BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia (lansia) adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, seseorang berada dalam fase akhir kehidupan, di mana tubuh secara alami mengalami proses penuaan yang dikenal sebagai *aging process* (Manafe & Berhimpon, 2022). Penuaan merupakan proses alamiah yang pasti terjadi pada setiap makhluk hidup, termasuk manusia sejak awal kehidupan. Selain menjadi bagian dari proses perkembangan yang terus berlangsung, proses ini juga ditandai menurunnya kemampuan fisik, mental, dan hubungan sosial (Indati et al., 2019). Seiring bertambah usia, lansia akan menghadapi bermacam perubahan, terutama yang berhubungan dengan perubahan fungsi tubuh secara fisiologis. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah mengalami berbagai gangguan Kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Keadaan ini bisa menimbulkan gangguan kesehatan secara umum dan memicu masalah psikologis pada lansia (Syamsuddin et al., 2024).

Populasi lansia di seluruh dunia terus menunjukkan peningkatan dari waktu ke waktu. Pada tahun 2024, jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas mencapai angka 1,4 miliar dan diproyeksikan akan bertambah hingga mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2024). Badan Pusat Statistik

(2024) melaporkan bahwa dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) mencapai 63,29%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) sebesar 28,11% dan lansia tua (>80 tahun) sebesar 8,61%. Di Sumatera Barat, jumlah lansia pada tahun 2023 sebanyak 658.214 jiwa, sedangkan pada tahun 2024 meningkat menjadi 684.912 jiwa (BPS, 2024).

Dengan bertambahnya jumlah lansia, muncul berbagai tantangan, terutama yang berkaitan dengan kesejahteraan fisik, mental dan sosial. Salah satu aspek penting dalam kesejahteraan lansia adalah kepuasan hidup atau *life satisfaction*, yang bisa memengaruhi kualitas hidup mereka secara menyeluruh (Zeinalhajlou et al., 2020). *Life satisfaction* atau kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif seseorang terhadap kehidupannya baik berdasarkan harapan, nilai, dan pengalaman pribadinya (Boccaccio et al., 2021). Hal ini menggambarkan sejauh mana seseorang merasa bahagia dan sejahtera dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, hubungan sosial, kondisi ekonomi, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna.

Bagi lansia, kepuasan hidup menjadi indikator penting dari kesejahteraan psikologis karena kelompok usia ini mengalami berbagai perubahan signifikan, seperti penurunan kondisi fisik, kehilangan pasangan atau rekan seumur, serta perubahan dalam peran sosial (Suter et al., 2025). Kepuasan hidup pada lansia dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti kesehatan mental, penerimaan diri, hubungan sosial yang baik, kemandirian, serta pencapaian tujuan hidup (Fatima et al., 2021). Secara umum, kepuasan hidup lansia dapat mencakup lima aspek utama, yaitu penilaian terhadap standar hidup yang

dianggap ideal, keyakinan bahwa kehidupan berjalan dengan baik, tingkat kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan, kepuasan terhadap pencapaian yang diraih, dan ketidakperluan untuk mengalihkan perhatian dari kondisi yang sedang dialami (Natanael et al., 2024).

Kepuasan hidup pada lansia berpengaruh signifikan pada kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial. Kepuasan hidup yang tinggi telah terbukti berkaitan dengan peningkatan harapan hidup, kualitas hidup yang lebih baik, serta kondisi mental yang lebih stabil. Lansia yang merasa puas terhadap kehidupannya cenderung lebih aktif secara fisik, memiliki pandangan hidup yang positif, dan mampu menerima proses penuaan dengan lebih bijaksana, termasuk dalam menghadapi keterbatasan fisik maupun realitas kematian. Sebaliknya, kepuasan hidup yang rendah dapat berdampak negatif, seperti meningkatkan risiko kematian dalam jangka panjang, menurunkan kesejahteraan psikologis, serta mendorong perilaku gaya hidup negatif seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol secara berlebihan, serta minimnya aktivitas fisik. Lansia yang tidak puas dengan hidupnya juga lebih rentan mengalami stres dan perasaan tidak berdaya. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kepuasan hidup pada lansia menjadi aspek penting dalam upaya mencapai proses penuaan yang sehat dan bermakna (Cho & Cheon, 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup lansia meliputi kesehatan fisik, dukungan sosial, kondisi ekonomi, aktivitas sehari-hari, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan (Papi & Cheraghi, 2021). Aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara mandiri memberikan rasa kontrol

dan kemandirian, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup lansia. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga kemampuan untuk menikmati pengalaman hidup, menjaga hubungan sosial yang positif, dan memiliki pandangan optimis terhadap kehidupan. Semua aspek ini berkontribusi secara signifikan dalam menciptakan kebahagiaan dan kesejahteraan pada usia lanjut (Khotimah & Savitri, 2020).

Kepuasan hidup pada lansia sangat dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dalam aktivitas sehari-hari. Teori aktivitas menyatakan bahwa lansia yang tetap aktif cenderung lebih puas dengan hidupnya karena berbagai kegiatan yang mereka lakukan memberikan makna dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Karni, 2018). Selain itu, hassil penelitian yang dilakukan oleh Setiawati dan Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa lansia yang mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri mempunyai kualitas hidup yang lebih baik. Kemandirian ini membuat mereka tidak tergantung pada orang lain, sehingga lebih leluasa dalam berpartisipasi dalam kegiatan yang memperkaya kehidupan mereka. Kualitas hidup yang baik ini pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya kepuasan hidup lansia, karena mereka merasa lebih berdaya, memiliki kontrol atas kehidupan, serta dapat menikmati berbagai aspek kehidupan dengan lebih optimal (Arywibowo & Rozi, 2024).

Tingkat kepuasan hidup lansia tidak bersifat universal dan dapat bervariasi di setiap negara, bergantung pada berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Lansia di negara berpenghasilan tinggi, seperti Norwegia

(90,9%), Swedia (66,0%), dan Brasil (65,6%), cenderung merasa lebih puas dibandingkan lansia di negara berpenghasilan rendah seperti Zambia (37%) dan Nepal (7,9%) pada tahun 2011–2018 (World Happiness Report, 2018). Studi di Korea Selatan tahun 2012 juga mengungkapkan bahwa 34% lansia merasa cukup puas, 38% rata-rata, dan 27% tidak puas dengan kehidupannya. Data ini menunjukkan bahwa kondisi sosial, ekonomi, dan lingkungan memiliki peran dalam menentukan tingkat kepuasan hidup lansia di berbagai negara (Mekonnen et al., 2022). Selain itu, studi lokal di India melaporkan bahwa 60% lansia memiliki kepuasan hidup tinggi, sementara 40% lainnya berada pada tingkat sedang hingga rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor usia, kesehatan, serta kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat kepuasan hidup lansia (Chandran et al., 2024).

Di Indonesia, penelitian mengenai kepuasan hidup lansia juga menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian Rekawati et al. (2022) mengungkapkan bahwa sekitar 60% lansia yang tinggal di masyarakat umum melaporkan tingkat kepuasan hidup sedang. Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup mereka mencakup status kesehatan, kemandirian, aktivitas sehari-hari, kondisi ekonomi, dan partisipasi sosial. Penelitian oleh Manungkalit & Sari (2023) juga menyatakan bahwa lansia yang hidup bersama keluarga mempunyai tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (rata-rata 24,8 dari 35 berdasarkan SWLS) dibandingkan dengan mereka yang tinggal di panti jompo (rata-rata 19,5 dari 35). Sementara itu, survei yang dilakukan oleh

Sumber Daya Manusia (SDM) Kesehatan (2022) menemukan bahwa kepuasan hidup lansia bervariasi di berbagai daerah. Lansia yang tinggal di perkotaan cenderung lebih puas dengan hidup mereka (67,3%) dibandingkan dengan mereka yang tinggal di pedesaan (54,8%). Perbedaan ini sebagian besar disebabkan oleh akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan dan dukungan sosial di wilayah perkotaan.

Life satisfaction lansia tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental lansia, tetapi juga kesejahteraan psikososial mereka, sehingga berdampak pada kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Nugroho, 2020). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penurunan ini mencakup melemahnya otot dan tulang, melambatnya respon sistem saraf, serta berkurangnya ketajaman indera seperti penglihatan dan pendengaran. Kondisi ini menyebabkan lansia kesulitan dalam melakukan kegiatan. Gangguan fungsi tubuh ini berdampak pada tingkat kemandirian lansia, yang menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan kepuasan hidup mereka. Ketika lansia mampu menjalankan aktivitas tanpa bergantung pada orang lain, mereka cenderung merasa lebih berdaya dan percaya diri, yang pada akhirnya mendorong meningkatnya kepuasan hidup. Sebaliknya, ketergantungan dapat memicu perasaan tidak berguna dan rendah diri, yang berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis (Ramadan et al., 2023).

Kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL) memiliki kaitan erat dengan tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan, karena dipengaruhi pula oleh kondisi mental dan emosional. Ketika lansia mulai kehilangan kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar, seperti makan, mandi, atau berpakaian, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres kronis (Putri & Hamidah, 2014). Secara biologis, stres ini bisa meningkatkan kadar hormon kortisol yang berdampak negatif pada suasana hati dan menimbulkan kecemasan. Sebaliknya, kemampuan untuk tetap aktif secara fisik dan sosial melalui aktivitas harian yang mandiri dapat merangsang produksi hormon positif seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan kepuasan hidup (Kiecolt-Glaser et al., 2020). Oleh karena itu, mempertahankan kemampuan ADL secara mandiri sangat penting dalam mendukung tercapainya kepuasan hidup pada lansia.

Activity Daily Living (ADL) itu sendiri adalah wujud dari kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, yang mencakup berbagai aktivitas penting untuk perawatan pribadi, seperti makan, eliminasi, berpindah tempat, pergi ke kamar mandi, berpakaian, dan mandi (Srisuharny et al., 2020). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik dan kognitif bisa memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Perubahan ini dapat berdampak pada kepuasan hidup dan tingkat kemandirian lansia, terutama dalam menjalankan fungsi dasar yang menunjang kehidupan sehari-hari (Wollesen et al., 2023).

Secara fisik, lansia sering mengalami penurunan kekuatan otot dan massa tulang, yang dikenal sebagai sarkopenia. Kondisi ini dapat menyebabkan kelemahan otot, berkurangnya daya tahan tubuh, serta kesulitan dalam berjalan, berdiri, atau mengangkat benda, yang pada akhirnya meningkatkan risiko cedera dan ketergantungan terhadap orang lain (Cruz-Jentoft et al., 2019). Selain itu, degenerasi sendi akibat osteoartritis dan osteoporosis dapat menyebabkan gangguan mobilitas, sementara melemahnya sistem vestibular mengganggu keseimbangan tubuh, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap jatuh dan cedera serius (Wang et al., 2024). Tidak hanya itu, penurunan fungsi sensorik, seperti gangguan penglihatan (misalnya katarak dan degenerasi makula) serta gangguan pendengaran (presbiakusis), juga menjadi kendala dalam mengenali lingkungan sekitar (Dwisetyo, 2024).

Selain perubahan fisik, lansia juga mengalami perubahan kognitif yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam menjalankan ADL. Salah satu perubahan yang kerap terjadi adalah penurunan daya ingat dan fungsi eksekutif, terutama pada lansia dengan gangguan kognitif ringan (*mild cognitive impairment*) atau demensia. Kondisi ini bisa menyebabkan kesulitan dalam mengingat urutan aktivitas sehari-hari, seperti berpakaian atau mengelola keuangan (Cipriani et al., 2020). Selain itu, gangguan persepsi dan pemecahan masalah sering dialami oleh lansia dengan penyakit Alzheimer atau bentuk demensia lainnya, yang membuat mereka kesulitan dalam memahami informasi atau mengenali objek di sekitar mereka, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari (Gill et al., 2020). Perubahan emosi dan motivasi juga menjadi tantangan

bagi lansia, di mana depresi sering dikaitkan dengan penurunan inisiatif dan energi, menyebabkan mereka lebih bergantung pada orang lain dalam menjalankan ADL (Steptoe et al., 2015).

Lansia yang mampu melaksanakan ADL secara mandiri cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi serta kondisi fisik dan mental yang lebih optimal, serta harapan hidup yang lebih panjang, karena mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih mandiri tanpa ketergantungan pada orang lain. Selain itu, kemampuan ADL yang baik membuat lansia untuk tetap aktif secara sosial, mengurangi risiko isolasi sosial, serta memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental mereka (Wildhan et al., 2022). Sebaliknya, keterbatasan dalam ADL bisa menyebabkan ketergantungan pada orang lain, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan risiko kematian, kecelakaan, dan isolasi sosial. Lansia yang mengalami keterbatasan ADL cenderung lebih rentan terhadap depresi dan kesepian, serta menambah beban pada keluarga atau pengasuh yang merawat mereka (Motamed-Jahromi & Kaveh, 2021).

Activity Daily Living (ADL) dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, tingkat stres, dan status mental, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, lingkungan sosial, serta dukungan tenaga kesehatan. Lansia yang mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari keluarga atau komunitas cenderung lebih mandiri dalam menjalankan *Activity Daily Living* (ADL) dibandingkan dengan mereka yang mengalami isolasi sosial (Fang et al., 2017; Utami et al., 2022)**.** Sebagai indikator penting dalam

menilai ADL pada lansia digunakan *Indeks Katz*, yaitu instrumen yang mengukur sejauh mana individu mampu melakukan aktivitas dasar sehari-hari, sehingga dapat mengevaluasi apakah seseorang masih mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya sendiri atau membutuhkan bantuan. (Syamsuddin et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan dapat menyebabkan kesulitan dalam melakukan ADL, sehingga meningkatkan ketergantungan lansia. Data dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa peningkatan jumlah lansia di Indonesia berbanding lurus dengan naiknya rasio ketergantungan mereka. Pada tahun 2020, rasio ketergantungan lansia tercatat sebesar 15,16, dan terus meningkat hingga mencapai 17,76 pada 2024. Artinya, setiap 100 orang usia produktif harus menopang sekitar 17 lansia. Saat ini, sebagian lansia di Indonesia masih bergantung pada anggota keluarga yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka, yakni sebesar 83,74%, sementara 10,97% mengandalkan bantuan finansial dari pihak lain. Hanya 5,01% lansia yang hidup dari uang pensiun, dan sisanya bergantung pada investasi pribadi.

Lansia yang memiliki ketergantungan yang tinggi bukan sekedar mempengaruhi aspek ekonomi, tetapi juga berpengaruh terhadap kemandirian dan kesejahteraan psikosial mereka. Lansia yang tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri cenderung mengalami penurunan kemandirian, yang beresiko menurunkan kepuasan hidup. Sebaliknya, lansia yang tetap dapat menjalankan ADL dengan baik, mereka lebih mampu

mempertahankan kemandirian, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan serta meningkatkan kepuasan hidup mereka (Rindiawati, 2024). Kemampuan dalam menjalankan *Activity of Daily Living* (ADL) memiliki peran dalam meningkatkan kepuasan hidup lansia, karena berkaitan erat dengan kemandirian, harga diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Lansia yang masih bisa melakukan aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, dan berpindah tempat tanpa bantuan umumnya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan merasa lebih memiliki kendali atas hidup mereka (Zhang et al., 2021). Kemandirian ini juga menjadikan mereka tetap aktif dalam kehidupan sosial, terlibat dalam kegiatan komunitas, serta menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitar mereka, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan mental dan kepuasan hidup (Fang et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liao et al. (2024) menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL), semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup mereka. Hasil penelitian ini terdapat keterkaitan yang cukup kuat antara ADL dan kepuasan hidup lansia ($r = 0{,}129$, $P < 0{,}01$). ADL sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu Basic ADL (BADL) yang mencakup aktivitas dasar seperti makan, mandi, dan berpakaian, serta Instrumental ADL (IADL) yang mencakup kegiatan yang lebih kompleks seperti mengatur keuangan dan memasak.

Selain itu, penelitian oleh Sri et al. (2022) menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara tingkat kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan kepuasan hidup lansia di Panti Bhakti Luhur Sidoarjo,

dengan nilai p = 0,001 (p < 0,05) dan r = 0,505. Lansia yang mempunyai kemandirian yang tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari cenderung memperoleh tingkat kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang bergantung pada orang lain. Kemandirian memberikan rasa kontrol terhadap kehidupan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi perasaan menjadi beban bagi lingkungan sekitar. Hal serupa ditemukan pada penelitian Degerli et al. (2023), yang menyatakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat kemandirian dalam ADL dengan kepuasan hidup lansia (r = 0,542, p < 0,01). Semakin tinggi tingkat kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan. Temuan ini memperkuat bahwa kemandirian dalam aktivitas sehari-hari berkontribusi besar terhadap tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan lansia.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 jumlah lansia di kota Padang tercatat sebanyak 75.800 jiwa. Pada tahun 2024 jumlah lansia meningkat menjadi 109.000 jiwa. Puskesmas Lubuk Begalung menjadi wilayah dengan lansia terbanyak dengan kemandiriannya yaitu 7.500 jiwa. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 April 2025 melalui wawancara dengan sepuluh lansia, didapatkan 5 diantaranya masih mandiri, 3 lansia dengan ketergantungan ringan, dan 2 lainnya memiliki kertergantungan sedang. Dari wawancara tersebut, lansia setuju bahwa kesehatan yang baik serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri dmerupakan faktor utama dalam menentukan tingkat kepuasan hidup mereka. Selain itu, 6

dari 10 lansia menyatakan merasa puas dengan kehidupannya saat ini, terutama karena masih dapat menjalankan aktivitas secara mandiri tanpa banyak bantuan orang lain. Sementara 4 lansia lainnya mengungkapkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, yang umumnya dipengaruhi oleh keterbatasan fisik dan ketergantungan terhadap orang lain dalam menjalani aktivitas harian. Hal ini memperkuat dugaan bahwa terdapat hubungan antara kemandirian (*Activity of Daily Living*) dengan kepuasan hidup pada lansia.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Kemandirian *Activity Daily Living* (ADL) dengan *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup) pada Lansia di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang".

inprotected.com