

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Gina Mailana¹, Muhammad Anwari¹, Meti Agustini¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Email: metiagustini@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is an avoidable phase of life that every individual will experience. As the elderly population grows, so do the challenges they face, both physically and mentally. One common issue among older adults is the decline in their ability to perform Activities of Daily Living (ADL), which can lead to higher anxiety levels. This study explores the relationship between ADL capabilities and anxiety levels in elderly individuals at the Budi Sejahtera Banjarbaru Elderly Social Protection and Rehabilitation Home. The research uses a correlational analytic design with a cross-sectional approach, involving 87 participants chosen through purposive sampling. To assess ADL ability, the Barthel Index was used, and anxiety levels were measured using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI). Spearman's Rho test revealed a significant correlation between ADL ability and anxiety levels ($\rho = 0.000$; $p < 0.05$), with a moderate negative correlation of -0.535 . This suggests that as the ability to perform ADLs improves, anxiety levels decrease. The decline in ADL ability contributes to higher anxiety, which can negatively affect both physical and mental health.

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

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu kondisi yang tidak dapat dihindarkan dan merupakan masa kehidupan yang akan dilalui oleh setiap individu. World Health Organization (2022) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di seluruh dunia akan berusia 60 tahun atau lebih, yang menunjukkan bahwa populasi lanjut usia terus meningkat. Jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar, dan diperkirakan jumlah ini akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2022). Di Indonesia menurut data Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa sejak tahun 2021 persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10%. Data terbaru maret 2022 penduduk lanjut usia di Indonesia berada di angka 10,48% dan pada tahun 2045 diperkirakan 1 dari 5 penduduk Indonesia adalah penduduk lanjut usia (Statistik, 2022).

Banyak masalah kesehatan yang harus dihadapi lansia baik fisik maupun psikologis. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan fungsi-fungsi dalam tubuh yang akan menimbulkan dampak ke arah kemampuan lansia dalam melakukan Activity of Daily Living. Penurunan aktivitas sehari-hari pada lansia menyebabkan lansia menjadi tergantung pada orang lain dan membutuhkan ketersediaan bantuan. Data menurut Kementerian kesehatan Republik Indonesia (2019) jumlah lansia yang mengalami ketergantungan mencapai 22% dari seluruh jumlah lansia di Indonesia (Kemenkes, 2019) dan berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2019 angka ketergantungan pada laki-laki sebesar 9,62% dan pada perempuan 9,16% (Statistik, 2022).

Penurunan kemampuan ADL ini tidak hanya memengaruhi kemandirian lansia, tetapi juga berhubungan erat dengan timbulnya berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan. Lansia akan merasa tidak berguna dan terbatas segala aktivitasnya dan pada akhirnya mendatangkan beban mental tersendiri bagi lansia tersebut. Xiao et al (2022) juga menyatakan bahwa keterbatasan fungsional diri menjadi salah satu penyebab timbulnya kecemasan (Xiao et al., 2022). World Health Organization (2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang paling sering dialami lansia selain depresi dan stress (WHO,

2017). Kecemasan mempengaruhi 3,8% populasi lansia diseluruh dunia. Sedangkan di Indonesia menurut data RISKESDAS 2018 gangguan mental emosional yang ditandai dengan depresi dan kecemasan paling banyak ditemukan pada lansia , usia 65-74 tahun sebanyak 12,8% dan paling tinggi di usia 75 tahun keatas sebanyak 15,8% (Kemenkes, 2018). Pengaruh kecemasan memiliki dampak yang luas pada lansia, antara lain menarik diri dari lingkungan, mengumpat, tidak mau berkomunikasi, hiperaktif, menangis tanpa alasan yang jelas, berbicara berlebihan, bahkan bertindak agresif dan menggunakan bahasa yang tidak pantas terhadap orang lain (Putra, 2015). Selain itu, kecemasan yang berlebihan berdampak buruk pada pikiran dan tubuh dan dapat menyebabkan penyakit fisik termasuk penurunan sistem kekebalan tubuh (Marpaung, 2022).

Namun, meskipun penurunan ADL dan kecemasan pada lansia telah banyak diteliti, masih ada kesenjangan dalam memahami seberapa besar pengaruh kemampuan ADL terhadap tingkat kecemasan lansia, khususnya di panti rehabilitasi sosial. Studi sebelumnya lebih banyak fokus pada dampak fisik dari penurunan ADL tanpa memberikan perhatian yang cukup pada pengaruh psikologis seperti kecemasan yang dialami lansia dalam menghadapi keterbatasan aktivitas mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara kemampuan ADL dan tingkat kecemasan pada lansia yang tinggal di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru. Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, serta membuka peluang untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

Berdasarkan fenomena dan kesenjangan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kemampuan Activity of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia".

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dilakukan untuk melihat hubungan diantara dua variabel menggunakan pendekatan cross sectional yaitu melakukan pengambilan data dalam waktu bersamaan. Variabel independen yaitu Activity of Daily Living (ADL) dan variabel dependen yaitu kecemasan. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang berada di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera yang berjumlah 110 orang dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 87 responden dengan teknik Nonprobability Sampling berupa purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan oleh peneliti. Uji statistic menggunakan uji uji Spearman Rho untuk mengetahui hubungan antara kemampuan ADL dengan tingkat kecemasan pada lansia. Waktu penelitian dilakukan pada rentang bulan Maret - Desember tahun 2023 di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner indeks barthel untuk ADL dan Geriatric Anxiety Inventory(GAI) untuk tingkat kecemasan. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia lansia	F	%
60-69 tahun	31	35,6
>70 tahun	56	64,4
Total	87	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden terbanyak dari kelompok usia > 70 tahun, yaitu sebanyak 56 orang (64,4%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	40	46

Perempuan	47	54
Total	87	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 47 orang (54%).

Tabel 3.3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	F	%
Tidak sekolah	21	24,1
SD	50	57,5
SMP	9	10,3
SMA	6	6,9
Perguruan tinggi	1	1,1
Total	87	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu SD sebanyak 50 orang (57,5%).

Tabel 3.4 Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit kronis

Riwayat penyakit kronis	F	%
Ada	49	56,3
Tidak ada	38	43,7
Total	87	100

Berdasarkan tabel 3.4 diatas dapat diketahui karakteristik responden terbanyak dengan adanya riwayat penyakit kronis, yaitu 49 orang (56,3%).

Tabel 3.5 Karakteristik responden berdasarkan lama tinggal di PPRSLU

Lama tinggal di PPRSLU	F	%
<5 tahun	42	48,3
5-10 tahun	33	37,9
>10 tahun	12	13,8
Total	87	100

Berdasarkan tabel 3.5 diatas dapat diketahui karakteristik lama tinggal responden di PPRSLU terbanyak pada rentang <5 tahun, yaitu sebanyak 42 orang (48,3%).

3.2 Analisis univariat

Tabel 3.6 Distribusi frekuensi kemampuan ADL lansia

Kategori kemampuan ADL	F	%
Mandiri	26	29,9
Ketergantungan ringan	37	42,5
Ketergantungan sedang	9	10,3
Ketergantungan berat	7	8
Ketergantungan total	8	9,2
Total	87	100

Berdasarkan tabel 3.6 diatas diketahui bahwa kemampuan ADL lansia paling banyak ditemukan pada ketergantungan ringan yaitu 37 orang (42,5%). Tabel ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di panti memiliki ketergantungan ringan dalam melakukan ADL, yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka.

Tabel 3.7 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan lansia

Kategori tingkat kecemasan	F	%
Tidak ada kecemasan	14	16,1
Kecemasan ringan	41	47,1
Kecemasan sedang	24	27,6

Kecemasan berat	8	9,2
Panik	0	0
Total	85	100

Berdasarkan tabel 3.7 diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan lansia paling banyak ditemukan pada kategori ringan yaitu 41 orang (47,1%).

3.3 Analisis bivariat

Tabel 3.8 Tabulasi silang Hubungan Kemampuan ADL Dengan Tingkat Kecemasan

ADL	Tingkat kecemasan											
	Tidak ada	%	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	Panik	%	Total	%
Mandiri	7	8	16	18,4	3	3,4	0	0	0	0	26	29,9
Ringan	7	8	22	25,3	7	8	1	1,1	0	0	37	42,5
Sedang	0	0	2	2,3	6	6,9	1	1,1	0	0	9	10,3
Berat	0	0	0	0	5	5,7	2	2,3	0	0	7	8
Total	0	0	1	1,1	3	3,4	4	4,6	0	0	8	9,2
Jumlah	14	16	41	47,1	24	27,6	8	9,2	0	0	87	100

Berdasarkan tabel 3.8 diatas menunjukkan hasil paling banyak responden yang memiliki ADL mandiri sebagian mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 responden (18,4%) dan responden dengan ketergantungan ringan sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 22 responden (25,3%). Tabel ini menunjukkan hubungan yang jelas antara penurunan kemampuan ADL dan peningkatan tingkat kecemasan. Responden dengan ADL mandiri umumnya mengalami kecemasan ringan, sementara mereka yang memiliki ketergantungan ringan juga cenderung mengalami kecemasan yang signifikan.

Hasil dari analisis hubungan kemampuan ADL dengan tingkat kecemasan lansia yang ada di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru dengan menggunakan uji Spearman Rho diketahui bahwa p value 0,000 dengan koefisien korelasi -0,535 yang artinya ada hubungan antara kemampuan ADL dengan tingkat kecemasan pada lansia. Koefisien korelasi -0,535 dapat dimaknai bahwa hubungan yang terjadi mempunyai tingkat hubungan sedang dengan arah negatif yang berarti semakin tinggi kemampuan ADL maka semakin rendah tingkat kecemasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan kemampuan ADL pada lansia di Panti Budi Sejahtera berhubungan dengan peningkatan tingkat kecemasan. Lansia yang mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari cenderung merasa cemas karena keterbatasan fisik yang mereka alami, yang mengarah pada perasaan tidak berguna dan khawatir tentang masa depan mereka.

Adanya hubungan antara ADL dengan kecemasan adalah akibat dari kemunduran kemampuan tubuh dan berkurangnya kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kapasitas yang berkurang untuk melakukan aktivitas sehari-hari pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan yang merupakan beban pikiran bagi lansia dan muncul perasaan khawatir akan sesuatu yang buruk akan terjadi. Selain itu yang dulunya semua kegiatan sehari-hari bisa dilakukan secara mandiri, kini harus dibantu oleh orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan kecemasan. Bertambahnya usia seseorang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisiologis sehingga pada lanjut usia rentan terkena penyakit (Ayuningtyas et al., 2020), yang dengan demikian akan mengurangi kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kapasitas yang berkurang untuk melakukan aktivitas sehari-hari pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan. Dampak adanya kemunduran kemampuan tubuh inilah sehingga lansia tidak berdaya dalam melakukan ADL. Ketidakberdayaan ini menjadi penyebab kekhawatiran lansia terhadap hari yang akan datang dan jika kecemasan terus meningkat maka akan menimbulkan permasalahan yang lebih berat (Zheng, 2024).

Namun disisi lain kecemasan yang dialami lansia tidak hanya diakibatkan oleh seberapa besar angka ketergantungan yang dialami, hal ini dibuktikan dengan terdapatnya data yang menunjukkan responden yang mengalami ketergantungan ringan namun mengalami kecemasan sedang 7 orang (8%) dan kecemasan berat 1 orang (1,1%). Dilihat secara teoritis hal ini terjadi karena banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan, Mubarak (2015) menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi karena faktor internal seperti usia, pengalaman, aset fisik dan faktor eksternal yang meliputi pengetahuan, pendidikan, finansial/material, keluarga, obat, dukungan, dan sosial budaya (Mubarak et al., 2015). Selain itu dapat juga disebabkan oleh respon individu yang berbeda-beda, sejalan dengan pernyataan American Psychological Association bahwa setiap individu mempunyai respon berbeda-beda dalam

mengatasi kecemasannya mulai dari kecemasan yang dianggap adaptif dan bisa sampai menjadi kecemasan klinis (Association, 2022).

Hal ini dapat terjadi karena tiap lansia berbeda dalam menanggapi kondisi dirinya, jika stimulus cemas yang mulanya ringan tidak dapat diatasi dengan baik oleh lansia maka akan terjadi peningkatan kecemasan. Sifat stressor yang berubah-ubah akan mempengaruhi individu dalam menghadapi kecemasan, dikembalikan kepada kapasitas atau mekanisme koping yang dimiliki oleh tiap individu, jika koping yang dimiliki positif maka kecemasan dapat diminimalisir, demikian sebaliknya jika kopingnya negatif maka kecemasan akan meningkat.

Selain itu juga banyak ditemukan kondisi yang dapat mempengaruhi sehingga ditemukan ADL yang baik namun masih mengalami kecemasan yang tinggi. Dapat dilihat dari karakteristik paling banyak ditemukan pada usia lebih dari 70 tahun serta lebih dari separuh responden mempunyai riwayat penyakit kronis. Menurut Nadiah et al (2020) Bertambahnya umur seseorang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisiologis sehingga pada lanjut usia rentan terkena penyakit. Walaupun lansia tidak mengalami ketergantungan berat hal ini dapat membuat beban pikiran karena penyakit yang dialami. Lama tinggal juga ditemukan paling banyak yaitu kurang dari 5 tahun, Ngadiran (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama tinggal di panti dengan status kesehatan karena Lansia yang tinggal di panti lebih lama cenderung dapat beradaptasi dengan situasi lingkungan panti, dibandingkan lansia yang baru tinggal di panti. Sehingga peneliti beranggapan ditemukan ADL yang baik namun masih mengalami kecemasan yang tinggi karena ketika mengalami sakit atau keterbatasan aktifitas lansia belum beradaptasi sepenuhnya dengan lingkungan dan situasi panti karena sebagian lansia masih mengharapkan tinggal bersama keluarga atau orang terdekat lansia. Kemudian dari sisi pengetahuan dan pendidikan masih ditemukannya lansia dengan ADL ringan namun mengalami cemas sedang dan berat karena dari karakteristik paling banyak ditemukan pada tingkat SD. Tingkat pendidikan yang berbeda membuat persepsi terhadap masalah yang datang juga berbeda, keterbatasan dalam tingkat pendidikan akan membatasi kemampuan individu dalam memahami kondisi dirinya dan mencari pemecahan terhadap kondisi kesehatannya dalam hal ini kemampuan ADL dan kecemasan yang dirasakan (Rathod,2023).

KESIMPULAN

Studi ini menggambarkan mayoritas kategori ketergantungan dan kecemasan lansia di Panti Pelindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru adalah ringan. Sehingga dari hasil studi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan Activity of Daily Living (ADL) dengan tingkat kecemasan pada lansia.

PENGHARGAAN

..

DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. P. (2022). Speaking of Psychology: What is anxiety and how can we treat it effectively? With Bunmi Olatunji, Phd. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of- psychology/anxiety>
- Ayu, K. D. (2019). Description of the Level self-reliance of Activity of Daily Living for Elderly in Nursing Home Al-Ishlah Malang. In Jurusan Teknik Kimia USU (Vol. 3, Issue 1).
- Ayuningtyas, N. R., Mawarni, A., Agushybana, F., & Nugroho, R. D. (2020). Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living d i Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 10(1), 15–19.
- Kemendes. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <http://repository.bkpk.kemendes.go.id>
- Kemendes. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemendes.go.id/baca/umum/20190704/4530734/indonesia-masuki-periode-aging-population/>
- Marpaung, R. F. (2022). The Relationship of Daily Living Activity (Adl) With Anxiety Level in the Elderly At Social Service Upt Deaf, Speech and Elderly Social Services Pematang Siantar. International Journal

- of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS), 2(1), 197–206.
<https://doi.org/10.54443/ijerlas.v2i1.169>
- Mubarak, W. I., Susanto, J., & Indrawati, L. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Salemba Medika.
- Ngadiran, A (2019). hubungan Karakteristik (umur, pendidika, dan lama tinggal di panti) dengan tingkat kecemasan lansia dipanti Wreda Charitas Cimahi. *jurnal ilmu keperawatan* Vol.13 No.2, Desember 2019. (04 februari 2020, 14:23)
- Putra, A. A. (2015). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mengurangi Kecemasan pada Orang Tua yang Anaknya Menjadi Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(1), 56.
- Rathod SS, Khristi S, Gandhi M. (2023). The Relationship of Activity of Daily Living, Cognition and Anxiety Among the Community Dwelling Elders: A Cross Sectional Study. *International Journal of Health Sciences and Research*. 10.52403/ijhsr.20231037
- Ridayati, Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Statistik, B. P. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Sutejo. (2018). Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Pustaka Baru Press.
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- WHO. (2017). Mental Health of Older Adults. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- WHO. (2022). Ageing and Health. World Health Organization.
- Xiao, S., Lei, S., Xue, Y., Zheng, X., Zhang, J., Chang, J., Lin, H., Zhang, R., & Zhang, C. (2022). The relationship between activities of daily living and psychological distress among Chinese older adults: A serial multiple mediation model. <https://doi.org/DOI: 10.1016/j.jad.2021.12.069> Full text linksCite
- Yuliana, W., & Setyawati, E. I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity of Daily Living (Adl). *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.54040/jpk.v11i2.219>
- Zheng J, Xu J, Liu D. (2024). The effect of activities of daily living on anxiety in older adult people: the mediating role of social participation. *Frontiers in Public Health*. 10.3389/fpubh.2024.1450826