

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan secara alami pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Lansia mengalami berbagai perubahan fungsi tubuh akibat menurunnya kemampuan organ secara fisiologis, seperti berkurangnya kekuatan otot, elastisitas kulit, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Secara psikologis, lansia menghadapi tantangan berupa penurunan daya ingat, kemampuan kognitif, serta perubahan suasana hati. Sedangkan secara sosial, lansia sering mengalami penyempitan peran sosial akibat pensiun, berkurangnya interaksi sosial, dan kehilangan pasangan hidup (Utami et al., 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan pada tahun 2045 diperkirakan penduduk lansia di Indonesia akan melampaui satu perlima dari total penduduk yang tinggal di Indonesia. Peningkatan populasi lansia di Indonesia terjadi pada tahun 2020 dan 2021 berturut turut sebesar 9,92% atau sekitar 26,82 juta orang, dan 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (Agustin et al., 2025). Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang memiliki jumlah lansia tinggi di Indonesia yaitu sekitar 2,7 juta jiwa. Kabupaten Jember adalah salah satu kabupaten yang memiliki jumlah lansia pada 2021 sebanyak 322.125 jiwa (Muthoharo et al., 2024).

Proses penuaan yang terjadi pada lansia berpengaruh langsung terhadap fungsi bio-psiko-sosial individu. Perubahan sisi biologis, menyebabkan sistem tubuh menyebabkan lansia mengalami keterbatasan aktivitas dan kelelahan yang lebih cepat. Secara psikologis, perubahan peran dan hilangnya makna hidup dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga depresi. Sementara secara sosial, berkurangnya hubungan sosial dan isolasi dapat memunculkan perasaan kesepian serta menurunnya kepercayaan diri (World Health Organization, 2022). Perubahan fungsi-fungsi tersebut saling berkaitan dan memengaruhi kesejahteraan lansia secara menyeluruh, terutama bagi mereka yang tinggal di panti sosial.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, memiliki tujuan hidup, hubungan sosial yang baik, otonomi, serta rasa kompetensi dalam menghadapi tantangan hidup. Lansia yang sejahtera secara psikologis mampu menerima kenyataan penuaan, tetap memiliki semangat hidup, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, lansia dengan kesejahteraan psikologis rendah rentan mengalami depresi, kesepian, serta gangguan mental emosional lainnya (Aryani et al., 2022).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis lansia adalah kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau *Activities of Daily Living* (ADL). Kemandirian lansia dalam melakukan seluruh aktivitas hariannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi fungsi kognitif yaitu kemampuan mental yang terdiri dari atensi kalkulasi, kemampuan berbahasa,

daya ingat, dan kemampuan visuospasial (Dewi et al., 2024). ADL mencakup kemampuan dasar untuk mandi, berpakaian, makan, berjalan, buang air, serta berpindah posisi secara mandiri (Nugroho et al., 2022). Tingkat kemampuan ADL menggambarkan sejauh mana lansia dapat mempertahankan kemandirian dalam hidupnya. Lansia dengan ADL mandiri cenderung memiliki kepercayaan diri, harga diri, serta kesejahteraan psikologis yang baik karena masih mampu mengontrol kehidupannya (Sari et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian Handayani dan Rachma (2022) yang menyatakan bahwa lansia dengan tingkat ketergantungan tinggi dalam aktivitas sehari-hari memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan lansia yang masih mandiri, serta diperkuat oleh temuan Faradila et al. (2023) yang menyebutkan bahwa peningkatan aktivitas fisik sederhana dan latihan kemandirian mampu memperbaiki kesehatan psikologis lansia secara signifikan, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial, penelitian Mulyani et al. (2020) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kemandirian lansia maka semakin baik harga diri yang dimiliki. Berbeda dengan penelitian Handayani dan Rachma (2022) yang berfokus pada risiko depresi, serta Mulyani et al. (2020) yang hanya meninjau aspek harga diri, penelitian ini memberikan sudut pandang yang lebih luas dengan meneliti Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) secara multidimensi. Selain itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan Skala Guttman sebagai instrumen pengukuran, yang dirancang untuk memberikan pilihan jawaban tegas (Setuju/Tidak Setuju) guna meminimalisir bias pada responden lansia di UPT PSTW Jember.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember menunjukkan bahwa dari total 140 lansia, terdapat 58 orang (41,4%) yang memiliki kemampuan ADL mandiri. Sementara itu, 44 lansia (31,4%) mengalami ketergantungan sedang dan 38 lansia (27,1%) berada pada tingkat ketergantungan total. Data yang diperoleh melalui studi dokumentasi pada catatan kesehatan berkala ini dikategorikan menggunakan instrumen Indeks Barthel. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa lebih dari separuh lansia di panti masih memerlukan bantuan dalam aktivitas sehari-hari, yang secara teoritis berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesejahteraan psikologis lansia di panti sosial sangat erat kaitannya dengan tingkat kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan ADL menyebabkan penurunan kepercayaan diri, harga diri, dan makna hidup, yang berujung pada berkurangnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, peningkatan kemandirian ADL dapat menjadi solusi efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis lansia (Jensen et al., 2024).

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kesejahteraan psikologis lansia mencakup kemampuan menerima diri, menjalin hubungan positif, memiliki tujuan hidup, serta mengelola emosi dan lingkungan dengan baik. Namun, proses penuaan sering menimbulkan berbagai keterbatasan fisik dan sosial yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, sehingga lansia berisiko mengalami stres,

kecemasan, kesepian, hingga depresi apabila tidak ditangani dengan tepat. Hasil studi pendahuluan di UPT PSTW Jember tahun 2026 menunjukkan bahwa dari 140 lansia, hanya 58 orang yang mandiri dalam ADL, sementara 44 orang memiliki ketergantungan sedang dan 38 orang berada pada kategori ketergantungan total. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia masih mengalami keterbatasan dalam memenuhi aktivitas sehari-hari, yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Ketergantungan dalam ADL dapat menurunkan rasa percaya diri, mengurangi peran sosial, serta melemahkan kemampuan lansia untuk menjalani hidup secara bermakna. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara tingkat kemandirian ADL dengan kesejahteraan psikologis lansia di UPT PSTW Jember.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha?
- b. Bagaimanakah kesejahteraan psikologis lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha?
- c. Adakah hubungan antara kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha.
- b. Mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha.
- c. Menganalisis hubungan antara kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan kesehatan jiwa lansia. Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori dan konsep mengenai hubungan antara kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan panti sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi lansia untuk tetap aktif, mandiri, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang ada di panti sosial.

b. Bagi Tenaga Kesehatan dan Perawat

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya peran perawat dalam membantu lansia mempertahankan kemandirian melalui latihan aktivitas sehari-hari, dukungan emosional, serta intervensi psikososial yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

c. Bagi Institusi Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pengelola panti dalam menyusun program kegiatan harian yang berfokus pada peningkatan kemandirian lansia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian lanjutan yang mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.