

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (*World Health Organization, 2025*). Berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial akan terjadi selama penuaan yang alami, progresif, dan tidak dapat dihindari (Hakim et al., 2025). Secara biologis, proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh akibat kemampuan regenerasi sel yang menurun (Elmagfuroh, 2025). Hal ini ditandai dengan kekuatan dan massa otot (sarkopenia) berkurang, penurunan kepadatan tulang, penurunan elastisitas dan fleksibilitas sendi, serta sistem saraf dan daya tahan tubuh yang melemah (Salsabila et al., 2025). Proses penuaan, menyebabkan lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan degeneratif, termasuk gangguan sendi yang memengaruhi mobilitas (Satria, 2025). Perubahan yang terjadi berdampak pada keseimbangan, koordinasi, serta kemampuan bergerak yang terganggu, secara langsung dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melaksanakan aktivitas dasar (Utami et al., 2022).

Kemampuan lansia dalam melaksanakan *Activities of Daily Living* menjadi tolak ukur untuk menilai sejauh mana mereka dapat hidup secara mandiri. Kegiatan-kegiatan dasar tersebut meliputi makan sendiri, mandi, merawat kebersihan tubuh, mengenakan pakaian, mengendalikan buang air besar dan kecil, mobilisasi,

serta naik turun tangga. (Hamidah & Rahma, 2021). Fungsi fisik yang menurun menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan tersebut tanpa bantuan. Keterbatasan dalam melakukan *Activity Daily Living* tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik saja, melainkan juga berdampak pada aspek psikologis dan sosialnya (Utami et al., 2022). Lansia yang tidak dapat beraktivitas secara mandiri cenderung merasa tidak berguna, tidak berdaya, serta kehilangan kepercayaan diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Ranti et al., 2021)

Data dari *World Health Organization*, menunjukkan bahwa jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia diproyeksikan akan mengalami peningkatan dari 1,1 miliar jiwa tahun 2023 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030 (*World Health Organization*, 2025). Proporsi lansia di Indonesia tahun 2024 sebesar 12,% yang menandakan bahwa negara ini telah memasuki tahap struktur penduduk menua, karena jumlah lansia telah melampaui 10% dari total populasi di Indonesia (BPS Indonesia, 2024). Persentase penduduk lansia di Jawa Timur tahun 2024 mencapai 14,92% persen dari total populasi, mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 14,44% (BPS Provinsi Jawa Timur, 2024). Proporsi penduduk lansia di kabupaten Bondowoso, terdapat sekitar 132,5 ribu jiwa penduduk lansia dari total 792,3 ribu penduduk pada tahun 2024. Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 16,7% dari total populasi di Bondowoso merupakan kelompok lansia (BPS Kabupaten Bondowoso, 2024). Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa baik secara global, nasional, regional dan wilayah termasuk kategori dengan struktur penduduk

lansia (*ageing population*), di mana proporsi lansia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.

Konsekuensi dari meningkatnya jumlah lansia adalah kenaikan rasio ketergantungan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Sawitri et al., 2023). Berdasarkan data tahun 2024, rasio ketergantungan lansia berada pada angka 17,76%. Dengan kata lain, pada setiap 100 penduduk berusia produktif (15–59 tahun) terdapat sekitar 17 orang lansia yang perlu ditanggung. Kondisi tersebut menandakan adanya tantangan economic yang perlu mendapatkan perhatian, menunjukkan terdapat tantangan ekonomi dan sosial yang perlu diperhatikan dalam menghadapi populasi menua di Indonesia (BPS Indonesia, 2024).

Temuan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso pada tanggal 31 Oktober 2025, terdapat sebanyak 93 lansia dengan rentang usia di atas 65 tahun. Ditemukan fenomena bahwa terdapat 18% lansia berada dalam kondisi ketergantungan total, 21% lansia mengalami ketergantungan sebagian, dan 53,76% lansia lainnya mampu beraktivitas secara mandiri. Berdasarkan data di pstw terdapat 39,78% lansia ketergantungan dalam pemenuhan *Activity of Daily Living* seperti mandi, makan, berpakaian, menggunakan toilet, serta melakukan perpindahan atau mobilisasi.

Hasil wawancara terhadap 10 lansia didapatkan hasil 80% mengaku merasa tidak percaya diri dan beranggapan bahwa mereka sering merepotkan orang disekitarnya dalam melakukan kegiatan dasar sehari-hari sehingga menyebabkan lansia beranggapan bahwa dirinya tidak mampu

melakukan aktivitasnya secara mandiri dan menarik diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat lansia, diketahui bahwa terdapat lansia yang sebenarnya mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, namun tetap meminta bantuan karena adanya rasa takut untuk jatuh serta keyakinan bahwa dirinya tidak mampu melaksanakan aktivitas tersebut sendiri. Rendahnya tingkat kepercayaan diri pada lansia disebabkan oleh keterbatasan fisik yang menghambat kemampuan lansia untuk beraktivitas secara mandiri, sehingga memengaruhi perasaan efikasi diri lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kondisi yang terjadi akibat proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas harian tanpa bergantung pada orang lain (Utami et al., 2022). Meningkatnya kemampuan menjalankan *Activity Daily Living* merupakan salah satu upaya preventif dan rehabilitatif yang bertujuan untuk mempertahankan fungsi tubuh, menumbuhkan rasa percaya diri, dan kualitas hidup lansia meningkat (Ayu et al., 2025). Lansia yang tidak aktif secara fisik juga lebih berisiko mengalami depresi dan gangguan psikologis (Satria, 2025). Hal ini sejalan dengan teori *Self-Efficacy* oleh Albert Bandura, yang mengatakan bahwa kepercayaan seseorang terhadap kemampuan sangat berpengaruh terhadap perilaku, motivasi, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan (Oktavia et al., 2025).

Lansia yang mengalami kesulitan beraktivitas secara mandiri akan cenderung bergantung pada orang lain. Ketergantungan tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan kehilangan makna

hidup, karena lansia merasa tidak mampu lagi mengendalikan kehidupannya sendiri (Sari et al., 2022). Ketergantungan juga dapat berdampak pada penurunan fungsi organ tubuh dan penurunan kepercayaan diri atau *self efficacy* (Handayani et al., 2024). *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kapabilitasnya dalam mengelola dan melakukan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan (Lestari et al., 2023). Konsep ini berpengaruh pada cara seseorang bertindak, berpikir, dan bertindak laku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Rendahnya *self efficacy* dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi, isolasi sosial, gangguan kejiwaan, serta tindakan bunuh diri yang dapat berujung pada kematian (Jepisa et al., 2025).

Lansia yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri cenderung merasa tidak berdaya dan tidak mampu menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa putus asa, rendah diri, serta kehilangan makna dan tujuan hidup yang menyebabkan lansia menjadi lebih rentan mengalami depresi, karena merasa tidak memiliki kendali atas hidup lansia (Nihayah, 2025). Selain itu, kepercayaan diri yang rendah membuat lansia menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga terjadi isolasi sosial dan kesepian yang memperburuk kondisi mental dan emosional (Satria, 2025). Dampak jangka panjang, keadaan tersebut dapat memicu gangguan kejiwaan, seperti kecemasan berat atau

gangguan mood, yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri akibat perasaan kesepian dan tidak berharga (Rahmawati, 2023).

Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Ezalina, (2021) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kesejahteraan psikologis pada usia lanjut dengan efikasi diri atau kepercayaan diri. Penelitian tersebut menguraikan bahwa keikutsertaan dalam beragam aktivitas memberikan dampak terhadap tingkat kesejahteraan psikologis lansia. Para lanjut usia yang aktif mengikuti berbagai kegiatan sosial di lingkungannya, seperti posyandu, senam, pertemuan keagamaan, serta keterampilan tertentu, cenderung memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian (Ayu et al., 2025) yang menyatakan bahwa kemandirian lansia dalam menjalankan *Activity Daily Living* atau aktivitas kehidupan sehari-hari tertidur dengan kondisi kesehatan fisik yang lebih prima, keyakinan diri yang lebih kuat, serta partisipasi sosial yang lebih aktif, sehingga pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian lansia memiliki persepsi bahwa mereka tidak mampu melakukan *Activity Daily Living* secara mandiri. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya rasa percaya diri, yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas tanpa bantuan orang lain. Kondisi tersebut yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kemandirian Melakukan *Activity Daily Living* Dengan *Self Efficacy* Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso”. Penelitian ini

akan mengungkap hubungan *Activity Daily Living* dengan *Self efficacy* dapat menjadi dasar bagi perawat dalam merancang intervensi keperawatan yang bertujuan meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri lansia.

## B. Rumusan Masalah

### 1. Pernyataan Masalah

Memasuki masa lanjut usia, individu akan mengalami berbagai perubahan pada bagian biologis, psikologis, dan sosial selama penuaan, yang bersifat alamiah, progresif, dan tidak dapat dihindari. Proses penuaan ini menyebabkan penurunan fungsi tubuh, yang berdampak pada kemampuan lansia untuk melakukan *Activity Daily Living*. Ketika kemampuan beraktivitas menurun, lansia cenderung mengalami ketergantungan terhadap orang lain dan kehilangan rasa percaya diri. Rendahnya *Self efficacy* dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi, isolasi sosial, gangguan kejiwaan, serta tindakan bunuh diri

### 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso?
- b. Bagaimanakah *Self-efficacy* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso?
- c. Adakah hubungan tingkat kemandirian melakukan *Activity daily living* dengan *Self-efficacy* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso?

### C. Tujuan Penelitian

#### a. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *Self-efficacy* pada lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Bondowoso

#### b. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kemandirian lansia melakukan *Activity Daily Living* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso

b. Mengidentifikasi *Self-efficacy* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso

c. Menganalisis hubungan tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *Self-efficacy* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily living* dengan *Self efficacy* pada lansia. Selain itu, penelitian ini dapat membantu mengembangkan ilmu keperawatan gerontik, khususnya yang berkaitan dengan hubungan *Activity Daily Living* dan *Self efficacy* pada lansia. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai bagaimana tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari berpengaruh terhadap keyakinan diri lansia dalam menghadapi proses penuaan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Responden Penelitian (Lansia di Panti Werdha)

Bagi lansia sebagai responden penelitian, hasil penelitian dapat menambah wawasan tentang hubungan tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *self efficacy* pada lansia, dan diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dan motivasi untuk tetap aktif serta berusaha sendiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari sesuai dengan kemampuan masing-masing. Lansia dapat memahami bahwa mempertahankan kemandirian dalam melakukan *Activity Daily Living* dapat meningkatkan kepercayaan diri serta perasaan berharga terhadap diri sendiri.

### b. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai gambaran tentang hubungan tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *self efficacy* pada lansia bagi tenaga kesehatan. Perawat dan petugas panti dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih holistik dengan memperhatikan aspek fisik, psikologis, dan sosial lansia. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan intervensi keperawatan gerontik yang berfokus pada peningkatan kemampuan fungsional melalui latihan *Activity Daily Living*, pemberian motivasi, serta dukungan emosional yang berkelanjutan.

### c. Instansi Terkait

Penelitian ini sebagai diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak panti tresna werdha sebagai gambaran tentang hubungan

tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *self efficacy* dan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan mutu pelayanan terhadap lansia. Dengan mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *self efficacy*, pihak instansi dapat merancang program pembinaan yang lebih terarah untuk mempertahankan atau meningkatkan kemandirian lansia melakukan *Activity Daily Living*.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan serta dapat menambah pengetahuan terkait tingkat kemandirian melakukan *Activity Daily Living* dengan *self efficacy* pada lansia khususnya di Pelayanan Tresna Werdha Bondowoso.

