 11.
- BPS. (2024). *statistiik-peinduduk-lanjut-usia-2024* (Volume 21). <https://www.bps.go.id/publiicatiion/2024/xx/xx/xxxx/statistiik-peinduduk-lanjut-usia-2024.html>.
- Fadhila, D., Kurniawan, D., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Pemenuhan Instrumental Activity Of Daily Living Pada Lansia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK) Volume*, 5(2). <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23091>.
- Fadlulloh, S. F., Upoyo, A. S., & Hartanto, Y. D. (2014). Hubungan tingkat ketergantungan dalam pemenuhan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS) dengan harga diri penderita stroke di poliklinik syaraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(2), 134-145. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.2.579>.
- Hasifah, H., Mutmainna, A., Kadrianti, E., Jamaluddin, M., & Alfiah, A. (2024). Optimalisasi Terapi Aktivitas Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di PPSLU Mappakasunggu Pare-pare. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 130-136. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i4.161>.
- Laili, N., & Tauhid, M. (2023). Hubungan self management dengan tingkat kemandirian activity daily living (ADL) pada penderita pasca stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(1), 70-82. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i1.1092>.
- 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. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.879>.
- Muhammad, R., & Ali, K. M. (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>.

- Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2025). Hubungan Antara Activity Of Daily Living Dengan Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 156-167. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i2.508>.
- Pratiwi, R. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living (Adl) Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 64-79. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i2.6770>.
- Purba, E. P., Veronika, A., Ambarita, B., & Sinaga, D. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 27-35. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1320>.
- Rindiawati, P., Fardiansyah, M. A., Astuti, R., & Masruroh, E. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 17(1), 38-45. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v17i1.268>.
- Setiawati, E., Rosmaini, R., Sjaaf, F., & Ismalianti, E. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity-Daily-Living (Adl) Dengan Faktor-Faktor Terkait Di Provinsi-Sumatera-Barat. *Nusantara Hasana Journal*, 4(6), 46-62. <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i6.1261>.
- Tatali, A. J., Katuuk, M. E., & Kundre, R. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Pasien Pasca Stroke Di Poliklinik Neurologi Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.19464>.
- Triyana, T. (2024). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kemandirian Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Aktifitas Fungsional. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(3). <https://doi.org/10.33666/jnwh.v10i3.613>.
- Wildhan, R. Y., Suryadinata, R. V., & Artadana, I. B. M. (2022). Hubungan tingkat activity daily living (ADL) dan kualitas hidup lansia di Magetan. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 11(1), 42-48. <https://doi.org/10.30742/jikw.v11i1.1578>.
- Wulandari, R. (2014). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 155-159. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i2.ART.p155-159>.