

HUBUNGAN ANTARA PERAN KELUARGA DENGAN KEMANDIRIAN *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) LANSIA

Citra Suryani¹⁾, Reny Tri Febriani¹⁾, Sismala Harningtyas¹⁾

¹⁾Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang
E-mail: citrasuryani631@gmail.com

The Relationship Between Family Roles and the Independence of Activities of Daily Living (ADL) in Elderly

Abstract: Aging leads to physical and psychosocial changes that can reduce the independence of older adults in performing Activities of Daily Living (ADL). The family plays an essential role in maintaining this independence. This study aims to examine the relationship between family roles and ADL independence among older adults. The research employed an observational analytic design with a cross-sectional approach and accidental sampling involving 61 older adults. The research instruments included a family role questionnaire and the Barthel Index. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that 36.10% of older adults with good family support fell into the independent category, and the chi-square test yielded a p-value of 0.000. These findings indicate a significant relationship between family roles and ADL independence in older adults. Family involvement contributes to maintaining independence and improving the quality of life of older adults; therefore, efforts to empower families are needed to sustainably support ADL functions.

Keywords: Elderly, Family Role, ADL Independence

Abstrak: Penuaan menyebabkan perubahan fisik dan psikososial yang dapat menurunkan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (ADL). Keluarga berperan penting dalam mempertahankan kemandirian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara peran keluarga dengan kemandirian ADL pada lansia. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional dan teknik accidental sampling pada 61 lansia. Instrumen penelitian meliputi kuesioner peran keluarga dan Indeks Barthel. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan bahwa 36,10% lansia dengan peran keluarga baik berada pada kategori mandiri, dan uji chi-square memperoleh nilai $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara peran keluarga dan kemandirian ADL lansia. Peran keluarga berkontribusi dalam mempertahankan kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga diperlukan upaya pemberdayaan keluarga untuk mendukung fungsi ADL secara berkelanjutan.

Kata kunci: Lansia, Peran Keluarga, Kemandirian ADL.

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alami yang pasti dialami oleh setiap individu, yang menandai fase terakhir dalam siklus kehidupan manusia. Lansia, yang merujuk pada warga Indonesia yang berusia di atas 60 tahun, merupakan kelompok yang mengalami proses ini (Madoni, 2022). Seiring dengan penuaan, terdapat berbagai perubahan, termasuk pada aspek fisik, mental, spiritual, dan

psikososial, yang diyakini dapat memengaruhi kemandirian serta kondisi kesehatan lansia (Kusumawaty, dkk., 2023). Salah satu perubahan fisik yang sering terjadi pada lansia adalah penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Kusumawaty (2022), penurunan kemandirian menjadi indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan kesehatan pada lansia, khususnya yang terkait dengan aktivitas kehidupan sehari-hari atau *activity of*

daily living, seperti makan, pergi ke toilet, mandi, berjalan, dan mengenakan pakaian.

WHO memperkirakan bahwa populasi lansia dunia adalah 1,2 miliar pada 2025 dan sekitar 2,0–2,1 miliar pada 2050 (Astika & Lestari, 2023). Peningkatan jumlah lansia ini terjadi secara signifikan pada hampir semua negara, termasuk di Indonesia (Noviati dkk., 2021). Sesuai data Badan sentra Statistik tahun 2020, proporsi lansia di Indonesia mengalami kenaikan asal 7,59% di tahun 2010 menjadi 9,78% pada tahun 2020. Provinsi Jawa Timur termasuk pada 3 provinsi dengan jumlah lansia terbanyak, yaitu total populasi lansia mencapai 2.899.085 jiwa atau kurang lebih 12,25% dari total lansia di Indonesia (Kemenkes RI, 2017). Kabupaten Blitar menempati peringkat lima besar total lansia pada Jawa Timur, dengan persentase sekitar 17,11% (BPS, 2020).

Seiring meningkatnya jumlah lansia tersebut, berbagai masalah kesehatan dan fungsional muncul sebagai tantangan penting yang perlu diperhatikan. Studi global menunjukkan bahwa keterbatasan fungsional merupakan kondisi yang cukup umum pada populasi lanjut usia. Yau et al. (2022) melaporkan bahwa prevalensi keterbatasan mobilitas pada lansia di berbagai negara berkisar antara 14,8% hingga 50,9%, menunjukkan bahwa gangguan mobilitas merupakan masalah yang sering dijumpai pada kelompok usia ini. Selain itu, penelitian Balasubramanian et al. (2024) menemukan bahwa sekitar 42,5% lansia mengalami setidaknya satu bentuk disabilitas dalam aktivitas sehari-hari (ADL). Penurunan dalam kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari merupakan respons umum terhadap berbagai tingkat intensitas aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta mengurangi kualitas hidup. Penurunan toleransi terhadap aktivitas juga membuat lansia semakin sulit untuk mempertahankan gaya hidup mandiri. Mobilitas

fisik berperan penting dalam mempengaruhi konsep diri, harga diri, dan kemampuan emosional lansia dalam menghadapi tantangan hidup (Damayanti, dkk., 2020).

Ketergantungan lansia memengaruhi fungsi afektif dalam keluarga, yang mencakup cinta kasih, saling menerima, saling menghargai, serta ikatan hidup bersama antara seluruh anggota keluarga (Madoni, 2022). Menurut Padila dalam Armandika (2017), peran keluarga dalam perawatan lansia mencakup menjaga dan merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan status sosial ekonomi, serta memberikan motivasi dan memenuhi kebutuhan spiritual lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Posyandu Lansia Sumberagung, yang melibatkan 7 lansia melalui wawancara dengan pertanyaan yang telah disiapkan, ditemukan bahwa 4 lansia memiliki peran keluarga yang baik dan tingkat kemandirian ketergantungan ringan/mandiri. Sementara itu, 3 keluarga mengungkapkan bahwa mereka belum sepenuhnya memberikan peran yang baik dalam merawat lansia, karena keterbatasan yang ada, sehingga lansia mengalami ketergantungan sedang dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Aktivitas sehari-hari merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan dan kemandirian fisik lansia di lingkungan tempat tinggal, serta dapat dijadikan dasar dalam perencanaan perawatan jangka panjang bagi lansia (Ayuningtyas, dkk., 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara peran keluarga dengan kemandirian dalam ADL lansia.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah model cross sectional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Accidental sampling pada lansia di posyandu lansia Desa

Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan Accidental sampling sebanyak 61 orang.

Adapun kriteria sampel adalah lansia berumur 60-74 tahun, Berada di lokasi penelitian saat pengumpulan data, merupakan keluarga yang tinggal bersama dengan keluarga lansia, serta bersedia menjadi subjek penelitian. Persetujuan etik untuk penelitian ini telah diberikan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Ngudia Husada Madura (No. 2287/KEPK/STIKES-NHM/EC/X/2024). Tujuan dan prosedur penelitian dijelaskan serta partisipan memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi dalam penelitian.

HASIL

DATA UMUM

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	60-65 tahun	49	80,3
2	66-74 tahun	12	19,7
	Total	61	100.0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berumur 60-65 tahun sejumlah 49 orang (80,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD	14	22,9
2	SMP	27	44,3
3	SMA	20	32,8
4	Perguruan Tinggi	0	0
	Total	61	100.0

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berpendidikan SMP sejumlah 27 orang (44,3%).

3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	laki-laki	21	34,4
2	perempuan	40	65,6
3	Total	61	100.0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sejumlah 40 orang (65,6%).

4. Peran keluarga

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan peran keluarga

No	Peran keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	9	14,8
2	Cukup	29	47,5
3	Baik	23	37,7
	Total	61	100.0

Tabel 4. menunjukkan bahwa hampir setengahnya (47,5%) responden peran keluarga cukup sejumlah 29 orang.

5. Kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kemandirian *Activity Daily Living (ADL)*

No	Kemandirian lansia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ketergantungan penuh	0	0
2	Ketergantungan berat	0	0
3	ketergantungan sedang	5	8,2
4	ketergantungan ringan	20	32,8
5	Mandiri	36	59.0
	Total	61	100.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar (59%) responden berdasarkan kemandirian *Activity Daily Living (ADL)* lansia Desa Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar adalah mandiri sejumlah 36 orang.

DATA KHUSUS

1. Data Silang

Tabel 6. Uji statistik hubungan peran keluarga dengan kemandirian *Activity Daily Living (ADL)* lansia

Peran Keluarga	Kemandirian				Total
		Mandiri	Ringan	Sedang	
Baik	n	22	1	0	23
	%	36.1%	1.6%	0.0%	37.7 %
Cukup	n	11	16	2	29
	%	18.0%	26.2%	3.3%	47.5 %
Sedang	n	3	3	3	9
	%	4.9%	4.9%	4.9%	14.8 %
Total	n	36	20	5	61
	%	59.0%	32.8%	8.2%	100.0 %

Hasil analisis deskriptif pada tabel silang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan peran keluarga yang baik berada pada kategori kemandirian mandiri, yaitu sebesar 36,10%, dengan hanya 1,60% yang berada pada kategori kemandirian ringan dan tidak ada yang berada pada kategori sedang. Pada kelompok dengan peran keluarga cukup, lansia cenderung tersebar pada ketiga kategori kemandirian, dengan 18,00% berada pada kategori mandiri, 26,20% pada kategori ringan, dan 3,30% pada kategori sedang. Sementara itu, pada kelompok dengan peran keluarga sedang, distribusi lansia relatif merata pada ketiga kategori, masing-masing sebesar 4,90%. Secara keseluruhan, pola ini menunjukkan kecenderungan bahwa semakin baik peran keluarga, semakin tinggi proporsi lansia yang mampu mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Uji Bivariat

Tabel 7. Uji statistik hubungan peran keluarga dengan kemandirian *Activity Daily Living (ADL)* lansia

Hasil Uji Analisa	pValue	N
Uji Chi Square	0,000	61

Dari Tabel 5.7 Uji statistik hubungan peran keluarga dengan kemandirian *Activity Daily Living (ADL)* lansia dengan menggunakan *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan kemandirian *Activity Daily Living (ADL)* lansia di desa Sumberagung, kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar.

PEMBAHASAN

Peran Keluarga Lansia dalam mendukung kemandirian

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa hampir setengah dari keluarga lansia (47.5%) memiliki tingkat peran yang "Cukup" dalam mendukung kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari (ADL). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keluarga memberikan perhatian dan bantuan, dukungan tersebut tidak sepenuhnya intensif. Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan data umum responden, di mana hampir seluruh responden berumur lansia berada pada kelompok usia *elderly* awal (60–65 tahun). Pada usia ini, lansia umumnya masih memiliki kemampuan fisik dan kognitif yang relatif baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, sehingga keluarga cenderung memberikan bantuan hanya pada aktivitas tertentu yang membutuhkan bantuan tambahan. Hal ini selaras dengan Kusumawaty (2023) yang menyatakan, pada fase usia lanjut awal, secara fisik lansia masih berfungsi dengan baik, walaupun secara fisiologis telah mengalami penurunan fungsi.

Menurut Ruiz (2024), lansia pada usia dini masih berada pada tahap adaptasi terhadap proses penuaan. Mereka cenderung ingin

mempertahankan kemandirian dan peran mereka dalam kehidupan sehari-hari, yang sering kali diwujudkan melalui kemampuan untuk menjalankan ADL secara mandiri. Dalam konteks ini, peran keluarga yang "Cukup" mencerminkan bentuk dukungan yang adaptif, yaitu memberikan bantuan ketika diperlukan tetapi tetap memberi ruang bagi lansia untuk mempertahankan kemandiriannya. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menyesuaikan tingkat dukungan mereka dengan kondisi fisik dan psikologis lansia agar kualitas hidup mereka tetap terjaga.

Kemandirian Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandirian lansia sebagian besar (59%) masuk dalam kategori mandiri. Hal ini dapat dikaitkan dengan sebagian besar responden adalah perempuan, yang dalam beberapa penelitian terbukti lebih mandiri dibandingkan laki-laki dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari (ADL). Studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam ADL seperti berpakaian, makan, dan bergerak dibandingkan laki-laki, terutama di kelompok usia lanjut. Faktor ini dipengaruhi oleh peran perempuan yang secara tradisional lebih terlatih dalam aktivitas rumah tangga dan kegiatan lain yang memerlukan keterampilan motorik halus dan ketahanan fisik (Gao, dkk. 2022).

Teori terkait menyebutkan bahwa perbedaan biologis dan sosial memengaruhi tingkat kemandirian dalam ADL. Penelitian Demura (2002), menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dalam ADL dibandingkan perempuan pada usia lanjut. Hal ini sebagian besar dikaitkan dengan faktor biologis seperti penurunan massa otot yang lebih signifikan pada laki-laki serta faktor sosial seperti peran gender yang lebih sedikit menuntut keterampilan praktis dalam keseharian.

Hubungan Antara Peran Keluarga Dengan Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Lansia

Uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas sehari-hari ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$). Hal ini membuktikan bahwa peran keluarga dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitasnya. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya peran keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya dalam hal kemandirian mereka. Sebagai contoh, penelitian Kusumawaty (2023) juga menemukan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan kemandirian lansia. Mulyadi & Utario (2022) pun menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor utama yang berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Temuan ini memperkuat pentingnya keluarga sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup lansia, khususnya dalam menjaga kemandirian mereka. Selain itu dukungan keluarga meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial para lansia sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka melalui bantuan dalam aktivitas sehari-hari dan pembinaan interaksi sosial (Solina et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini, keluarga memegang peran penting dalam mendorong kemandirian lansia, terutama dalam aktivitas sehari-hari. Lansia yang berada dalam lingkungan keluarga yang mendukung, baik dari sisi emosional maupun fisik, lebih cenderung untuk merasa percaya diri dan memiliki motivasi yang lebih besar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36,10% lansia dengan peran keluarga yang baik berada pada kategori mandiri dalam ADL, 1,6% memiliki kemandirian ringan, dan tidak ada yang berada pada kategori sedang. Uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara peran keluarga dengan kemandirian ADL lansia di Desa Sumberagung, Kecamatan Selorejo, Kabupaten Blitar. Peran keluarga merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup lansia dengan menjaga kemandirian mereka serta meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial. Keterlibatan aktif keluarga sangat diperlukan dalam menjaga kemandirian lansia. Program-program seperti pelatihan keluarga dapat diimplementasikan untuk meningkatkan peran keluarga dalam mendukung kemandirian ADL lansia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armandika, S. A., 2017. Hubungan Peran Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari. [Online] Available at: https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/109/1/Skripsi_SAju%281%29.pdf. [Accessed 18 Agustus 2024].
- Ayuningtyas, N. R., Mawarni, A., Agushybana, F., & Nugroho, R. D. (2020). Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(1), 15-19.
- Astika, A. L. O., & Lestari, P. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Coping*, 11(1), 9–14.
- Balasubramanian, G. P., Simansalam, S., Paruchuri, S., Yi, L. L. Q., & Chui, J. H. (2024). *Functional disability among the older adult population in Kedah, Malaysia. Clinical Epidemiology and Global Health*, 29, 101673.
- BPS (2020) ‘Statistik Penduduk Lanjut Usia’, in. Jakarta: Badan Pusat Statistika.
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmayati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan *Activity Of Daily Living* (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247-255.
- Demura, S., Sato, S., Minami, M., & Kasuga, K. (2003). *Gender and age differences in basic ADL ability on the elderly: comparison between the independent and the dependent elderly. Journal of physiological anthropology and applied human science*, 22(1), 19-27.
- Gao, J., Gao, Q., Huo, L., & Yang, J. (2022). *Impaired activity of Daily Living Status of the older adults and its influencing factors: a cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15607.
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Sukmawati, I., & Nurapandi, A. (2023). Dukungan Keluarga Bagi Kemandirian Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1592–1599.
- Madoni, A. (2022). Hubungan Peran Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Puskesmas Belimbing Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 4(3), 176–182.
- Mulyadi, M., & Utario, Y. (2022). Dukungan Keluarga pada Kemandirian Lansia dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 4(1), 51-60.
- Padila. 2013. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Ruiz, W. D., & Yabut, H. J. (2024). *Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's*

- wellbeing. Frontiers in Psychology*, 15, 1309690.
- Solina, E., Wisadirana, D., Kuswandro, W. E., & Chawa, A. F. (2024). Peran Keluarga Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Kota Tanjungpinang. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(3), 319-329.
- Yau, P. N., Foo, C. J. E., Cheah, N. L. J., Tang, K. F., Lee, S. W. H. (2022). *The prevalence of functional disability and its impact on older adults in the ASEAN region: a systematic review and meta-analysis. Epidemiology and Health*, 44, e2022058.
<https://doi.org/10.4178/epih.e2022058>