

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Adl (Activity Of Daily Living) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu

Ice Febriantami ¹⁾; Des Metasari ²⁾; Emi Pebriani ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ icefebriantami@gmail.com ;²⁾ desmetasari@unived.ac.id ;³⁾ emipebriani88@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [04 Maret 2026]

Revised [15 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Anxiety, ADL Independence, Elderly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang terus meningkat jumlahnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahun, sehingga menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan fisik dan psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan Activity of Daily Living (ADL) sehingga berdampak pada tingkat kemandirian dan kualitas hidup, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian Activity of Daily Living pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi sebanyak 62 dan sampel sebanyak 58 lansia dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Indeks Barthel. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami kecemasan ringan (77,6%) dan sebagian besar berada pada kategori mandiri (91,4%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian ADL. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian ADL pada lansia. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk melakukan intervensi guna menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemandirian lansia.

ABSTRACT

The elderly are an age group whose numbers continue to increase. Based on data from the Central Statistics Agency, the percentage of the elderly population in Indonesia increases every year, causing various physical and psychological health problems, one of which is anxiety. Anxiety can affect the elderly's ability to perform Activities of Daily Living (ADL) thus impacting the level of independence and quality of life, especially for the elderly living in social institutions. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and the level of independence in Activities of Daily Living in the elderly at the Tresna Werdha Pagar Dewa Social Institution in Bengkulu City. This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The population was 62 and the sample was 58 elderly with a total sampling technique. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and the Barthel Index. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed that the majority of elderly experienced mild anxiety (77.6%) and the majority were in the independent category (91.4%). The results of the Chi-Square test obtained a p value = 0.007 ($p < 0.05$) which indicated a significant relationship between anxiety levels and the level of independence in ADL. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between anxiety levels and ADL independence in the elderly. It is recommended that healthcare professionals implement interventions to reduce anxiety and increase independence in the elderly.

PENDAHULUAN

Kecondongan usia adalah karakteristik distribusi usia dalam populasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu terkonsentrasi di kelompok usia tertentu (muda atau tua), sehingga distribusi tersebut tidak simetris. Dengan demikian, distribusi usia dapat “condong” ke kiri atau ke kanan, tergantung kelompok usia mana yang mendominasi, yang berdampak pada kebijakan demografis dan sosial-ekonomi (Thomas, 2024). Lansia di Indonesia yang sudah mencapai usia 60 tahun diperkirakan masih akan hidup rata-rata sampai usia sekitar 77,9 tahun ($60 + 17,9$) jika kondisi kematian tetap seperti sekarang, dan dari sisa umur tersebut waktu yang diharapkan tetap sehat (tanpa disabilitas berat) sekitar 13,4 tahun (Kemenkes, RI, 2024).

Lansia adalah fase terakhir dari perkembangan manusia. Selama tahap terakhir kehidupan, individu dapat mengalami banyak perubahan fisiologis, emosional, dan psikologis yang dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kecemasan (Rindayati et al., 2020). Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan seseorang yang kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya,

sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Apabila ketergantungan tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan system tubuh, yaitu penyakit menurunnya “ *Activity of Daily Living* (ADL), (Emeliana et.,al 2022). Jika lansia sering mengalami kecemasan akan menjadi pemicu buruknya status kesehatan lansia baik aspek fisik maupun mental (H. I. Sari, 2020)

Jumlah lansia dari waktu ke waktu mengalami peningkatan. Data WHO tentang populasi lansia global tahun 2019 mencapai 1 miliar orang. Pada tahun 2020, jumlah lansia akan melebihi jumlah populasi anak di bawah usia 5 tahun dan diprediksi akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030 (Irwan et al., 2022). Populasi lansia yang semakin meningkat memicu berbagai permasalahan dalam diri seseorang dari karakteristik kesejahteraan sosial, psikologis, dan fisik dari lansia itu sendiri (Kartinah & Sumarni, 2021). Permasalahan psikologis yang biasa dirasakan lansia antara lain kecemasan, kesepian, mudah tersinggung, ketakutan, dan kehilangan kepercayaan diri. Masalah psikologis muncul ketika lansia tidak dapat menyelesaikan sendiri permasalahan hidupnya akibat proses penuaan (Sari, 2020).

Kecemasan pada dasarnya adalah kondisi psikososial seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan rasa khawatir akan sesuatu yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*ans*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis pada seseorang (Muyasaroh et al. 2020). Kecemasan pada lansia merupakan emosi yang tidak stabil yang menyebabkan perasaan gelisah dan khawatir secara berulang. Kecemasan termasuk gangguan mood, pikiran, perilaku, dan psikologis. Masalah kecemasan pada lansia sering disebabkan oleh berbagai faktor, seperti memikirkan penyakit yang diderita, ketidakstabilan ekonomi, kurangnya waktu bersama keluarga, kesepian, dan trauma masa lalu. Faktor-faktor ini dapat memicu timbulnya kecemasan (Ayuningtyas, 2020). Faktor lainnya adalah kemampuan kemandirian dalam melakukan aktivitas fisik pada lansia diantaranya lansia sehat cenderung lebih mandiri, lansia memiliki hubungan baik dengan keluarga sehingga lansia mendapatkan dukungan dari mereka agar percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik (Nurvitasari & Rahman, 2024).

Dalam *activity daily living*, kemandirian yang rendah pun dapat memberikan pengaruh pada kualitas hidup lansia yang rendah, dengan beberapa indikator kualitas hidup yang meliputi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yakni harus meningkatkan kemandirian dalam ADL seperti, berjalan, mandi, berhias dan yang lainnya, (Rindiawati 2024)

Activity of Daily Living (ADL) merupakan indikator penting dalam menilai kapasitas fungsional seseorang melalui aktivitas rutin sehari-hari, seperti makan, mandi, berpakaian, dan berpindah tempat. ADL digunakan untuk mengidentifikasi apakah seseorang, khususnya lansia, memerlukan bantuan dalam melakukan aktivitas tersebut atau masih dapat melakukannya secara mandiri. Kemandirian dalam melakukan ADL mencerminkan kemampuan lansia dalam menjaga perawatan diri secara menyeluruh. Seiring bertambahnya usia, lansia menjadi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan, khususnya masalah psikologis. Mereka cenderung lebih sensitif dan rentan mengalami kecemasan berlebihan, bahkan terhadap hal-hal kecil yang mungkin dianggap sepele oleh orang lain (Hidayati, Febriana, & Khairani, 2021).

Kemandirian mengacu pada kemampuan untuk bertindak secara bebas, tanpa mengandalkan atau dipengaruhi oleh orang lain, dan untuk mengatur tindakan baik secara individual maupun dalam kelompok. Kecemasan dapat disebabkan oleh penurunan kemandirian pada lansia (Duhita, 2020). Kemandirian lansia dalam melakukan *Activity of daily living* dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi kesehatan, kondisi sosial, dukungan keluarga, Fungsi kognitif, umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, sumber pendapatan, status kesehatan, peran bidan, peran kader lansia, peran keluarga lansia, interaksi sosial, peran peer group lansia, aktifitas fisik dan keaktifan lansia. Weli et.,al (2020). Selain itu faktor yang mempengaruhi kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia adalah cemas. Kecemasan dikaitkan dengan Tingkat kemandirian pada lansia dikarenakan kecemasan dapat membentuk persepsi resiko dan merangsang terjadinya rasa takut yang pada akhirnya akan membatasi tingkat aktivitas sehari-hari. Dampak dari kecemasan yaitu hilangnya konsentrasi akibat kekhawatiran dan rasa takut yang terjadi terus menerus, (Tiara Sonza, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari 1.4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2.1 miliar pada tahun 2050, (Noviani & Yugiana, 2023). Di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia tercatat sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan, pada tahun 2050 jumlah lansia di kawasan ini akan meningkat hingga tiga kali lipat dibandingkan tahun 2020. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2000 jumlah lansia tercatat sekitar 5.3 juta jiwa (7.4% dari total populasi). Jumlah ini meningkat menjadi 24 juta jiwa (9.77%) pada tahun 2010, dan diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa (11.34%) pada tahun 2020.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai sekitar 80 juta jiwa. Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua (ageing population) sejak tahun 2021, ditandai dengan persentase penduduk lanjut usia yang telah mencapai lebih dari 10 persen. Selama kurun waktu lebih dari satu dekade (2010–2021), persentase lansia mengalami peningkatan sebesar 3 persen, hingga mencapai 10,82 persen pada tahun 2021 (Haidah & Masnina, 2021).

Menurut Pemutakhiran Pendataan Keluarga, (2024), jumlah lansia di Kota Bengkulu adalah sekitar 48.524 jiwa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haryati, A (2025), di Panti Sosial Tresna Werdha, diketahui bahwasanya para penghuni lansia berusia antara 57 hingga 95 tahun. Sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa mereka mengalami stres yang dipicu oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab yang sering disebutkan meliputi gangguan tidur, kerinduan terhadap keluarga, perasaan ditinggalkan, keterbatasan dalam kebebasan pribadi, ketakutan akan penyakit atau kematian, serta penurunan fungsi tubuh. Kondisi stres tersebut memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, seperti gangguan tidur, hilangnya ketertarikan terhadap aktivitas yang disukai, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar.

Lansia yang mengalami depresi dan kesepian menunjukkan kualitas hidup yang buruk (Gunawan dkk., 2020; Juniarni & Wulandari, 2020). Kondisi ini disebabkan oleh perasaan tidak berdaya, ditelantarkan oleh keluarga, bosan dengan rutinitas sehari-hari, dan kurangnya aktivitas di panti wreda, (Juniarni & Wulandari, 2020). Keadaan tersebut semakin diperburuk dengan nihilnya layanan psikologi bagi lansia di panti wreda (Gunawan dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) bahwa kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor selain ADL yakni usia, jenis kelamin, pendidikan, mekanisme coping, dan status kesehatan. Penelitian yang dilakukan Sari (2020), dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian ADL (*Activity Daily Of Living*) pada Lansia" bahwa didapatkan hasil p value 0,000 yang mengidentifikasi kesimpulan "Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian ADL pada lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta". Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh, (A, Sulelah., 2023) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan lansia maka tingkat ADL nya semakin rendah. Tanda dan gejala seseorang mengalami kecemasan (ansietas) adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menengangkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu, dari total 65 lansia dilakukan wawancara kepada 10 orang lansia sebagai informan awal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 orang lansia menunjukkan tanda-tanda kecemasan ringan hingga sedang, seperti sulit tidur, mudah merasa gelisah, dan tampak sering menyendiri. Sebanyak 2 orang lansia mengeluhkan rasa takut terhadap penyakit yang diderita serta kekhawatiran terhadap kondisi keluarga di rumah, dan 2 orang lansia lainnya menyatakan merasa bahagia dan nyaman tinggal di panti sosial. Dari 10 lansia tersebut, terdapat 4 orang dengan ketergantungan total, 3 orang dengan ketergantungan sedang, dan 2 orang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

LANDASAN TEORI

Konsep Lansia

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas, dan kelompok ini secara global terus meningkat secara proporsional setiap tahunnya. WHO juga menekankan bahwa proses penuaan tidak hanya diukur dari usia kronologis, tetapi juga dari kemampuan fungsional atau *functional ability* seseorang dalam mempertahankan kualitas hidupnya (WHO, 2021). Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan seseorang yang kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Apabila ketergantungan tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan sistem tubuh, yaitu penyakit menurunnya "*Activity of Daily Living*," (Emeliana et., al, 2022). Lansia adalah seseorang yang berada di tahap akhir kehidupan, biasanya berusia 60 tahun ke atas, dan menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Definisi ini bukan sekadar berdasarkan aspek kronologis (umur), tetapi juga mempertimbangkan kondisi fungsional, kapasitas individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup yang memadai. Dengan kata lain, seseorang disebut lansia jika sudah mencapai 60 tahun ke atas dan mulai menunjukkan perubahan-

perubahan terkait proses penuaan. (Nasution et al., 2023). Lansia atau lanjut usia umumnya merujuk pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Dalam konteks kebijakan dan demografi, angka 60 tahun sering dijadikan ambang batas karena pada usia tersebut mulai muncul perubahan fisiologis, sosial, dan psikologis yang signifikan. (Nasution, Rambe, Ramadani, & Tanjung, 2023).

Konsep *activity of daily living*

ADL merupakan bagian dari domain “aktivitas dan partisipasi” dalam kerangka *International Classification of Functioning, Disability and Health* (ICF). Kemampuan dalam ADL mencerminkan kondisi kesehatan, fungsi tubuh, serta interaksi dengan lingkungan (WHO, 2023). Aktivitas hidup sehari-hari (ADL) adalah tugas penting dan rutin yang dapat dilakukan oleh sebagian besar individu muda dan sehat tanpa bantuan. Ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan kondisi tidak aman dan kualitas hidup yang buruk. Tim layanan kesehatan harus menyadari pentingnya penilaian ADL pada pasien untuk membantu memastikan bahwa pasien yang memerlukan bantuan dan teridentifikasi. Kegiatan ini merinci aktivitas kehidupan sehari-hari dan memperototi peran tim interprofesional dalam menilai ADL untuk meningkatkan perawatan dan manajemen pasien (Edemekong et al., 2023). *Activity of daily living* adalah kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari untuk merawat diri sendiri agar tetap sehat, bersih, dan mandiri seperti makan, mandi, berpakaian, dan bergerak, yang dilakukan secara mandiri.

METODE PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel dependen dan independen keduanya memiliki distribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal akan menghasilkan estimasi yang valid dan efisien

2. Uji Univariat

Analisa pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan menggunakan tabel. Analisa ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi pada setiap variabel yang dilakukan

3. Uji Bivariat

Analisis Bivariat dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. Data yang telah didapatkan akan dianalisa dengan uji statistic. Uji statistic yang digunakan *Chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu.

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Ringan	45	77,6%
2	Sedang	11	19,0%
3	Berat	2	3,4%
	Total	58	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden 45 (77,6%) memiliki Tingkat kecemasan ringan, 11 (19,6%) responden memiliki Tingkat kecemasan sedang, dan berat sebanyak 2 (3,4%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi Tingkat kemandirian Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu.

No	Kemandirian	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Ketergantungan total	2	3,4%
2	Ketergantungan sedang	3	5,2%
3	Mandiri	53	91,4%
	Total	58	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden 53 (91,4%) memiliki Tingkat kemandirian mandiri, 3 (5,2%) responden memiliki Tingkat Kemandirian sedang, 2 (3,4%) memiliki Tingkat kemandirian total.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat kemandirian pada lansia pagar dewa kota bengkulu

Tingkat Kecemasan	Aktivita Fisik						Jumlah	P Value	
	Ketergantungan total		Sedang		Mandiri				%
	F	%	F	%	F	%	F		
Ringan	1	1,6%	2	3,2%	42	74,1%	45	77,6%	0,007
Sedang	0	0%	1	1,6%	10	16,1%	11	19,0%	
Berat	1	1,6%	0	0%	1	12,6%	2	3,4%	
Total	2	3,4%	3	5,2%	53	91,4%	58	100%	

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 45 responden yang memiliki Tingkat kecemasan ringan, terdapat 42 responden yang memiliki Tingkat kemandirian mandiri, 2 responden memiliki ketergantungan sedang dan 1 responden ketergantungan total. Dari 11 responden yang memiliki Tingkat kecemasan sedang, terdapat 10 orang dengan Tingkat kemandirian mandiri, tidak ada responden yang memiliki ketergantungan sedang, dan 1 orang memiliki ketergantungan total. Dari 2 orang yang memiliki Tingkat kecemasan berat terdapat 1 orang memiliki ketergantungan mandiri, tidak ada responden yang memiliki ketergantungan sedang dan 1 orang memiliki ketergantungan mandiri. Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Tingkat kemandirian ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai $p=0,007$ karena nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian (ADL) *activity of daily living* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu.

Pembahasan

Gambaran tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 58 responden, sebagian besar lansia berada pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 45 responden (77,6%), diikuti kecemasan sedang 11 responden (19,0%), dan kecemasan berat 2 responden (3,4%). Dominannya kecemasan ringan menggambarkan bahwa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu relatif mampu beradaptasi dengan lingkungan panti dan rutinitas kehidupan sehari-hari. Tingginya proporsi kecemasan ringan ini menunjukkan bahwa lingkungan panti memberikan rasa aman dan kenyamanan psikologis bagi lansia. Lansia mendapatkan kepastian tempat tinggal, pemenuhan kebutuhan dasar, serta dukungan dari petugas dan sesama penghuni panti. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) yang melaporkan bahwa mayoritas lansia di panti sosial berada pada tingkat kecemasan ringan akibat adanya dukungan sosial dan lingkungan yang terstruktur.

Secara teori, kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan dan kemampuan koping, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan dan dukungan sosial. Stuart (2016) menyatakan bahwa lansia dengan mekanisme koping adaptif dan lingkungan yang stabil cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, aktivitas rutin seperti kegiatan sosial, keagamaan, dan rekreasi ringan yang dilaksanakan di panti turut berperan dalam menurunkan kecemasan. Aktivitas tersebut membantu lansia mengisi waktu secara positif, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan panti. Asumsi peneliti menyatakan bahwa tingginya persentase kecemasan ringan (77,6%) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu dipengaruhi oleh lingkungan panti yang aman dan suportif, rutinitas kegiatan yang terjadwal, serta adanya dukungan tenaga kesehatan dan pekerja sosial yang membantu lansia beradaptasi secara psikologis.

Gambaran tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kemandirian yang tinggi, yaitu 53 responden (91,4%) berada pada kategori mandiri. Sementara itu, lansia dengan ketergantungan sedang berjumlah 3 responden (5,2%) dan ketergantungan total 2 responden (3,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Tingginya tingkat kemandirian ini mengindikasikan bahwa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu masih memiliki kemampuan fisik dan fungsional yang cukup baik. Pembiasaan melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi, berpakaian, makan, dan mobilisasi ringan secara mandiri dapat membantu mempertahankan kemampuan tersebut. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri dan Wahyuni (2020) yang menyatakan bahwa lansia yang mendapatkan pembinaan aktivitas rutin di panti sosial cenderung memiliki tingkat kemandirian ADL yang tinggi. Lingkungan yang mendorong lansia untuk tetap aktif berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh dan mencegah ketergantungan.

Selain faktor fisik, faktor psikologis juga memengaruhi kemandirian lansia. Lansia yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang baik cenderung lebih mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Dukungan dan dorongan dari tenaga kesehatan dan pekerja sosial turut memperkuat kemampuan tersebut. Asumsi peneliti menyatakan bahwa tingginya tingkat kemandirian lansia (91,4%) di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu dipengaruhi oleh pembiasaan aktivitas mandiri, dukungan tenaga kesehatan, serta lingkungan panti yang mendorong lansia untuk tetap aktif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Lansia

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. Lansia dengan kecemasan ringan lebih banyak berada pada kategori mandiri dibandingkan lansia dengan kecemasan sedang dan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis, khususnya kecemasan, memiliki peran penting terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Lansia yang mengalami kecemasan sedang hingga berat cenderung memiliki keterbatasan dalam beraktivitas karena adanya rasa takut, khawatir, dan kurang percaya diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan berhubungan signifikan dengan tingkat kemandirian lansia, dimana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

Secara teoritis, kecemasan dapat menurunkan fungsi kognitif dan fisik lansia, sehingga berdampak pada penurunan kemampuan fungsional. Stuart (2016) menjelaskan bahwa kecemasan yang tidak terkontrol dapat membatasi aktivitas individu dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Asumsi peneliti menyatakan bahwa nilai signifikansi $p=0,007$ menunjukkan hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dan tingkat kemandirian lansia. Lansia dengan kecemasan rendah cenderung memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang lebih baik dalam beraktivitas, sehingga kemandirian dapat terjaga. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan perlu menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kemandirian lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Widodo (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kemandirian lansia ($p = 0,003$). Semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan lansia sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 45 responden (77,6%), kecemasan sedang sebanyak 11 responden (19,0%), dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (3,4%).
2. Tingkat kemandirian lansia sebagian besar berada pada kategori mandiri yaitu sebanyak 53 responden (91,4%), ketergantungan sedang sebanyak 3 responden (5,2%), dan ketergantungan total sebanyak 2 responden (3,4%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu dengan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi Universitas Dehasen Provinsi Bengkulu
Untuk Menambah Ilmu dan Wawasan bagi peneliti lain yang memerlukan masukan berupa data atau pengembangan penelitian dengan judul yang sama demi kesempurnaan peneliti dan sebagai sumber informasi pada institusi Universitas Dehasen Provinsi Bengkulu agar di jadikan dokumentasi ilmiah untuk merangsang peneliti selanjutnya.
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu
Penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam menangani kecemasan pada lansia terutama dalam melakukan *activity of daily living*.
3. Bagi Peneliti
Menambah pengalaman dan meningkatkan pengetahuan tentang penanganan tingkat kecemasan dan kemandirian *Activity of daily living*.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
Sebagai acuan untuk peneliti berikutnya yang melakukan penelitian khususnya mengenai Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, T. S. A. P. (2020). Studi pustaka: Pemberian terapi bermain plastisin (playdough) untuk mengurangi kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi di Ruang Nakula 4 RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang. Bumi Aksara.
- Dede, E. V. B., Mola, S. A. S., & Nabuasa, Y. Y. (2022). Implementation of Hamilton Anxiety Rating Scale for diagnosing anxiety levels in students in writing thesis. *J-ICON: Jurnal Komputer dan Informatika*, 10(1).
- Duhita, R. N. (2020). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat kemandirian lansia di Desa Taal Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*.
<https://doi.org/10.33650/jkp.v8i2.1430>
- Firmansyah, D., & Dede, S. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 1–10.
<https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Haidah, N. N., & Masnina, R. (2021). Hubungan tingkat kecemasan terhadap tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 1599–1605.
- Haryati, O., Nurhalimah, N., Banon, E., & Rahmawati, I. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan ADL (activity of daily living). *Prosiding Seminar Nasional Hilirisasi Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 129–139.
- Haryati, A., Anggraini, N., Ningsih, E. P., Putri, A. E., Putri, D. H., Sari, D., & Purnama, V. T. (2025). Intervensi edukasi stres pada lansia: Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis melalui kegiatan pengabdian masyarakat. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–22.
- Heri, L., Cich, M., Darojad, D., & Agung, N. (2022). Lansia di era bonus demografi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(1).
- Irwan, F., Zulfritri, R., & Jumaini, J. (2022). Hubungan persepsi lansia tentang kematian dengan kecemasan dalam menghadapi kematian. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), 42–49.
<https://doi.org/10.55784/jki.vol1.iss1.130>
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2021). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry (12th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Lansia (kategori usia)*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>
- Muyasaroh, S., Fitriyah, N., & Sari, D. N. (2020). Tingkat kecemasan lansia dalam menghadapi masa tua di posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 90–96.
- Nasution, F., Rambe, I. M., Ramadani, S. V., & Tanjung, N. A. (2023). Batasan usia dewasa akhir (lansia) dan keadaan penduduk lansia di Indonesia. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1317–1326.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of nursing (10th ed.)*. Elsevier.
- Putra, A. R., & Wulandari, T. (2023). Dampak ketidakmampuan finansial terhadap kesejahteraan psikososial lansia. *Jurnal Kebijakan Sosial*, 7(3), 78–85.

- Rahmawati, F., Hidayat, R., & Utami, S. (2023). Peran dukungan sosial dalam menurunkan risiko depresi pada lansia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 120–130.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2020). Successful aging 2.0: Conceptual expansions for the 21st century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), 1293–1298. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz145>
- Sari, H. I. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian ADL (activity of daily living). *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 29–38.
- Seyyed, M. T., et al. (2024). The correlation between loneliness and ADL among older adults in Iran. *BMC Geriatrics*.
- Sulaiha, S., Faizah, I., & Sholeha, U. (2022). Instrumen pengukuran activity daily living (ADL) pada pasien stroke. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1065–1072.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tiara Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian activities of daily living pada lansia. *Jurnal Human Care*, 5(3).
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. WHO.
- World Health Organization. (2023). *International classification of functioning, disability and health (ICF)*. WHO.