

Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan *Activity Daily Living* (ADL) di Kota Tangerang Selatan Tahun 2024

¹Siti Pipit Nurzaha Puspa Bhayangkari, ²Dewi Purnamawati

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

Email : pipitbhayangkari@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia menunjukkan adanya perubahan demografis menuju masyarakat menua, termasuk di Kota Tangerang Selatan. Lansia dihadapkan pada beragam tantangan seperti gangguan kesehatan fisik, mental, sosial, ekonomi, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi kemandirian dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kemandirian lansia dalam memenuhi ADL di Kota Tangerang Selatan tahun 2024. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling terhadap lansia berusia ≥ 60 tahun yang menetap di wilayah tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui survei skrining kesehatan menggunakan kuesioner Indeks Barthel Modifikasi. Hasil menunjukkan mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun (85,1%) dan berjenis kelamin perempuan (51,9%). Proporsi lansia dengan ketergantungan total (C total) sebesar 0,1%, sedangkan tidak ditemukan lansia mandiri pada kelompok usia >90 tahun. Lansia yang mandiri dalam ADL paling banyak berasal dari kelompok perempuan dan usia 60–74 tahun. Hasil ini menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap peningkatan kemandirian lansia dalam perencanaan program pelayanan kesehatan dan intervensi sosial tingkat daerah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi studi lanjutan yang menelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia.

Kata kunci: lansia, kemandirian, *activity of daily living*, Kota Tangerang Selatan.

ABSTRACT

The increase in life expectancy in Indonesia reflects a demographic transition toward an aging society, including in South Tangerang City. Elderly individuals encounter various physical, mental, social, economic, and environmental challenges that may affect their independence in carrying out daily activities (Activities of Daily Living/ADL). This study aims to describe the level of independence among the elderly in fulfilling ADL in South Tangerang City in 2024. A descriptive quantitative approach was applied, employing total sampling of elderly residents aged ≥ 60 years. Data were obtained through health screening using the Modified Barthel Index questionnaire. The results revealed that most respondents were aged 60–74 years (85.1%) and female (51.9%). The proportion of elderly individuals with total dependence (C total) was 0.1%, while none of those over 90 years old were fully independent. Independent elderly were most common among females and the 60–74 age group. These findings emphasize the need for targeted efforts to enhance elderly independence in local health service planning and social intervention programs. The study may serve as a reference for further research examining determinants of elderly independence.

Keywords: elderly, independence, *activity of daily living*, South Tangerang City.

Pendahuluan

Peningkatan usia harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan nasional, khususnya dalam bidang kesehatan. Berdasarkan laporan World Population Prospects (2012), rata-rata harapan hidup penduduk Indonesia pada periode 2015–2020 diperkirakan mencapai 71,7 tahun, meningkat sekitar 1% dibandingkan periode sebelumnya. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2020) mencatat bahwa pada tahun 2019, harapan hidup nasional mencapai 71,9 tahun, dengan perbandingan 69,4 tahun untuk laki-laki dan 73,3 tahun untuk perempuan. Angka tersebut masih di bawah rata-rata kawasan Asia Pasifik (75 tahun) serta negara anggota OECD yang mencapai 80 tahun.

Fenomena bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menjadi isu global yang juga dialami Indonesia. Berdasarkan BPS (2023), lansia menyumbang sekitar 10,48% dari populasi nasional dan diperkirakan akan terus meningkat. Kondisi ini menandakan bahwa Indonesia telah memasuki masa ageing population, di mana proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas semakin besar. Kota Tangerang Selatan sebagai kawasan perkotaan di Provinsi Banten turut mengalami dinamika demografis tersebut, sehingga perhatian terhadap kesejahteraan lansia menjadi semakin penting.

Menurut WHO yang dikutip oleh Astuti (2024), kelompok usia lanjut dibagi menjadi empat kategori, yakni usia pertengahan (45–59 tahun), lanjut usia (60–74 tahun), lanjut usia tua

(75–90 tahun), dan sangat tua (>90 tahun). Proses menua dipengaruhi oleh faktor internal (genetik, hormonal, metabolik, imunologis, dan fungsi organ tubuh) serta faktor eksternal seperti sosial, psikologis, lingkungan, gaya hidup, dan stres. Lansia menghadapi berbagai tantangan seperti penyakit kronis, keterbatasan mobilitas, gangguan sensorik, malnutrisi, serta masalah psikososial dan ekonomi yang dapat mengurangi kemandirian dalam menjalani aktivitas dasar.

Kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL) menjadi indikator penting dalam menilai fungsi fisik dan kualitas hidup lansia (Katz et al., 2021). Ketidakmampuan dalam melakukan ADL secara mandiri dapat meningkatkan ketergantungan dan menurunkan kesejahteraan fisik maupun mental (Nugroho, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih mampu beraktivitas secara mandiri (Darmawan et al., 2025). Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, kondisi kognitif, serta dukungan sosial turut mempengaruhi tingkat kemandirian (Ikhsan & Kurwiyah, 2023). Dengan demikian, pemahaman mengenai kondisi lansia di Kota Tangerang Selatan menjadi penting sebagai dasar kebijakan dan intervensi sosial yang tepat.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kemandirian lansia dalam

pemenuhan Activity of Daily Living (ADL) di Kota Tangerang Selatan pada tahun 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berdomisili di Kota Tangerang Selatan pada tahun 2024. Kriteria inklusi meliputi lansia yang berusia ≥ 60 tahun, berdomisili di wilayah administrasi Kota Tangerang Selatan, mampu berkomunikasi secara verbal, serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel penelitian.

Data didapatkan dari hasil survei penilaian skrining kesehatan lansia yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dibantu oleh kader kesehatan yang sudah terlatih di tahun 2024. Skrining kesehatan menggunakan kuesioner Indeks Barthel Modifikasi sesuai petunjuk teknis dari Kementerian Kesehatan. Kuesioner ini digunakan untuk menilai tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL), yang terdiri dari 10 jenis kegiatan, yaitu makan, berpindah tempat, kebersihan pribadi, menggunakan toilet, mandi, berjalan, menaiki tangga, berpakaian, mengontrol buang air kecil, dan mengontrol buang air besar (Mahoney & Barthel, 1965). Setiap item diberi skor dengan rentang total antara 0 sampai 2, yang kemudian dikategorikan ke dalam tingkat kemandirian penuh (A mandiri) jika hasil penilaian skornya 20, ketergantungan B ringan (skor penilaian 12 – 19), ketergantungan B sedang (skor penilaian 9 – 11), ketergantungan C berat

(skor penilaian 5 - 8), dan ketergantungan C total (skor penilaian 0 – 4).

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	Persentase (%)
Rentang Usia		
60-74 tahun (<i>elderly</i>)	146308	85.1
75-90 tahun (<i>old</i>)	24970	14.5
> 90 tahun (<i>very old</i>)	613	0.4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	82623	48.1
Perempuan	89268	51.9
Tingkat Kemandirian Lansia		
B ringan	5681	3,3
B sedang	637	0,4
C berat	997	0,6
C total	94	0,1
Mandiri	164482	95,7

Berdasarkan data pada tabel 1 responden paling banyak ada di kelompok usia 60-74 tahun (*elderly*) yaitu sebesar 85,1% (146.308 responden).

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada responden. Jumlah laki-laki sebanyak 82.623 responden (48,1%) sedangkan jumlah perempuan sebanyak 89.268 responden (51,9%). Sebanyak 95.7% responden masuk dalam kategori lansia mandiri dan hanya 94 orang atau sebesar 0,1% yang termasuk lansia dengan tingkat kemandirian C total.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Kota Tangerang Selatan Tahun 2024

Tingkat Kemandirian Lansia	Laki-laki	Perempuan
B ringan	3962	1719
B sedang	319	318
C berat	650	347
C total	70	24
Mandiri	77622	86860
Total	82623	89268

Berdasarkan data pada tabel 2 diatas, proporsi responden perempuan yang mandiri yaitu 86.860 responden lebih banyak dari proporsi responden laki-laki yang mandiri yaitu sebanyak 77.622 responden, sedangkan untuk responden dengan tingkat kemandirian C total lebih banyak pada responden laki-laki yaitu 70 responden, sedangkan untuk perempuan hanya 24 responden.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian Pada Lansia Kelompok Usia di Kota Tangerang Selatan Tahun 2024

Tingkat Kemandirian Lansia	60-74 tahun (<i>elderly</i>)	75-90 tahun (<i>old</i>)	> 90 tahun (<i>very old</i>)
B ringan	4219	1065	397
B sedang	589	35	13
C berat	492	318	187
C total	61	17	16
Mandiri	140947	23535	0
Total	146308	24970	613

Berdasarkan data pada tabel 3 paling banyak responden yang mandiri ada di kelompok usia 60-74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 140.947 responden dan hanya 13 responden dengan tingkat kemandirian B sedang ada di kelompok usia diatas 90 tahun (*very old*) dan tidak ada responden dikelompok tersebut yang masih mandiri.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kelompok usia 60–74 tahun yang tergolong sebagai lansia muda. Kondisi ini konsisten dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) yang menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut merupakan proporsi terbesar dari populasi lanjut usia di Indonesia. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Suardana dan Ariesta (2019) serta Aminuddin dan Kapriliansyah (2020) juga menemukan bahwa mayoritas lansia masih berada pada fase awal penuaan.

Dari sisi jenis kelamin, jumlah responden laki-laki dan perempuan relatif seimbang, meskipun proporsi perempuan sedikit lebih tinggi. Fenomena ini sesuai dengan tren nasional yang memperlihatkan bahwa perempuan memiliki usia harapan hidup yang lebih panjang dibandingkan laki-laki. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor biologis, gaya hidup, dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan yang lebih baik pada perempuan (Kumaran et al., 2025).

Secara keseluruhan, lebih dari 95% lansia di Kota Tangerang Selatan dikategorikan mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kemampuan fisik dan mental yang memadai untuk menjalankan kehidupan secara independen. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Nurti et al. (2022) yang melaporkan bahwa mayoritas lansia masih mampu melakukan ADL tanpa bantuan pihak lain.

Kemandirian tersebut dipengaruhi oleh kebugaran fisik, status kesehatan. Faktor lain yang turut berpengaruh adalah dukungan sosial dan lingkungan tempat tinggal. Widiastuti (2021) mengemukakan bahwa lansia yang mempertahankan rutinitas positif, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta tetap aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik. Temuan ini mendukung teori *Continuity* yang menjelaskan bahwa konsistensi perilaku dan interaksi sosial dapat membantu lansia menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi selama proses penuaan (Astuti, 2024).

Perbedaan tingkat kemandirian antara laki-laki dan perempuan juga terlihat pada penelitian ini, di mana lansia perempuan menunjukkan kemandirian yang sedikit lebih tinggi. Purnama Sari et al. (2020) menyatakan bahwa hal tersebut dapat disebabkan oleh kemampuan perempuan dalam menjaga hubungan sosial yang lebih kuat dan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan. Namun demikian,

penelitian lain seperti Nurulistyawan dan Purnanto (2018) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak selalu signifikan.

Selain itu, peningkatan usia berbanding terbalik dengan tingkat kemandirian. Lansia pada kelompok usia 75 tahun ke atas mulai menunjukkan penurunan kemampuan akibat faktor fisiologis seperti penurunan fungsi organ tubuh, gangguan keseimbangan, dan munculnya penyakit kronis (Sihaloho, 2021). Faktor psikososial seperti kehilangan pasangan hidup, menurunnya interaksi sosial, serta perubahan peran dalam keluarga juga dapat mempercepat penurunan kemandirian (Nugroho, 2009).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara keluarga, komunitas, dan pemerintah daerah dalam menjaga kemandirian lansia. Upaya peningkatan kesehatan preventif, program pemberdayaan, serta intervensi sosial yang berkelanjutan perlu diperkuat agar lansia dapat mempertahankan kemandirian fungsional dan kualitas hidup yang optimal.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dengan judul "Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Di Kota Tangerang Selatan Tahun 2024" didapatkan bahwa lansia di kelompok usia 60-74 tahun (*elderly*) ada 85,1%, yang berjenis kelamin perempuan ada 51,9% dan lansia yang mandiri paling banyak ada pada jenis kelamin perempuan dan di kelompok usia 60-74 tahun (*elderly*).

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam, misalnya dengan meneliti hubungan usia, jenis kelamin, status ekonomi, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan tempat tinggal terhadap tingkat kemandirian lansia.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada para responden lansia, keluarga, serta seluruh tim yang telah memberikan kontribusi, waktu, dan perhatian dalam proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aminuddin, M., & Kapriliansyah, M. (2020). The Level of Independence of the Elderly in the Activity of Daily Living (ADL) at Tresna Werdha Nirwarna Puri Samarinda Social Home Using the Barthel Index Method. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 3(1), 14–21. Available from: <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/JKP BK>
- Ansharina Ikhsan, D., & Kurwiyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Activity of Daily Living (Adl) Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 2(1). Available from: <file:///C:/Users/HP AIO/Downloads/77fb71714dd22e2f68f0a091084268ca.pdf>
- Astuti, A. D. et al. (2024). *Buku Ajar Buku Ajar*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.

<https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/585446-buku-ajar-keperawatan-gerontik-0c7dd04a.pdf>

- BPS. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia. 2023. *Sustainability (Switzerland)*, 2(1), 1–326.
- Darmawan, dkk. (2025). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activities of Daily Living (ADL) di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *USADA NUSANTARA : Jurnal Kesehatan Tradisional*, 34.
- Katz S, Ford AB, Mskowitz RW, Jackson BA, J. M. (2021). *Studies of illness in the aged. The index of adl: a standardized measure of biological and psychosocial function*. 185:914-9. Available from: <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jama.1963.03060120024016>
- Kumaran, S., Aishwarya, P. M., Raja, A., & Surya, B. N. (2025). *Assessment of Activities of Daily Living and Quality of Life Among the Elderly in the Rural Area of Tiruvallur District , Tamil Nadu , India : A Cross-Sectional Study*. 17(3). Available from: <https://doi.org/10.7759/cureus.80600>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024. 16 Januari 2022, 3, 1–592. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/212694/Permenkes Nomor 13 Tahun 2022.pdf>

- Nugroho. (2017). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (EGC (ed.); 3rd ed.). Buku Kedokteran.
- Nugroho, W. (2009). Komunikasi dalam keperawatan gerontik. In *Buku Kedokteran EGC* (Issue 1, p. 5). Available from: <https://repository.urindo.ac.id/files/original/665bee1f0e11786222d63db2d68c60066152ea30.pdf>
- Nurti, W. D., 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*, 03(02), 2508–2518. Available from: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/475>
- Nurulistyawan T. Purnanto, S. K. (2018). Hubungan antara usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan dengan activity daily living (ADL) pada lansia di puskesmas gribig kabupaten kudas. 3. Available from: <https://doi.org/https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v3i1.95>
- Palupi, B. S., Rianita, M., Sinaga, E., Keperawatan, S., Tinggi, I., Kesehatan, B., & Yakkum, Y. (2022). *Hubungan Status Kesehatan Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta*. 000, 71–85. Available from: [file:///C:/Users/HP AIO/Downloads/71-85 \(3\).pdf](file:///C:/Users/HP AIO/Downloads/71-85 (3).pdf)
- 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. Available from: <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1320>
- Purnama Sari, E., Khairani, & Ibrahim. (2020). Perbedaan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living Lansia Di Institusi Dengan Di Komunitas. *Idea Nursing Journal*, 11(3), 21–28. Available from: <file:///C:/Users/HP AIO/Downloads/20656-64167-1-PB.pdf>
- Sativa Yan, L., Octavia, D., & Fandini, D. (2022). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kemandirian Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(1), 8–13. Available from: <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i1.165>
- Sihaloho, N. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living di Lingkungan XIV Jalan Pembangunan USU Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Tahun 2021. Available from: <https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/13b16d6bc149d661c907d561b74e93dfb6a1dca6.pdf>
- Suardana, I. W., & Ariesta, Y. (2019). Karakteristik lansia dengan kemandirian aktifitas sehari-hari. *Jurnal Gema Keperawatan*, 6(1), 77–86. Available from: <file:///C:/Users/HP AIO/Downloads/1712->

[4400-1-SM.pdf](#)

Widiastuti, N. et al. (2021). Gambaran
Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan
Activity of Daily Living (Adl) di Rojinhom

Thinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 3, 15–20. Available from: <https://doi.org/10.53599> E-ISSN.