

## Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan *Activities of Daily Living* (ADL) di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Nada Darmawan<sup>1\*</sup>, Iskim Lutfha<sup>2</sup>, Moch Aspihan<sup>3</sup>, Abrori<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email : [\\*nadadarmawan2001@gmail.com](mailto:*nadadarmawan2001@gmail.com)

Alamat: Jalan Raya Kaligawe Km 4, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: [nadadarmawan2001@gmail.com](mailto:nadadarmawan2001@gmail.com)

**Abstract:** *The World Health Organization (WHO) defines elderly as someone who has reached the age of 60 years and over. Decreased musculoskeletal function causes a decrease in the elderly's ability to carry out daily living activities. The elderly's ability to carry out ADL activities of daily living will illustrate the elderly's independence in daily activities. If the elderly cannot fulfill ADL independently then the elderly experience ADL disorders. The purpose of this research to find out the description of the level of independence of the elderly in fulfilling the Activities of Daily Living (ADL) at the Pucang Gading Semarang Elderly Social Services Home. This type of research is quantitative research, with a descriptive research design. The sampling technique used a total sampling method of 111 respondents with inclusion criteria: a.) Elderly people who are communicative b.) Elderly people who are willing to be respondents without coercion. The data collection method used the Katz ADL Index questionnaire. The data analysis used is univariate analysis to find the frequency distribution of each data. The results of this research show that Characteristics: The majority of respondents were female, 63 respondents (56.8%), while the majority aged 60-74 years were 74 respondents (66.7%). Meanwhile, the level of independence of the elderly, measured by the Katz Index, shows that the majority do Bathing and Dressing independently with a total of 98 elderly people (88.3%), Toileting independently with a total of 94 elderly people (84.7%), Transferring independently with a total of 67 elderly people (60.4%), and for independent Continence there are 79 elderly people (71.2%). This shows that the majority of respondents have a level of independence, 56 respondents 50.5%. (11.7%). Characteristics: The majority of respondents are women, the majority are aged 60-74 years, and the level of independence of the elderly is that the majority are independent.*

**Keywords:** *Level, of Independence, Activities of Daily Living (ADL), Elderly*

**Abstrak:** World Health Organization (WHO) mendefinisikan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Penurunan fungsi muskuloskeletal menyebabkan penurunan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Kemampuan lansia untuk melakukan activity of daily living ADL akan menggambarkan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari. Jika lansia tidak bisa memenuhi ADL secara mandiri maka lansia mengalami gangguan ADL. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan Activities Of Daily Living (ADL) Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling sebanyak 111 responden dengan kriteria inklusi a.) Lansia yang komunikatif b.) Lansia yang bersedia menjadi responden tanpa paksaan. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner Index Katz ADL. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk mencari distribusi frekuensi setiap data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 responden (56,8%), sedangkan untuk usia mayoritas berusia 60-74 Tahun sebanyak 74 responden (66,7%). Sedangkan untuk Tingkat kemandirian lansia diukur dengan Indeks Katz menunjukkan mayoritas dalam melakukan Bathing dan Dressing mandiri dengan jumlah 98 lansia (88,3%), Toileting mandiri dengan jumlah 94 lansia (84,7%), Transferring mandiri dengan jumlah 67 lansia (60,4%), dan untuk Continensia mandiri sebanyak 79 lansia (71,2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kemandirian mandiri sebanyak 56 responden 50,5%. (11,7%). Karakteristik Responden mayoritas perempuan, mayoritas berusia 60-74 tahun, dan Tingkat Kemandirian lansia mayoritas mandiri.

**Kata kunci:** Tingkat, Kemandirian, Activities Of Daily Living (ADL), Lansia

## 1. LATAR BELAKANG

*World Health Organization (WHO)* mendefinisikan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia atau penuaan merupakan proses terakhir dalam siklus hidup manusia. Proses lanjut usia diikuti oleh perubahan pada tubuh manusia, termasuk perubahan fungsi muskuloskeletal. Penurunan fungsi muskuloskeletal menyebabkan penurunan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Kemampuan lansia untuk melakukan *activity of daily living ADL* akan menggambarkan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari (Yuliana, W., & Setyawati, 2021).

Penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari disebabkan oleh persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas, waktu beraksi yang lambat, keadaan yang tidak stabil bila berjalan, keseimbangan tubuh yang buruk, gangguan peredaran darah, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran dan gangguan pada perabaan. Faktor yang mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari adalah kondisi fisik, kapasitas mental, status mental seperti kesedihan dan depresi, penerimaan terhadap berfungsinya anggota tubuh dan dukungan anggota keluarga (Armandika, 2018).

Populasi lansia setiap tahun semakin meningkat. Di Indonesia populasi pada tahun 2019 jumlah lansia bertambah menjadi 9,7% atau 25,9 juta jiwa. Pada tahun 2020 meningkat sebanyak 9,92% atau 26 juta jiwa. Sedangkan diperkirakan pada tahun 2035 akan meningkat menjadi 15,77% atau 48,2 juta jiwa. Provinsi Jawa Tengah berada di urutan kedua dengan presentase sebanyak 13,81%, Populasi lansia di Semarang mencapai angka 9,29% dan selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun di antara beberapa provinsi di Indonesia yang sudah memasuki fase struktur penduduk tua yang memiliki presentase penduduk lansia di atas 10%. Hal ini yang menjadikan Indonesia mengalami periode *Aging Population*, peningkatan ini menyebabkan berbagai permasalahan bagi kesehatan dan kualitas hidup lansia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Bertambahnya jumlah lansia akan menimbulkan berbagai permasalahan bagi lansia itu sendiri, bagi keluarga dan masyarakat. Permasalahan yang ditimbulkan yaitu lansia terlantar, lansia tidak bahagia dan peningkatan rasio ketergantungan lansia dimana lansia akan mengalami proses menua yang mengubah orang dewasa yang sehat menjadi lemah atau rentan karena berkurangnya sebagian besar cadangan fisiologis dan meningkatnya kerentanan penyakit sehingga terjadi perubahan fisik, perubahan mental, maupun psikososial yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mu'sodah & Putri Aryati, 2022).

Tingkat kemandirian lansia dapat dilihat dari kemampuan lansia dalam melakukan ADL. Ada terdapat dua ADL yaitu ADL standar dan ADL instrumental. ADL standar terdiri dari kemampuan merawat diri seperti makan, berpakaian, buang air besar/kecil dan mandi, sedangkan ADL instrumental terdiri dari aktivitas yang kompleks seperti memasak, mencuci, menggunakan telepon dan menggunakan uang (Afriana, 2017). Berdasarkan penelitian Marlina, Mudayati, & Sutriningsih (2017) menunjukkan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan ADL diketahui sebagian besar lansia (57,6% atau 19 lansia) terkategori mandiri, ketergantungan ringan sebanyak 11 orang (33,3%) dan mengalami tingkat ketergantungan sedang sebanyak 3 orang (9,1%).

Dari 100 orang lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di panti jompo sebanyak 95% ditemukan aktivitas fungsionalnya mandiri dan hanya 5% dengan gangguan berat atau tergantung. Lebih dari 95% responden dapat dapat melakukan aktivitas secara mandiri seperti makan, mandi, kontinen, toileting, dan berpakaian. Dari enam ADL yang dimasukkan dalam kuesioner, ketergantungan tertinggi tercatat dalam mandi, dengan 4,2% tidak dapat melakukan aktivitas untuk mandi dan 5,7% lainnya membutuhkan bantuan untuk mandi. Perawatan ADL lain di mana jumlah peserta yang relatif tinggi melaporkan kemandirian terbatas, dengan 7,2% membutuhkan bantuan dan 2,3% tidak dapat merawat diri sendiri (Vanipriyanka, K., & Vijaya, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan *activities of daily living* (ADL) di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ni menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading, dengan jumlah populasi sebanyak 111 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu a) Lansia yang komunikatif b) Lansia yang bersedia menjadi responden tanpa paksaan. Sedangkan untuk Kriteria eksklusi yaitu usia tidak dalam kategori lansia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner kemandirian *activity daily living* (ADL) yang terdiri dari *bathing, dressing, toileting, transferring, continensia, dan eating*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menganalisis frekuensi tiap variable.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### 1) Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (n=111)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki - Laki	48	43,2
2. Perempuan	63	56,8
<b>Usia</b>		
3. 60-74 Tahun	74	66,7
4. 75-90 Tahun	33	29,7
5. >90 Tahun	4	3,6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

#### 2) Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Bathing* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Bathing* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

Aktivitas <i>Bathing</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Mandiri	98	88,3
Ketergantungan	13	11,7
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

#### 3) Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Dressing* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Dressing* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

Aktivitas <i>Dressing</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Mandiri	98	88,3
Ketergantungan	13	11,7
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

#### 4) Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Toileting* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Toileting* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

Aktivitas <i>Toileting</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Mandiri	94	84,7
Ketergantungan	17	15,3
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

**5) Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Transferring* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)**

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Transferring* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

<b>Aktivitas <i>Transferring</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Mandiri	67	60.4
Ketergantungan	44	39.6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

**6) Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Continensia* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)**

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Continensia* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

<b>Aktivitas <i>Continensia</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Mandiri	79	71.2
Ketergantungan	32	28.8
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

**7) Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Eating* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)**

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Eating* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (n=111)

<b>Aktivitas <i>Eating</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Mandiri	100	90.1
Ketergantungan	11	9.9
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

**8) Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activities Of Daily Living (ADL) Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang**

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kemandirian (n = 111)

<b>No</b>	<b>Tingkat Kemandirian</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
1.	Mandiri	56	50,5
2.	Ketergantungan Sedang	42	37,8
3.	Ketergantungan Total	13	11,7
	<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian yang telah di sajikan diatas maka dapat dibahas berdasarkan hasil penelitian.

### **1. Karakteristik Responden**

#### **a. Usia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 60-74 Tahun yang berjumlah 74 responden (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bahriah & Mutmainna, 2023) dengan hasil penelitian mayoritas responden berumur 60-74 Tahun berjumlah 29 orang dengan persentase 67.5%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Purba et al., 2022) dengan responden sebanyak 20 orang lansia, didapatkan hasil penelitian mayoritas lansia pada rentang umur 60-74 tahun sebanyak 16 orang (80%), dan minoritas lansia pada rentang umur 75-90 tahun sebanyak 4 orang (20%). Penelitian ini melibatkan 15 orang berusia 60-74 tahun yang dianggap mandiri dan 1 orang tergantung berat. Dan pada kelompok umur 75-90 tahun, didapatkan mandiri sebanyak 3 orang, dan tergantung berat sebanyak 1 orang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Firdaus & Rahman, 2020) penelitiannya menunjukkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat kemandirian pada lansia.

Usia dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara mandiri. Proses penuaan secara alami akan disertai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun psikis. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan mengakibatkan terjadinya gangguan gerak dan fungsi lansia. Penurunan kekuatan otot akibat dari proses penuaan akan mempengaruhi kemampuan fungsional lansia khususnya kemampuan dalam hal mobilitas seperti penurunan kecepatan berjalan, penurunan keseimbangan tubuh dan meningkatnya risiko jatuh (Agustian, 2021).

Namun hal ini juga bergantung pada permasalahan kesehatan yang dialami lansia dan perilaku kesehatan yang dilakukan untuk menjaga kesehatannya, sehingga meskipun lansia masih termasuk dalam kelompok usia muda (paruh baya), namun mengalami gangguan kesehatan dapat

mempengaruhi kesehatannya sehari-hari. kegiatan. Diperuntukkan bagi lansia atau lanjut usia, namun tidak mempunyai gangguan kesehatan dan dalam keadaan sehat. (Ramadan et al., 2023)

Menurut pendapat peneliti lansia di di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading lansia mayoritas mandiri dikarenakan mayoritas responden berusia 60-74 tahun di tahap lanjut usia elderly yang berada di urutan no 2 dari empat tahap lansia. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas memiliki fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun psikis. (Ningsih et al., 2023)

#### b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 63 responden (56,8%) sedangkan untuk laki-laki berjumlah 48 responden (43,2%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Bahriah & Mutmainna, 2023) yaitu mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (58.10%) dan laki-laki sebanyak 18 orang (41.90%).

Penelitian lain dilakukan oleh (Purba et al., 2022) dengan 20 responden lansia, didapatkan hasil penelitian menunjukkan lansia terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 lansia (70%), dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 lansia (30%), mengenai tingkat kemandirian lansia dari jenis kelamin perempuan, 13 orang mandiri dan 1 orang tergantung berat. Dan lansia mandiri berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang, dan 1 orang tergantung berat. Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Ramadan et al., 2023) di Panti Asuhan Tresna Werdha Budi Luhur, dimana ditemukan bahwa mayoritas kelompok gender adalah kelompok gender laki-laki dengan jumlah 47 orang (70,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ayuningtyas et al., 2020) yang melaporkan bahwa sekitar 75% responden adalah perempuan. Wanita cenderung lebih mampu merawat dirinya sendiri sehingga bisa mencari bantuan medis. Hal ini sesuai dengan hasil sensus lansia tahun 2018 yang menunjukkan angka harapan hidup perempuan sebesar 73,19 tahun, lebih tinggi dibandingkan angka harapan hidup laki-laki sebesar 69,3 tahun. (Ayuningtyas et al., 2020)

Akan tetapi tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kakombohi et,al (2017) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gender, karena merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi psikologi lansia dan juga akan mempengaruhi bentuk hubungan tersebut. Adaptasi yang digunakan wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria karena lebih sensitif terhadap emosi yang juga akan mempengaruhi perasaan cemasnya. (Bahriah & Mutmainna, 2023)

Jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari. dimana jenis kelamin wanita lebih mandiri dari jenis kelamin laki laki karna wanita lebih mandiri dalam melakukan aktivitas pada laki-laki yang selalu dbantu saat melakukan ADL. (Novitarum et al., 2022)

Menurut pendapat peneliti lansia di di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dengan jenis kelamin perempuan. Sebab, perempuan sudah terbiasa untuk mengurus kebutuhan rumah tangga sehingga membuat perempuan sering beraktifitas didalam rumah jadi lansia perempuan lebih mandiri dalam melakukan ADL).

## 2. Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Bathing* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan membagikan kuesioner kepada lansia menunjukkan aktivitas mandi kategori mandiri sebanyak 98 responden (88.3%). Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Ayuningtyas et al., 2020) yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang dengan jumlah 108 responden berada pada kategori mandiri dalam aktivitas mandi 108 responden (100%). Penelitian lain juga dilakukan oleh (Angraini et al., 2024) di Panti Jompo Basilam Tapanuli Selatan dengan hasil penelitian responden mayoritas memiliki kategori mandiri dalam melakukan aktivitas mandi sebanyak 34 responden (68%).

Mandi adalah aktivitas perawatan diri dimana tujuan mandi yaitu untuk mempertahankan kemandiriannya, untuk meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kenyamanan lansia serta untuk menyegarkan tubuh setelah

sehari-hari melalui aktivitas. Lansia mandiri dalam aktivitas mandi karena kesehatan yang baik dan sebagian lansia ketergantungan karena lansia menderita penyakit seperti stroke, penglihatan kabur dan asam urat. (Novitarum et al., 2022)

Kesehatan merupakan hal yang sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dengan kesehatan yang baik maka lansia dapat mengurus dirinya sendiri dan aktivitas lainnya. Kondisi kesehatan diperoleh berdasarkan keluhan-keluhan umum lansia yang dirasakan. Akibat kesehatan tidak baik lansia tidak dapat melakukan kegiatannya dengan sendiri akan tetapi dibantu atau ketergantungan (Sari Novianti et al., 2023).

Menurut pendapat peneliti lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dalam melakukan aktivitas mandi seperti mampu mengambil air untuk di siram ke bagian tubuh mampu kramas dengan sendiri membersihkan mulut dengan sendiri serta bagian-bagian tubuh lainnya.

### 3. Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Dressing* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan membagikan kuesioner kepada lansia menunjukkan aktivitas berpakaian kategori mandiri sebanyak 98 responden (88.3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novitarum et al., 2022) dengan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Payasimbirong menunjukkan lansia dalam melakukan aktivitas berpakaian memiliki kategori mandiri sebanyak 40 responden (83.3%).

Mengenakan pakaian merupakan hal mudah untuk dilakukan namun jika kesehatan lansia tidak baik maka aktivitas berpakaian akan mempengaruhi lansia untuk melakukan aktivitas berpakaian tersebut, semakin rendah pengetahuan maka akan mempengaruhi kemampuan lansia untuk mengingat kegiatan sehari-hari, jika lansia tidak bekerja maka akan mempengaruhi kekuatan otot dalam mengenakan pakaian sehingga dibutuhkan orang lain maupun keluarga untuk membantu lansia. (Novitarum et al., 2022)

Perubahan menuntut lansia untuk menyesuaikan diri secara terus menerus. Apabila proses penyesuaian diri dengan lingkungannya kurang berhasil maka dapat menimbulkan berbagai masalah karena ketergantungan atau kurangnya tingkat kemandirian lansia. Kondisi fisik serta kesehatan lansia berpengaruh pada

kemandirian selama lansia usia muda sudah biasa mandiri maka akan terus menerus mempertahankan kemendiriannya terutama dalam beraktivitas sehari-hari dalam keterbatasan fisik akan timbulnya penyakit yang menyertai menuanya (Rachmayani, 2017).

Menurut pendapat peneliti lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dalam melakukan aktivitas berpakaian dalam kategori mandiri karena responden mandiri untuk mengambil pakaian, memakai pakaian, melepaskan pakaian dan mengancingkan pakaian sendiri tanpa bantuan sedangkan lansia yang mengalami ketergantungan dalam hal memakai pakaian sendiri, mengancingkan pakaian serta melepas dan memakaikan pakaian sendiri dengan dibantu oleh orang lain.

#### 4. Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Toileting* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang aktivitas ke toilet menunjukkan kategori mandiri sebanyak 94 responden (84.7%). Hasil penelitian menunjukkan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2020) yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang dengan jumlah 108 responden didapatkan hasil penelitian lansia mampu melakukan aktivitas *toiletting* sebanyak 108 responden (100%).

Lansia Mayoritas usia 65 tahun hingga 74 yaitu lansia manula ketergantungan lansia mempengaruhi usia semakin tinggi usia lansia maka semakin rendah kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas untuk pergi ke toilet dimana perlunya lansia untuk dipapah beranjak ke kamar lansia. Semakin besar umur individu maka lebih beresiko mendapatkan kasus kesehatan karena timbulnya aspek-aspek penuaan lanjut umur akan menjalani perubahan dari segi fisik, ekonomi, psikososial, kognitif dan spiritual. Selain itu semakin bertambahnya umur, kemampuan lansia untuk merawat diri dan berinteraksi dengan masyarakat sekitar secara alamiah akan menurun dan lansia akan semakin bergantung pada orang lain (Sari Novianti et al., 2023)

Semakin tua seseorang maka akan mencapai puncak kelemahan, sehingga cenderung membutuhkan orang lain, kondisi fisik akan mengalami kelemahan fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis dengan kemampuan lansia dalam

kemandiriannya seperti pendengaran kurang, gerakan tubuh lambat, figur tubuh yang tidak proporsional, penglihatan semakin memburuk, agar tetap dapat menjaga kebugaran dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari maka lansia perlu melakukan latihan fisik seperti olahraga. Latihan aktivitas fisik penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan, mempertahankan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas kehidupan (Wahyuningsih & Priscila, 2016).

Menurut pendapat peneliti lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dalam melakukan aktivitas ke toilet dikarenakan lansia di rumah pelayanan lanjut usia di Pucang Gading selalu melakukan latihan aktivitas fisik yang berguna untuk mempertahankan kondisi fisik lansia agar bisa melakukan aktivitas dan penglihatan lansia masih baik maka dari itu lansia bisa melakukan aktivitas ke toilet sendiri tanpa bantuan orang lain.

#### 5. Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Transferring* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang menunjukkan aktivitas pergerakan menunjukkan bahwa kategori mandiri melakukan pergerakan sebanyak 67 responden (60.4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purba et al., 2022) dengan hasil penelitian mayoritas responden dengan kategori mandiri sebanyak 18 responden (90%). Penelitian lain juga dilakukan oleh (Damanik, 2022) dengan hasil penelitian menunjukkan aktivitas pergerakan menunjukkan bahwa kategori mandiri melakukan pergerakan sebanyak 28 responden (58.3%).

Pergerakan merupakan berjalan di permukaan datar. Berjalan di atas permukaan datar tidak harus berjalan menggunakan kaki, tapi juga apabila tidak dapat berjalan dapat mengayuh kursi roda sendiri. Jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki karena perempuan mendapatkan pelayanan kesehatan untuk mempertahankan fungsi normalnya. Jenis kelamin perempuan memiliki masa hidup lebih lama dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki kemampuan lebih besar dalam mengurus diri sendiri untuk perawatan medis. (Ayuningtyas et al., 2020)

Perubahan muskuloskeletal yang berhubungan dengan lansia seperti redistribusi massa otot dan lemak, penurunan tinggi serta berat badan, pergerakan yang lambat, kekuatan dan kekakuan sendi sendi, peningkatan porositas tulang, atrofi otot itu semua menyebabkan perubahan penampilan dan berpengaruh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Pada lanjut usia banyak keluhan kaku persendian, hal ini dapat dilakukan dengan latihan kalesitenik (Sari Novianti et al., 2023)

Menurut pendapat peneliti lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dalam melakukan aktivitas berpindah tempat dari satu sisi ke sisi yang lain seperti beranjak dari tempat tidur ke kursi, dari kursi satu dengan kursi lainnya sebagian lansia dengan kategori ketergantungan karena seiring berjalannya waktu otot menjadi lemah yang menghambat aktivitas seseorang, figur tubuh lansia juga tidak proporsional.

#### 6. Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Continensia* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang menunjukkan aktivitas mengontrol diri untuk BAK dan BAB menunjukkan bahwa kategori mandiri sebanyak 79 responden (71.2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2020) yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandon Kota Semarang dengan jumlah 108 responden berada pada kategori mandiri dalam aktivitas kontinen 101 responden (93.5%).

Ginjal alat untuk mengeluarkan sisa metabolisme tubuh, melalui urine darah yang masuk ke ginjal, disaring oleh satuan unit terkecil dari ginjal yang disebut nefron (tepatnya di glomerulus). Mengecilnya nefron akibat atrofi, aliran darah ginjal menurun sampai 50% sehingga fungsi tubuh berkurang (Damayanti et al., 2020)

Dengan terjadinya ginjal yang mengecil dan nefron menjadi atrofi, otot vesika urinaria melemah dan pada pria atrofi vulva Otot vesika urinaria menjadi lemah, kapasitas menurun, sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi buang air seni meningkat. Pada pria lanjut usia, vesika urinaria sulit dikosongkan sehingga mengakibatkan urine meningkat. Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi seorang lansia banyak mengalami kemunduran fisik, kemampuan kognitif, serta

psikologis, artinya lanjut usia mengalami perkembangan dalam bentuk perubahan yang mengarah pada perubahan yang negatif. (Damayanti et al., 2020)

Akibatnya gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas sehari-hari. Semakin lansia lanjut umur akan mengalami penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seiring dengan meningkatnya usia maka perkiraan jumlah penduduk lansia akan semakin bertambah. Kebutuhan hidup orang lansia antara lain makanan bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perumahan yang sehat, kebutuhan sosial seperti bersosialisasi dengan semua orang dalam segala usia (Purba et al., 2022)

Menurut pendapat peneliti lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dalam mengontrol diri untuk BAK dan BAB dikarenakan mayoritas lansia masih mampu untuk mengontrol BAK dan BAB dikarenakan mayoritas responden berusia 60-74 tahun dengan usia tersebut lansia masih mampu mengontrolnya kecuali pada saat menderita gangguan kesehatan.

#### 7. Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas *Eating* Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang menunjukkan aktivitas makan menunjukkan kategori mandiri sebanyak 100 responden (90.1%). Hasil penelitian menunjukkan sejalan dengan hasil (Wahyuningsih & Priscila, 2016) dengan 62 responden di dapatkan kategori mandiri sebanyak 62 responden (100%). Penelitian sejalan dengan hasil oleh (Ayuningtyas et al., 2020) yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang dengan jumlah 108 responden berada pada kategori mandiri dalam aktivitas makan 105 responden (97.2%).

Makan merupakan kebutuhan jasmani bersifat fisik dan material karena berhubungan fisik manusia. Makan sangat penting karena jika tidak makan maka makhluk hidup akan terancam kematian. Pada dasarnya kebutuhan jasmani merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Sebagian besar pekerjaan lansia adalah bertani semakin banyak pekerjaan yang dilakukan lansia maka semakin mampu lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan kebiasaan lansia tidak hilang bahkan lansia akan merasa bosan ketika tidak memenuhi aktivitas pribadinya. (Novitarum et al., 2022)

Proses menua merupakan penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Setelah orang memasuki masa lansia umumnya mulai dihindangi adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda, misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh (Haryati et al., 2022)

Pada sistem gastrointestinal berubah dengan terjadinya kehilangan gigi, esofagos melebar, sensitivitas lapar menurun, indera pengecap menurun, hati mengecil, asam lambung menurun, peristaltik usus lemah dan terjadinya konstipasi dengan fungsi absorpsi. Lansia yang memiliki pekerjaan yang memiliki banyak pekerjaan akan terlihat lebih energri di banding dengan lansia tidak bekerja. Hal ini karena lansia menonjolkan kemampuannya dalam pemenuhan aktivitas fisik sehingga mendorong lansia agar tetap melakukan aktivitas fisik sehingga walau sudah usia tergolong 60 – 74 tahun (Sari et al., 2022).

Menurut pendapat peneliti lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading mayoritas mandiri dalam melakukan aktivitas makan dalam kategori mandiri karena lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading masih mampu menyuap makanan sendiri, mengambil makanan dari piring tanpa dibantu orang lain kecuali lansia yang memiliki gangguan kesehatan.

8. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan *Activities Of Daily Living* (ADL) Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

Hasil analisa pengukuran tingkat kemandirian lansia dalam Activity Daily Living dengan menggunakan Indeks Katz yang meliputi *Bathing, Dressing, Toileting, Transferring, Continensia* dan *Eating* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dalam Activity Daily Living dari 111 responden memiliki tingkat kemandirian Mandiri sebanyak 56 responden (50,5%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa terdapat penurunan antara lain fungsi penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perubahan kemampuan motorik. Perubahan-perubahan tersebut seringkali mempengaruhi perubahan kesehatan fisik dan mental dan pada akhirnya mempengaruhi aktivitas

ekonomi dan sosial. Sehingga akan berdampak pada aktivitas sehari-hari secara umum. Secara biologis, lansia mengalami proses penuaan berkelanjutan yang ditandai dengan menurunnya kebugaran jasmani terhadap penyakit. (Hardywinoto, 2017)

Lansia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas akan mengalami perubahan fisiologis dan morfologis salah satunya pada sistem otot. Perubahan fisiologis yang terjadi yaitu penurunan massa otot dan kekuatan otot. Perubahan yang terjadi meliputi penurunan jumlah massa otot yang digantikan oleh jaringan fibrosa menyebabkan kekuatan otot, tonus dan massa otot mengalami penurunan. Serta terjadinya penurunan pada elastisitas, ligament, tendon dan kartilago sehingga tulang menjadi lemah yang menyebabkan terjadinya gangguan mobilitas dan gangguan keseimbangan sehingga lansia memiliki resiko jatuh. Penurunan kekuatan otot pada ekstremitas bawah menyebabkan gerakan menjadi lambat dan kaku, langkah yang pendek pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan saat berdiri tubuh tidak stabil (Novitarum et al., 2022).

Penurunan fisik ini terlihat pada kapasitas fungsional lansia, terutama pada kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berpakaian, buang air besar atau kecil, makan, minum, berjalan, tidur dan mandi. Berdasarkan kemampuannya dalam melakukan aktivitas tersebut, dapat dinilai apakah lansia itu mandiri atau bergantung pada orang lain. Kemandirian dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-hari adalah kebebasan bertindak tanpa ketergantungan pada orang lain untuk perawatan diri atau aktivitas sehari-hari. Semakin mandiri lansia maka kemampuan mereka dalam menghadapi penyakit akan semakin baik. Sebaliknya, lansia yang ketergantungan akan rentan terkena serangan penyakit. Penurunan fungsi organ tubuh akan berdampak kemampuan fisik lansia yang selanjutnya akan mempengaruhi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. (Pratama, 2017)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purba et al., 2022) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia di Panti Pemenang Jiwa Simpang Selayang dengan Indeks Katz menunjukkan mayoritas memiliki tingkat kemandirian yang tinggi yaitu 18 responden (90%) melakukan aktivitas seperti mandi, berpakaian, toileting, mobilitas, inkontinensia dan makan. Namun terdapat 2 responden (10%) yang mengalami tingkat ketergantungan yang tinggi akibat penyakit yang dideritanya yaitu stroke. Artinya lansia harus bergantung pada orang lain dalam

melakukan aktivitasnya. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Ramadan et al., 2023) hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kemandirian dalam kategori mandiri yaitu sebanyak 33 orang (49,2%).

Menurut pendapat peneliti, tingkat kemandirian lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang disebabkan oleh faktor kesehatan, fungsi motorik, fungsi kognitif dan status perkembangan yang baik, sehingga lansia tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa bantuan orang lain.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan berusia 60-74 Tahun. Tingkat kemandirian lansia diukur dengan Indeks Katz menunjukkan mayoritas dalam melakukan Bathing, Dressing, Toileting, Transferring, Continensia dan Eating adalah mandiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kemandirian mandiri dalam Activity Daily Living.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Terimakasih Bapak dan ibu tersayang serta kakak saya yang tak pernah lelah untuk memberikan support, mendo'akan dengan ikhlas dan kasih sayang dalam merawat, mendidik serta memberikan dukungan penuh dalam penyusunan manuskrip ini.
2. Terimakasih Dr. Iskim Lutfha, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I dan Ns. Moch Aspihan, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II, Abrori, M.Kes., selaku penguji yang telah membimbing, memberikan arahan dan masukan dengan penuh kesabaran serta memberikan ilmu yang insyaAllah bermanfaat bagi saya.
3. Terimakasih Bapak dan Ibu dosen serta staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu membantu penulis dalam aktivitas akademik.
4. Terimakasih untuk teman-teman RPL S1 Keperawatan yang sangat luar biasa yang sudah memberikan support untuk menyelesaikan manuskrip ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Afriana, Riza Devi. (2017). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Adl (Activity Daily Living). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6(November), 5–24.
- Agustian, I. (2021). Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Elderly Di Rsu Wulan Windy Medan Marelan Tahun 2021. *Jurnal Social Library*, 1(3), 144–149. <https://doi.org/10.51849/SI.V1i3.55>
- Angraini, F., Manurung, D. M., Rangkuti, J. A., & Simamora, A. A. (2024). Gambaran Activity Daily Living Pada Lansia Di Panti Jompo Basilam Tapanuli Selatan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1), 113–117.
- Armandika, S. A. (2018). Hubungan Peran Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Antimicrobial Agents And Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
- Ayuningtyas, N. R., Mawarni, A., Agushybana, F., & Djoko, N. R. (2020). Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(1), 15–19. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- Bahriah, & Mutmainna. (2023). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare. *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya*, 10(1), 34–42. <https://lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/article/view/134>
- Damanik, J. V. T. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Payasimbirong Kecamatan Silinda.
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living ( Adl ) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(2), 247–255.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019. Bps Provinsi Jawa Tengah.
- Firdaus, M., & Rahman, F. H. (2020). Hubungan Dukungan Caregiver Dengan Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1588–1592.
- Haryati, O., Banon, E., Rahmawati, I., & Herlina. (2022). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Adl (Activity Daily Living). *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta Iii*, 129–139.
- Mu'sodah, N., & Putri Aryati, D. (2022). The Overview Of The Independency Level Of Adl Of The Elderly In Social Institutions. 1120–1126.
- Ningsih, N., Hassanudin, D., Nuraisya, Mirna, & Tosepu, R. (2023). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Konawe Kepulauan. *Endemis Journal*, 4(2), 17–23.

- Novitarum, L., Saragih, I., Simorangkir, L., & Damanik, J. V. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Aktivitas Sehari Hari Di Desa Payasimbirong Kecamatan Silinda Tahun 2022. *Elisabet Health Jurnal*, 7(2), 5–24.
- Pratama, I. H. (2017). Identifikasi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari – Hari Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kendari*, 1–82.
- Purba, E. P., Veronika, A., Ambarita, B., & Sinaga, D. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (Adl) Di Panti Pemenang Jiwa. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.47709/Healthcaring.V1i1.1320>
- Rachmayani, A. N. (2017). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 6(1), 51–66.
- Ramadan, H. R., Kamariyah, & Yusnilawati. (2023). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktifitas Sehari - Hari Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi Tahun 2023. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 43–54. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/26810>
- Sari Novianti, P., Mundayat, A., Hadiyati, L., & Pratama, O. (2023). Studi Kualitatif Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living Di Kp. Sindang Rw 03 Desa Margasari Kabupaten Tasikmalaya. In *Stikes Dharma Husada*.
- Sari, W., Dewi, P., & Susanto, A. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Adl (Activity Daily Living). *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3403–3410. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.V1i12.3203>
- Vanipriyanka, K., & Vijaya, K. (2021). Assessment Of Quality Of Life And Activities Of Daily Living Among The Elderly Population Of Rural Andhra Pradesh. 90–95.
- Wahyuningsih, A., & Priscila, E. (2016). Gambaran Tingkat Kemandirian Perawatan Diri Dalam Hal Makan Dan Berpindah Pada Lansia. *Jurnal Stikes*, 9(1), 1–6.
- Yuliana, W., & Setyawati, E. I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Adl (Activity Daily Living). *Jurnal Ners Dan Kebidanan. (Journal Of Ners And Midwifery)*, 1(2), 155–159.