

Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

The Relationship between the Level of Independence of Daily Living Activities and the Quality of Life of the Elderly at the Pemenang Jiwa Foundation Home in Medan

Angenia Itoniat Zega¹, Ani Rahmadhani Kaban¹, Mulidan¹, Lia Mayang Sari Sijabat¹,
Puspita Juwita Duha¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Kata Kunci :

Tingkat Kemandirian
Activity daily living
Kualitas Hidup
Lanjut Usia

ABSTRAK

Latar Belakang: Penurunan kapasitas fungsional pada usia lanjut (lansia) berpengaruh langsung terhadap derajat kemandirian aktivitas dalam kehidupan sehari-hari *Activity of Daily Living* (ADL) dan kualitas hidup. Lansia yang menetap di panti wreda menunjukkan kerentanan lebih besar terhadap ketergantungan karena keterbatasan fisik, psikologis, dan lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian aktivitas kehidupan sehari-hari dengan kualitas hidup lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa di Medan. Metode: Penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, serta pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner baku. Sampel terdiri dari 122 lanjut usia di pilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dianalisis dengan uji *Spearman rank* pada tingkat signifikansi *p-value* <0,05. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa 23% lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan berada pada kategori mandiri dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Kualitas hidup lansia bervariasi pada setiap domain, dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan yang bermakna dan sangat kuat antara tingkat kemandirian dalam *activity daily living* dengan kualitas hidup lansia ($p = 0,000$; $r = 0,935$), yang menunjukkan bahwa peningkatan kemandirian berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik. Kesimpulan: Temuan ini menyimpulkan bahwa tingkat kemandirian berperan penting terhadap peningkatan kualitas hidup lanjut usia.

Keyword:

Level of Independence
Activity daily living
Quality of Life
Elderly

ABSTRACT

Background: Declining functional capacity in older adults directly affects their degree of independence in activities of daily living (ADL) and quality of life. Older adults residing in nursing homes show greater vulnerability to dependence due to physical, psychological, and social limitations. This study aims to determine the relationship between the level of independence in activities of daily living and the quality of life of the elderly at the Pemenang Jiwa Foundation Nursing Home in Medan. Methods: This study used a quantitative method with an analytical survey design with a cross-sectional approach, and data collection was conducted using a standardized questionnaire. The sample consisted of 122 elderly people selected using simple random sampling. The data were analyzed using Spearman's rank test at a significance level of $p\text{-value} < 0.05$. Results: The study shows that 23% of elderly people at the Pemenang Jiwa Foundation Nursing Home in Medan are independent in their daily activities. The quality of life of the elderly varies in each domain, with the majority falling into the moderate category. There is a significant and very strong relationship between the level of independence in daily living activities and the quality of life of the elderly ($p = 0.000$; r

= 0.935), which shows that increased independence is associated with a better quality of life. Conclusion: These findings conclude that the level of independence plays an important role in improving the quality of life of the elderly.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Angenia Itoniat Zega
Email: angenia.zega03@gmail.com

Article history

Received date : 21 Januari 2026
Revised date : 28 Januari 2026
Accepted date : 3 Februari 2026

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahapan akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Bersamaan dengan bertambahnya usia harapan hidup penduduk dan penurunan tingkat kelahiran, struktur penduduk dunia mengalami pergeseran menuju populasi menua (*aging population*). *World Health Organization* (2024), menyatakan bahwa populasi penduduk berusia enam puluh tahun ke atas yang menunjukkan kecenderungan peningkatan yang bermakna dan diperkirakan akan melampaui dua miliar jiwa pada tahun 2050. Kondisi ini menimbulkan tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait pemeliharaan fungsi fisik dan kemandirian lansia.

Kemampuan lanjut usia yang mampu melakukan *activity daily living* (ADL) mencerminkan tingkat kemandirian individu dalam memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari. Penurunan fungsi aktivitas sehari-hari sering kali menjadi konsekuensi alami dari proses penuaan, penyakit degeneratif, maupun kondisi kronis yang menyertai usia lanjut. Ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta persepsi lansia terhadap kesejahteraan dan kepuasan hidup (Arifiati et al., 2023). Tingkat kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari berperan penting dalam menentukan kualitas hidup lansia.

Secara global, keterbatasan ADL pada lansia merupakan permasalahan kesehatan yang cukup prevalen. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* di kawasan Asia Tenggara menunjukkan bahwa sekitar 21,5% lansia mengalami disabilitas ADL, sementara 46,8% lansia mengalami keterbatasan pada aktivitas

instrumental activity daily living (IADL) yang lebih kompleks. Artinya, hampir satu dari lima lansia mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Prevalensi ini sangat-sangat cenderung meningkat pada kelompok usia yang lebih tua dan lebih banyak dialami oleh perempuan (Bidang Ilmu Kesehatan et al., 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa gangguan fungsi ADL merupakan isu kesehatan yang signifikan dan berpotensi memengaruhi kualitas hidup lansia secara luas.

Di Indonesia, kondisi meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut menunjukkan kecenderungan yang sama. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia telah mencapai lebih dari 10% dari total populasi, atau sekitar 29,3 juta jiwa pada tahun 2023. Angka ini menempatkan Indonesia dalam fase menuju masyarakat menua (*aging society*). Peningkatan jumlah lansia tersebut diiringi dengan bertambahnya prevalensi penyakit kronis dan gangguan fungsional yang berpotensi menurunkan kemandirian lansia dalam melakukan ADL (Arywibowo & Rozi, 2024). Lansia yang mengalami keterbatasan fungsional cenderung membutuhkan bantuan dari keluarga maupun tenaga kesehatan, sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan sosial mereka.

Meskipun data nasional yang secara spesifik melaporkan prevalensi keterbatasan *activity daily living* (ADL) masih terbatas, data disabilitas nasional menunjukkan bahwa prevalensi disabilitas pada penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 6,33%, lebih sangat tinggi daripada di bandingkan kelompok usia yang lebih-lebih muda. Disabilitas tersebut mencakup keterbatasan fisik dan fungsional yang berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa isu

kemandirian ADL pada lansia merupakan masalah yang sangat-sangat penting perlu mendapat perhatian serius dalam sistem pelayanan kesehatan di Indonesia (Sulalah et al., 2023).

Pada tingkat regional, Provinsi Sumatera Utara termasuk wilayah dengan proporsi lansia yang cukup besar. Data kependudukan menunjukkan bahwa persentase penduduk lansia di Sumatera Utara pada tahun 2023 mencapai sekitar 13,70% dari total populasi, yang berarti lebih dari satu dari delapan penduduk berada pada kelompok usia lanjut. Peningkatan jumlah lansia di wilayah ini berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan dan sosial yang berfokus pada pemeliharaan fungsi fisik, kemandirian, dan kualitas hidup lanjut usia (Widyantoro et al., 2024). Kondisi geografis dan sosial ekonomi yang beragam di Sumatera Utara juga dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandirian *activity daily living* (ADL).

Kemandirian sangat penting karena secara langsung berkaitan dengan persepsi lansia tentang kualitas hidupnya. Kualitas hidup merupakan konsep multi dimensional yang mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, serta mencerminkan persepsi individu terhadap posisi hidupnya dalam konteks budaya, sistem nilai, tujuan, dan harapannya. Lansia yang mandiri cenderung memiliki kontrol yang lebih baik atas aktivitas sehari-hari, memiliki hubungan sosial yang lebih aktif, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang mengalami keterbatasan fungsi aktivitas sehari-hari (Rindiawati et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Wildhan et al. (2025) di Magetan dengan melibatkan 80 lansia menemukan bahwa tingkat kemandirian *activity daily living* berkorelasi positif dengan empat domain-domain kualitas hidup yaitu fisik, psikologis, sosial, dan aspek lingkungan dengan nilai statistik yang signifikan ($p < 0,05$). Penelitian ini menegaskan bahwa keterampilan fungsional dasar lansia memiliki peran penting dalam memengaruhi persepsi mereka terhadap kualitas hidup.

Penelitian lain yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Wredha di Kota Samarinda (2025) menunjukkan hasil serupa, di mana terdapat hubungan bermakna antara tingkatan kemandirian lanjut usia dengan semua domain kualitas hidup yang diukur melalui *WHOQOL-*

BREF. Temuan ini menguatkan bukti bahwa kemandirian ADL tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga dimensi psikologis, sosial, dan lingkungan dari kualitas hidup lansia.

Dengan mengacu pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kemampuan lansia dalam *Activities of Daily Living* berasosiasi kuat dengan kualitas hidup yang di milikinya. Peningkatan jumlah lansia secara global, nasional, dan regional, termasuk di Provinsi Sumatera Utara, menuntut perhatian yang lebih besar terhadap upaya pemeliharaan dan peningkatan kemandirian fungsional lansia. Penelitian mengenai hubungan tingkat kemandirian ADL dengan kualitas hidup lansia menjadi sangat penting sebagai dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan, program kesehatan masyarakat, serta kebijakan yang mendukung penuaan sehat (*healthy aging*). Dengan meningkatkan kemandirian melakukan aktivitas sehari-hari, diharapkan lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang optimal dan menjalani masa tua secara lebih bermakna.

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan tingkat kemandirian dalam *activity daily living* terhadap kualitas hidup lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan metode cross sectional untuk menganalisis hubungan tingkat kemandirian *activity daily living* dengan kualitas hidup lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan. Populasi penelitian melibatkan 176 orang lanjut usia Yayasan Pemenang Jiwa, dan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *slovin* didapatkan sampel 122 responden dengan Teknik yang dilakukan untuk pengambilan sampel "*simple random sampling*" yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Variabel penelitian ini mencakup tingkat kemandirian dalam *activity daily living* (independen), dan kualitas hidup (dependen). Pengukuran variabel dilakukan dengan instrumen baku kuesioner *Barthel Indeks* untuk penilaian tingkat kemandirian dan *WHOQOL – Bref* alat ukur kualitas hidup lanjut usia.

Penelitian ini dilakukan di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan dengan mengedepankan etika dalam penelitian, termasuk memberikan “*informed consent*” saat pengambilan data.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Dengan Penyakit Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
Umur		
a. 60-74 tahun	91	75
b. 75-90 tahun	31	25
Total	122	100
Jenis Kelamin		
a. Perempuan	87	71
b. Laki - laki	35	29
Total	122	100
Agama		
a. Islam	155	94
b. Katolik	1	8
c. Kristen protestan	6	5
Total	122	100
Tingkat Pendidikan		
a. Tidak Sekolah	25	21
b. SD	41	34
c. SMP	31	25
d. SMA	24	20
e. Sarjana	1	8
Total	122	100

Mengacu pada tabel tersebut, dari total 122 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia $\geq 60-74$ tahun, yaitu sebanyak 91 orang (75%). Ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 87 orang (71%), sedangkan laki-laki berjumlah 35 orang (29%). Berdasarkan karakteristik agama, sebagian besar responden menganut agama Islam, yaitu 115 orang (94%). Sementara itu, dari aspek pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 41 orang (34%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Activity Daily Living* Lanjut Usia Yayasan Pemenang Jiwa Medan

<i>Activity Daily Living</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ketergantungan Total	20	16
Ketergantungan Berat	25	21
Ketergantungan Sedang	25	21
Ketergantungan Ringan	24	20

Mandiri	28	23
Total	122	100

Berdasarkan tabel 2, mengacu pada distribusi frekuensi dan presentase *activity daily living* jumlah responden dengan *activity daily living* yang mayoritas yaitu mandiri sebanyak 28 orang (23%), dan minoritas yaitu ketergantungan total sebanyak 20 orang (16%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik lanjut usia di Yayasan Pemenang Jiwa

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Buruk	24	20
Buruk	23	19
Sedang	25	21
Baik	24	20
Sangat Baik	26	21
Total	122	100

Tabel. 3, mengacu pada distribusi frekuensi dan presentase kualitas hidup lanjut usia berdasarkan domain kesehatan fisik di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan dari 122 responden yang mayoritas yaitu kualitas hidup sangat baik sebanyak 26 orang (21%), dan minoritas yaitu kualitas hidup buruk sebanyak 23 orang (19%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas hidup berdasarkan domain psikologis lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Buruk	12	10
Buruk	12	10
Sedang	48	39
Baik	24	20
Sangat Baik	26	21
Total	122	100

Berdasarkan tabel 4. Mengacu pada distribusi frekuensi dan presentase kualitas hidup lanjut usia berdasarkan domain psikologis di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan dari 122 orang responden yang mayoritas yaitu kualitas hidup sedang yaitu sebanyak 48 orang (39%), dan minoritas yaitu kualitas hidup sangat buruk sebanyak 12 orang (10%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas hidup berdasarkan domain hubungan

sosial lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Buruk	24	20
Buruk	22	18
Sedang	28	23
Baik	31	25
Sangat Baik	17	14
Total	122	100

Tabel. 5, mengacu pada distribusi frekuensi dan presentase kualitas hidup lanjut usia berdasarkan domain hubungan sosial di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan dari 122 responden yang mayoritas yaitu kualitas hidup baik yaitu sebanyak 31 orang (25%), dan minoritas yaitu kualitas hidup sangat baik sebanyak 17 orang (14%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas hidup berdasarkan domain lingkungan sosial lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Buruk	24	20
Buruk	3	3
Sedang	30	25
Baik	39	32
Sangat Baik	26	21
Total	122	100

Tabel. 6, mengacu pada distribusi frekuensi dan presentase kualitas hidup lanjut usia berdasarkan domain lingkungan di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan dari 122 responden yang mayoritas yaitu kualitas hidup baik yaitu sebanyak 39 orang (32%), dan minoritas yaitu kualitas hidup buruk sebanyak 3 orang (3%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa

Kualitas Hidup	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Sangat Buruk	12	10
Buruk	28	23
Sedang	32	26
Baik	31	25
Sangat Baik	19	16
Total	122	100

Tabel. 7, menyatakan bahwa berdasarkan distribusi frekuensi kualitas hidup lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, 122 responden yang mayoritas yaitu kualitas hidup sedang yaitu sebanyak 32 orang

(26%), dan minoritas yaitu kualitas hidup sangat buruk sebanyak 12 orang (10%).

Tabel 8. Hasil Korelasi Hubungan *Activity Daily Living* Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

	<i>Activity Daily Living</i>	Kualitas Hidup
Spearman's rho	<i>Activity Daily Living</i>	1.000 . 122
	Kualitas Hidup	.935** .000 122

Tabel. 8, menunjukkan bahwa hasil uji statistik *Spearman Rank* di peroleh hasil nilai koefisien korelasi (r) adalah sebesar 0,935 dengan $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara *activity daily living* dengan kualitas hidup lanjut usia.

PEMBAHASAN

1. *Activity Daily Living* Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Pada hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan mengenai *activity daily living* didapatkan hasil dari 122 responden lanjut usia menunjukkan jumlah responden dengan *activity daily living* yang mayoritas yaitu mandiri sebanyak 28 orang (23%) dan minoritas ketergantungan total sebanyak 20 orang (16%).

Hasil penelitian dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia berada pada kategori mandiri dalam *activity daily living*. Lansia mampu melakukan buang air kecil dan besar secara normal, menjaga kebersihan diri, makan tanpa bantuan, serta melakukan perpindahan posisi tanpa memerlukan bantuan besar (cukup dibantu satu atau dua orang). Dalam aktivitas berpakaian, lansia masih memerlukan bantuan namun tetap mampu melakukan sebagian kegiatan tersebut secara mandiri. Selain itu, lansia tidak membutuhkan bantuan saat menaiki atau menuruni tangga serta mampu mandi secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemandirian *activity daily living* berperan penting dalam mendukung kemampuan lansia menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan pada orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Sonza (2023) di Baloi, Kota Batam, dengan melibatkan 66 responden lansia, menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat kemandirian ADL dalam kategori mandiri, yaitu sebanyak 39 responden (59,1%). Sementara itu, sebagian kecil lansia berada pada kategori ketergantungan berat dan total, masing-masing sebanyak satu responden (1,5%). Hal ini disebabkan oleh kemampuan lansia dalam melakukan berbagai aktivitas secara mandiri, seperti mandi, berpakaian, menggunakan toilet, menaiki dan menuruni tangga, serta aktivitas harian lainnya.

Peneliti berpendapat bahwa suatu tingkat kemandirian activity daily living lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan yang berada pada kategori mandiri dipengaruhi oleh kondisi fisik lansia. Kondisi fisik yang baik memungkinkan lansia mempertahankan kemandirian dalam memenuhi aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, apabila lansia mengalami gangguan fisik, maka kemampuan dalam memenuhi activity daily living cenderung menurun dan meningkatkan ketergantungan terhadap bantuan orang lain.

2. Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik Lanjut Usia Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Hasil penelitian ini menunjukan kualitas hidup berdasarkan domain kesehatan fisik pada lanjut usia yang mayoritas yaitu kualitas hidup sangat baik yang dimana rasa sakit yang dirasakan oleh lansia tidak terlalu sering/sedikit dapat mencegah ketika melakukan aktifitas, dalam jumlah yang sedang membutuhkan terapi medis atau pengobatan untuk rasa sakit yang dirasakan, mampu melakukan aktifitas sehari-hari dan pekerjaan, sangat baik dalam bergaul dengan sesama disekitarnya. Oleh sebab itu pada fase lanjut usia, seseorang akan mengalami perubahan-perubahan secara fisik yang akan muncul dan belum pernah diderita ketika di usia muda, ketidaksiagaan lansia menghadapi kondisi tersebut kemungkinan akan sangat berpengaruh pada pencapaian kualitas hidup yang sangat baik tersebut.

Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan tersedia fasilitas pelayanan kesehatan bagi lanjut usia, berupa pengobatan dasar untuk menangani keluhan umum seperti sakit kepala, demam, diare, kesemutan, asam urat, dan keluhan ringan lainnya. Selain itu, panti ini

mendapatkan kunjungan rutin dari dokter atau tenaga kesehatan pemerintah yang dilakukan dua kali dalam seminggu untuk melakukan pemeriksaan serta dapat dan mampu memberikan penatalaksanaan medis bagi lansia yang memerlukan pelayanan kesehatan. Dukungan pelayanan tersebut juga diperkuat oleh kehadiran mahasiswa praktik lapangan yang setiap hari membantu proses pemeriksaan kesehatan, seperti pengukuran tanda-tanda vital, serta memberikan pendampingan kepada lansia dengan keterbatasan fisik.

3. Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Psikologis Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Hasil penelitian ini mampu menunjukkan bahwa kualitas hidup lanjut usia pada domain psikologis sebagian besar berada pada kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa responden relatif jarang mengalami perasaan negatif, seperti kesepian (feeling blue), keputusasaan, kecemasan, maupun depresi. Oleh karena itu, kesehatan psikologis menjadi faktor penting bagi lansia dalam mengelola berbagai peristiwa yang dialami sepanjang kehidupan. Apabila kondisi psikologis atau emosional lansia berada dalam keadaan baik, maka kualitas hidup lansia juga cenderung meningkat.

Domain psikologis mencakup berbagai komponen penting yang berperan dalam pembentukan kualitas hidup lanjut usia, seperti persepsi individu terhadap kondisi tubuh dan penampilan fisik, keberadaan perasaan positif dan negatif, tingkat harga diri, serta kemampuan kognitif yang meliputi proses berpikir, belajar, daya ingat, dan konsentrasi (Jacob, 2024). Aspek-aspek tersebut juga saling berinteraksi dalam memengaruhi bagaimana lansia menilai dirinya sendiri dan merespons berbagai perubahan yang terjadi seiring dengan proses penuaan. Kemampuan lansia dalam mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif menjadi faktor penting dalam menghadapi tantangan fisik, sosial, dan emosional pada usia lanjut.

Sejalan dengan hal tersebut, Prima (2024) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu determinan utama kualitas hidup lansia. Kesejahteraan ini tidak hanya berkaitan dengan stabilitas kondisi mental, tetapi juga mencakup kemampuan lansia dalam mengelola stres, mempertahankan harga diri, serta merasakan status sosial dan

penghargaan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, keyakinan spiritual turut berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu lansia menghadapi berbagai keterbatasan dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pemenuhan aspek psikologis yang optimal berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Dimensi psikologis menjadi aspek krusial dalam mempertahankan kualitas hidup lansia, karena perubahan fungsi psikologis dapat berdampak langsung pada kondisi mental, perilaku, dan kepribadian. Lansia dengan kesehatan mental yang baik cenderung melakukan aktivitas positif yang mendukung kualitas hidup, sedangkan kondisi mental yang kurang baik berpotensi menurunkan status kesehatan dan kualitas hidup. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan jiwa lansia merupakan hal yang sangat penting (Setiawati et al., 2024).

4. Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Hubungan Sosial Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Hasil penelitian ini mampu menunjukkan bahwa kualitas hidup lanjut usia pada domain hubungan sosial sebagian besar berada pada kategori baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden cenderung merasa cukup atau netral dan terhadap hubungan personal maupun sosial dengan sesama penghuni di wisma. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam kehidupan lansia. Kurangnya dukungan tersebut dapat memicu perubahan negatif dalam kehidupan lansia, sedangkan dukungan yang memadai berkontribusi terhadap munculnya perubahan positif dalam kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

Berbagai perubahan yang dialami lansia berpotensi menurunkan peran sosial serta status kesehatan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan peran produktif. Kondisi ini berdampak pada menurunnya interaksi sosial karena lansia cenderung menarik diri secara bertahap dari lingkungan sekitarnya. Interaksi sosial yang kurang optimal dapat memengaruhi kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko perasaan terisolasi, kecenderungan yang menyendiri, serta munculnya gangguan

psikologis seperti depresi (Destria Nurti et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa, memiliki hubungan sosial yang baik hal ini di pengaruhi oleh aktifitas-aktifitas spiritualitas dan sosial yang dilakukan para lansia setiap harinya yang akan memberikan nilai-nilai tertinggi bagi orang sudah tua untuk menemukan kebermanaan dan rasa harga dirinya, dengan banyak berdzikir dan melaksanakan ibadah sehari-hari lansia akan menjadi lebih tenang dalam hidupnya dan kecemasan akan kematian bisa direduksi/berkurang. Partisipasi lansia dalam aktivitas sosial, termasuk keanggotaan dalam paguyuban lansia, memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, berbagi pengalaman hidup, dan pemberian perhatian antarindividu.

5. Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Lingkungan Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, sebagian besar lanjut usia menunjukkan kualitas hidup yang baik pada domain lingkungan. Lansia umumnya merasa aman dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari di lingkungan tempat tinggal saat ini. Namun demikian, kesempatan untuk melakukan kegiatan rekreasi masih tergolong terbatas dan tingkat kepuasan terhadap kondisi tempat tinggal belum optimal, sementara kepuasan terhadap ketersediaan sarana transportasi dinilai cukup baik (Aryati & Fatimah, 2024). Oleh sebab itu domain lingkungan sosial merupakan suatu cara dukungan keadaan sekitar seperti budaya, aturan dan harapan tujuan yang dialami setiap individu ketika masuk ke lingkungan barunya, maka jika dukungan dari lingkungan yang baik maka kualitas hidup pada lansia juga baik.

Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan menyediakan sarana seperti TV di setiap ruangan untuk tetap memberikan informasi tentang berita atau sinetron sehingga lansia dapat memperoleh informasi, terdapat juga kegiatan olahraga-olahraga setiap dua kali satu minggu yaitu setiap hari selasa dan juga hari jumat, akan tetapi terkadang terdapat lansia yang tidak dapat mengikuti akibat dari rasa nyeri yang dideritanya, keterbatasan dari fisiknya atau memiliki jadwal lain pada hari itu juga. Selama tinggal di panti terdapat jadwal kunjungan untuk keluarga yang berkunjung

atau jika ada yang memberikan donasi atau sumbangan ke panti, lansia tetap mendapatkan makanan sesuai dengan jadwal makan setiap harinya yaitu 3 kali sehari, serta ketika sore kadang kala diberikan snack berupa bubur atau makanan ringan.

Aspek lingkungan meliputi sumber keuangan, kebebasan, kenyamanan dan keamanan, perawatan kesehatan dan kepedulian secara sosial di lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan kesempatan untuk melakukan rekreasi atau kegiatan yang menyenangkan serta lingkungan fisik dan transportasi (Jacob, 2024).

Peneliti berpendapat bahwa lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan berada dalam lingkungan yang kondusif, yang dipengaruhi oleh kondisi tempat tinggal yang mampu menciptakan suasana aman, nyaman, dan menyenangkan bagi para lansia. Lingkungan tersebut memungkinkan lansia merasa betah serta memiliki keinginan untuk menetap dalam jangka waktu lama. Dengan adanya dukungan lingkungan yang positif, lanjut usia memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai dan mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

6. Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan terhadap 122 responden lanjut usia, diperoleh bahwa kategori kualitas hidup yang paling dominan adalah kualitas hidup sedang, yaitu sebanyak 32 orang (26%). Sementara itu, jumlah responden dengan kualitas hidup sangat buruk merupakan yang paling sedikit, yakni sebanyak 12 orang (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kualitas hidup lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan berada pada tingkat sedang. Kondisi tersebut tercermin dari hasil pengisian kuesioner oleh responden yang mencakup beberapa domain, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan, yang secara keseluruhan berada dalam kategori cukup baik.

Individu dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki kondisi kesehatan fisik dan mental yang optimal, sehingga mampu menjalankan peran dan aktivitasnya dalam kehidupan bermasyarakat. Kualitas hidup dapat dipahami sebagai persepsi

individu terhadap tingkat keberfungsian dirinya dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam menilai posisi hidupnya berdasarkan sistem nilai yang dianut, serta keterkaitannya dengan tujuan, harapan, dan perhatian individu tersebut (Noviarini, 2023).

Penelitian Dwi (2024) melaporkan hasil penelitiannya di UPT PSLU Jember yang melibatkan 35 responden lanjut usia. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup pada kategori sedang, yaitu sebanyak 30 responden (85,71%), sedangkan lansia dengan kualitas hidup baik berjumlah 5 orang (14,29%). Kondisi ini dipengaruhi oleh persepsi positif serta keadaan fisik yang relatif baik pada sebagian lansia. Mayoritas lansia mampu memaknai pengalaman hidup yang telah dilalui dan menunjukkan sikap bersyukur dalam menghadapi berbagai peristiwa. Dari aspek hubungan sosial, seluruh lansia tinggal bersama dengan kelompok usia sebaya meskipun bukan merupakan anggota keluarga terdekat.

Sementara itu, pada domain lingkungan, sebagian besar lansia merasa puas terhadap fasilitas dan pelayanan yang tersedia di lingkungan tempat tinggalnya, sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan aman. Namun demikian, terdapat beberapa lansia yang merasa kurang nyaman tinggal di panti karena ketidakpuasan terhadap fasilitas dan pelayanan yang tersedia serta adanya perasaan terbatas dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Peneliti beranggapan bahwa lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan memiliki kualitas hidup pada kategori sedang, yang mencakup aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kemampuan sebagian besar lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain, sikap positif dalam memaknai setiap pengalaman hidup, serta kebiasaan untuk bersyukur. Dari sisi hubungan sosial, lansia hidup berdampingan dengan teman sebaya meskipun tidak tinggal bersama keluarga inti. Sementara itu, pada aspek lingkungan, lansia merasa cukup puas terhadap fasilitas dan pelayanan yang tersedia di tempat tinggalnya, sehingga menimbulkan rasa nyaman dan aman.

7. Hubungan *Activity Daily Living* Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan

Hasil dalam uji statistik *Spearman Rank* tentang hubungan *activity daily living* dengan kualitas hidup lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan mampu menunjukkan bahwa dari 122 responden yang sudah diteliti, diperoleh hasil r sebesar 0,935 (positif dan nilai tingkat korelasi sangat kuat) dengan tingkat signifikansi (sig-2 tailed) sebesar 0.000. ($p < 0,05$). Dengan demikian H_0 gagal diterima, yang berarti bahwa maka ada hubungan yang bermakna secara statistik antara *activity daily living* dengan kualitas hidup pada lanjut usia dan memiliki nilai korelasi yang bernilai positif dan merupakan korelasi yang sangat kuat yang dimana semakin tinggi tingkat kemandirian lansia maka akan semakin baik pula kualitas hidup pada lansia.

Kualitas hidup lanjut usia dapat dikategorikan baik apabila aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan berada dalam kondisi optimal. Kondisi fisik memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari atau *Activity of Daily Living* (ADL). Lansia dengan keadaan fisik yang baik cenderung memiliki tingkat kemandirian ADL yang lebih optimal, sehingga mampu mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, penurunan kondisi fisik pada lansia dapat meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain dalam pemenuhan ADL, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup (Darwis et al., 2022).

Kualitas hidup merupakan persepsi subjektif individu terhadap kehidupannya yang dipengaruhi oleh sistem nilai dan keyakinan yang dianut, serta mencakup berbagai dimensi kehidupan, seperti aspek lingkungan dan material, fisik, mental, dan sosial. Konsep kualitas hidup ini berkaitan erat dengan proses menua secara sehat dan sukses, yang umumnya dihubungkan dengan kondisi kesehatan fisik, tingkat kemandirian, serta kemampuan fungsional lansia (Umar et al., 2023).

Dwi (2024) melaporkan hasil penelitiannya di UPT PSLU Jember yang melibatkan 35 responden lanjut usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kemandirian *activity daily living* pada kategori mandiri, yaitu sebanyak 20 orang (57,15%). Selain itu, kualitas hidup lansia mayoritas berada pada

kategori sangat baik, dengan jumlah 30 responden (85,71%). Analisis hubungan antara kedua variabel menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian *activity daily living* dan kualitas hidup lansia, dengan nilai $p = 0,000$, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,732$ menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang kuat, yaitu sebesar 73,2%.

Peneliti beranggapan bahwa lanjut usia yang berada atau tinggal di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan yang memiliki kualitas hidup yang baik akan lebih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Proses penuaan yang dialami lansia dapat memengaruhi kualitas hidup yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Lansia dengan kondisi fisik yang baik cenderung memiliki tingkat kemandirian ADL yang lebih tinggi. Sebaliknya, penurunan kondisi fisik dapat meningkatkan ketergantungan lansia terhadap bantuan orang lain dalam memenuhi ADL, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang sudah melibatkan 122 responden menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kemandirian *activity daily living* dan kualitas hidup lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan.. dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tingkat kemandirian dalam *activity daily living* lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, ditemukan bahwa 23% berada pada kategorik mandiri.
2. Kualitas hidup pada lanjut usia berdasarkan domain kesehatan fisik lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, ditemukan 21% yang memiliki kualitas hidup sangat baik.
3. Kualitas hidup berdasarkan domain psikologis lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, ditemukan 39% memiliki kualitas hidup yang sedang.
4. Kualitas hidup berdasarkan domain hubungan sosial lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, ditemukan 25% memiliki kualitas hidup yang baik.

5. Kualitas hidup berdasarkan domain lingkungan lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, ditemukan 32% memiliki kualitas hidup baik.
6. Kualitas hidup lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, ditemukan 26,2% memiliki kualitas hidup sedang.

Terdapat hubungan *activity daily living* yang dengan kualitas hidup lanjut usia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan, dengan nilai p value = 0,000, r = 0,935 (bernilai positif dan hasil korelasi sangat kuat).

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiati, R. F., Wahyuni, E. S., & Utami, P. (2023). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Desa Gagak Sipat Ngemplak Boyolali. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Aryati, D. P., & Fatimah, S. (2024). Hubungan Kesepian dengan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 2580–135.
- 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.
- Apriyan, N., Agustin, D., & Hadisaputra, S. (2024). Hubungan 7 Dimensi Lansia Tangguh dengan Kualitas Hidup Lansia di Jakarta, Jawa Barat dan Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(4), 1693–6868.
<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/ke-sehatan>
- Darwis, I., Fiana, D. N., Ngurah, G., Wisnu, P., Prameswari, N. P., Putri, A. R., Panuluh, P. D., Jiofansyah, M., Wikayanti, R. A., Ramadhan, M. A., Agung, G., Yogy, P., & Ananta, V. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Dengan Kualitas Hidup Pasien Lanjut Usia Di Panti Wredha Natar, Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana Udayana Journal of Internal Medicine*, 6(1), 19–24.
<https://doi.org/10.36216/jpd.v6i1.118>
- Destria Nurti, W., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity Of Daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia Di Desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Utama*, 3(2).
<http://jurnalmedikahutama.com>
- Jacob, D. E. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(69), 1–16.
- 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.
- Nurti, W. D. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di Desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Utama*, 3(02 Januari), 2508–2518.
- Pertiwi, A., Cahyaningtyas, A. Y., & Yuliana, N. (2025). HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DALAM MELAKUKAN ACTIVITY OF DAILY LIVING DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI KASIHSURAKARTA. *Sumber*, 33(1.000), 33.
- Prihati, P. A., & Supratman, M. K. (2017). *Hubungan Tingkat Kemandirian Activiy Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rindiawati, P., Fardiansyah, M. A., Astuti, R., & Masruroh, E. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia Di RW 16 Desa Galanggang Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 17(1), 2024.
- Setyani, N. D., Asih, S. W., & Rhosma, S. D. (2016). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia di UPT PSLU Jember. *Universitas Muhamadiyah Jember*, 1(2), 1–12.
- Setiawati, E., Sjaaf, F., & Ismianti, E. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Dengan

- Faktor-Faktor Di Provinsi Sumatera Barat. *Nusantara Hasana Journal*, 4(6), Page.
- Setiawati, E., & Sri, W. (2021). Adakah Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo?. *Baiturrahmah Medical Journal*, 1(2), 63-71.
- Sulalah, A., Hartono, D., & Kusyairi, A. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 2(2), 301–321. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1815>
- Umar, I., Vonny Lasanuddin, H., & Firmawati. (2023). Hubungan Kemandirian Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kelurahan Hutuo Kecamatan Limboto. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176–187.
- Wardhani, I., Fatoni, H. I., & Maunaturrohman, A. (2019). Hubungan Kemandirian Dalam Activity Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jombang: STIKes Insan Cendekia Medika*.
- Widyantoro, W., Widhiastuti, R., & Ariffiani, A. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Karanganyar Kecamatan Kedung Banteng. *Midwifery and Nursing Journal*, 1(2), 68–75. <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/MINOR/index>
- 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.