

---

## GAMBARAN KEMANDIRIAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DAN KUALITAS HIDUP LANSIA YANG TINGGAL DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA HUSNUL KHOTIMAH

Meilani<sup>1</sup>, Angga Arfina<sup>2</sup>, Gita Adelia<sup>3</sup>, Dendy Kharisna<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: [anggaarfina05@gmail.com](mailto:anggaarfina05@gmail.com)

### ABSTRAK

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya penurunan kemandirian *Activity Daily Living* (ADL) yang dapat berdampak pada kualitas hidup. Lansia yang tinggal di panti sosial memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri yang berpotensi memengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemandirian *Activity Daily Living* (ADL) dan kualitas hidup lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada 12 Januari 2026. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah sebanyak 80 orang dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Katz Index untuk mengukur kemandirian ADL dan WHOQOL-OLD untuk menilai kualitas hidup lansia. Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada kategori mandiri dalam *Activity Daily Living* (ADL) sebanyak 44 orang (55%), dan sebagian besar memiliki kualitas hidup pada kategori sedang sebanyak 46 orang (57,5%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki kemandirian ADL yang baik dengan kualitas hidup pada kategori sedang. Disarankan bagi pihak UPT untuk meningkatkan program aktivitas fisik, sosial, dan psikologis guna mempertahankan kemandirian serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian ADL dan kualitas hidup lansia secara lebih mendalam.

**Kata Kunci:** Lansia, Kemandirian *Activity Daily Living*, Kualitas Hidup.

### ABSTRACT

*The increasing number of elderly people (elderly) causes various health problems, one of which is a decrease in the independence of Activity Daily Living (ADL) which can impact the quality of life. Elderly people living in social institutions have their own characteristics and challenges that have the potential to affect their functional abilities and well-being. This study aims to determine the independence of Activity Daily Living (ADL) and the quality of life of elderly people living in the UPT Social Services Tresna Werdha Husnul Khotimah. This study used a descriptive design with a cross-sectional approach which was conducted on January 12, 2026. The population and sample in this study were all elderly people living in the UPT Social Services Tresna Werdha Husnul Khotimah, totaling 80 people with a total sampling technique. The instruments used were the Katz Index to measure the independence of ADL and WHOQOL-OLD to assess the quality of life of the elderly. Data analysis was carried out*

---

*univariately. The results showed that the majority of elderly people were in the independent category in Activity Daily Living (ADL) as many as 44 people (55%), and most had a quality of life in the moderate category as many as 46 people (57.5%). The conclusion of this study indicates that most elderly people still have good ADL independence with a moderate quality of life. It is recommended that the UPT (Technical Implementation Unit) improve physical, social, and psychological activity programs to maintain independence and improve the quality of life of the elderly. Future research is expected to examine the factors influencing ADL independence and quality of life in greater depth in the elderly.*

**Keywords:** *Activity Daily Living Independence, Quality Of Life, Elderly.*

## **A. PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu kelompok populasi berisiko yang jumlahnya terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Populasi berisiko didefinisikan sebagai kelompok individu yang memiliki kemungkinan lebih besar mengalami perburukan kondisi kesehatan akibat adanya faktor risiko tertentu yang memengaruhi status kesehatannya (Allender, Rector, & Warner, 2014). Lansia dikategorikan sebagai populasi berisiko karena memiliki kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan. Stanhope dan Lancaster (2016) menyatakan bahwa risiko kesehatan pada lansia mencakup tiga aspek utama, yaitu risiko biologis terkait usia, risiko sosial dan lingkungan, serta risiko perilaku atau gaya hidup.

Secara global, jumlah populasi lansia menunjukkan peningkatan yang signifikan. World Health Organization (WHO, 2025) melaporkan bahwa pada tahun 2030, satu dari enam penduduk dunia diperkirakan berusia 60 tahun ke atas. Jumlah lansia global yang mencapai sekitar 1 miliar pada tahun 2020 diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar dan akan terus bertambah hingga mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Selain itu, populasi lansia berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat hampir tiga kali lipat dibandingkan tahun 2020. Peningkatan jumlah lansia ini menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan, terutama terkait meningkatnya penyakit degeneratif dan penurunan fungsi fisik.

Di Indonesia, tren peningkatan jumlah lansia juga terus berlanjut. Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) melaporkan bahwa proporsi lansia telah mencapai 11,75% dari total populasi atau sekitar 31 juta jiwa. Kondisi ini menuntut perhatian khusus terhadap upaya mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup lansia agar mereka tetap dapat hidup sehat dan sejahtera. Salah satu indikator penting dalam menilai kemampuan fungsional lansia adalah kemandirian dalam Activity Daily Living (ADL), yang mencakup aktivitas dasar seperti makan, mandi, berpakaian, mobilisasi, dan eliminasi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), sebagian besar lansia di Indonesia masih tergolong mandiri, meskipun sebagian lainnya mengalami ketergantungan ringan hingga berat. Penurunan kemampuan ADL umumnya dipengaruhi oleh faktor usia, penyakit kronis, serta kondisi psikososial yang kurang mendukung, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Handajani & Dwiastuti, 2020).

Penurunan kemandirian ADL merupakan fenomena yang sering ditemukan baik pada lansia yang tinggal bersama keluarga maupun di panti sosial. Madyaningrum et al. (2021) melaporkan bahwa sekitar seperempat lansia di Indonesia mengalami penurunan fungsi ADL dalam periode dua tahun, yang berkaitan dengan penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan kondisi gizi yang kurang optimal. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa

proporsi lansia dengan ketergantungan ADL masih cukup tinggi, sementara jumlah lansia yang sepenuhnya mandiri relatif lebih rendah (Renrusun et al., 2022).

Secara internasional, penurunan fungsi ADL pada lansia juga dilaporkan cukup tinggi. Gao et al. (2022) menemukan bahwa lebih dari seperempat lansia mengalami gangguan ADL, dengan prevalensi yang meningkat signifikan pada kelompok usia 80 tahun ke atas. Penurunan kemampuan tersebut berkaitan erat dengan penyakit kronis, disabilitas, serta penurunan fungsi fisik. Penelitian Christina, Utantyo, dan Rahman (2025) juga menunjukkan bahwa gangguan mobilitas merupakan masalah dominan pada lansia, sehingga membatasi kemampuan mereka dalam berpindah posisi dan melakukan aktivitas sehari-hari.

Lansia yang tinggal di panti sosial cenderung mengalami penurunan kemandirian ADL yang lebih nyata. Purba et al. (2022) melaporkan bahwa penurunan kemandirian paling banyak terjadi pada aktivitas mobilitas, naik turun tangga, serta kontrol eliminasi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Darmawan (2025), yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian lansia masih tergolong mandiri dalam aktivitas berpindah tempat, masih terdapat proporsi yang cukup besar mengalami keterbatasan mobilitas. Selain itu, lansia yang tinggal bersama keluarga diketahui memiliki tingkat kemandirian ADL yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti sosial, terutama karena adanya dukungan keluarga yang berperan penting dalam mempertahankan kemampuan fungsional lansia (Handajani & Dwiastuti, 2020; Nugroho & Suryani, 2021).

Lingkungan sosial yang kurang mendukung serta perasaan isolasi juga berkontribusi terhadap percepatan penurunan fungsi fisik pada lansia yang tinggal di lembaga sosial. Lansia yang memiliki jaringan sosial terbatas atau tidak mendapatkan dukungan keluarga memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan ADL dibandingkan dengan lansia yang memperoleh dukungan sosial yang baik (Madyaningrum et al., 2021; Setiati et al., 2021).

Kemandirian ADL memiliki hubungan yang erat dengan kualitas hidup lansia. Lansia yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri cenderung memiliki kesejahteraan fisik dan psikologis yang lebih baik. Simamora et al. (2024) menyatakan bahwa kemandirian ADL berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri dan kesejahteraan lansia. Selain itu, Rindiawati et al. (2024) juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian ADL dan kualitas hidup lansia, di mana lansia yang lebih mandiri cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Penurunan kualitas hidup lebih sering ditemukan pada lansia yang tinggal di panti sosial. Batubara et al. (2021) melaporkan bahwa sebagian besar lansia di panti jompo memiliki kualitas hidup yang rendah, terutama akibat faktor psikososial seperti kesepian dan keterbatasan aktivitas sosial. Kondisi ini diperberat oleh kehilangan pasangan hidup serta minimnya dukungan keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah melalui observasi dan wawancara terhadap lima lansia, diketahui bahwa sebagian lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri meskipun mengalami keterbatasan akibat proses penuaan. Data prariset menunjukkan bahwa terdapat 80 lansia berusia 60–90 tahun yang menetap secara permanen di UPT tersebut, dengan sebagian besar memiliki riwayat penyakit kronis dan degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, stroke, serta gangguan kognitif. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan Activity Daily Living (ADL) dan kualitas hidupnya.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Husnul Khotimah pada 12 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia (lansia) berusia  $\geq 60$  tahun yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini meliputi kemandirian Activity Daily Living (ADL) dan kualitas hidup lansia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Katz Index of Activity Daily Living untuk mengukur tingkat kemandirian ADL dan WHOQOL-OLD untuk menilai kualitas hidup lansia. Data dikumpulkan satu kali pada waktu yang sama tanpa pemberian intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat kemandirian ADL serta kualitas hidup lansia. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dengan nomor sertifikat etik.

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil penelitian yang berjudul Gambaran Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Dan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah. Sasaran dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di UPT PSTW husnul khotimah dengan 80 responden melalui penyebaran kuesioner secara langsung. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Januari - 20 Januari 2026. Data diolah dengan menggunakan analisis univariat t disajikan dalam bentuk tabel distribusi sebagai berikut:

**Analisis Univariat**

**1. Karakteristik Responden**

Data analisis tentang karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah**

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	Pra Lansia (60-69 Tahun)	28	35%
	Lansia (70-79 Tahun)	38	47,5%
	Lansia Akhir (80-90 Tahun)	14	17,5%
	Total	80	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	36	45 %
	Perempuan	44	55%
	Total	80	100%
3.	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	21	26,3 %
	SD	24	30 %
	SMP	21	26,3 %
	SMA	14	17,5 %
	Total	80	100 %

Sumber: Analisa Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1, penelitian ini melibatkan 80 lansia berusia 60-90 tahun (100%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (55%) dan laki-laki 36 orang (45%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SD (30%), diikuti dengan tidak sekolah dan SMP masing-masing 26,3%, serta SMA (17,5%).

## 2. Gambaran Kemandirian Activity Daily Living

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kemandirian Activity Daily Living (80)

No	Kemandirian ADL	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Mandiri	44	55 %
2.	Ketergantungan Total	18	22,5 %
3.	Ketergantungan Sedang	15	18,8 %
4.	Ketergantungan Ringan	3	3,8 %
Total		80	100 %

Sumber: Analisa Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2, kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada 80 lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori mandiri, yaitu 44 orang (55%). Selebihnya berada pada kategori ketergantungan total sebanyak 18 orang (22,5%), ketergantungan sedang 15 orang (18,8%), dan ketergantungan ringan 3 orang (3,8%), yang menunjukkan bahwa meskipun mayoritas lansia mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, sebagian lainnya masih memerlukan bantuan.

## 3. Gambaran Kualitas Hidup Lansia

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup

No	Kualitas hidup	Frekuensi (n)	Persentase %
1.	Kualitas Hidup sedang	46	57,5 %
2.	Kualitas Hidup Baik	33	41,3 %
3.	Kualitas Hidup Buruk	1	1,3 %
Total		80	100 %

Sumber: Analisis Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3, kualitas hidup lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah sebagian besar berada pada kategori sedang (57,5%), diikuti kategori baik (41,3%), dan hanya 1,3% yang berada pada kategori buruk, menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas hidup yang cukup baik.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandirian Activity Daily Living (ADL) lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah berada pada kategori yang bervariasi. Sebagian besar lansia berada pada kategori mandiri, yaitu sebanyak 44 orang (55%), yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden masih mampu melakukan aktivitas dasar sehari-hari seperti makan, mandi, berpakaian, berpindah tempat, dan kontrol eliminasi tanpa bantuan orang lain. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun

lansia mengalami proses penuaan, sebagian besar masih memiliki kemampuan fungsional yang cukup baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan fisik, rutinitas aktivitas harian yang terjaga, serta lingkungan panti sosial yang relatif mendukung aktivitas dasar lansia. Kemandirian yang tinggi ini dilihat berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin, kelompok usia 60-69 tahun (pra lansia/lansia awal) merupakan kelompok yang paling banyak berada dalam kategori mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa pada rentang usia 60-69 tahun, kemampuan fungsional responden masih relatif baik sehingga mereka masih mampu memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari secara mandiri.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih terdapat lansia yang mengalami ketergantungan dalam ADL. Lansia dengan ketergantungan total sebanyak 18 orang (22,5%), ketergantungan sedang sebanyak 15 orang (18,8%), dan ketergantungan ringan sebanyak 3 orang (3,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden masih membutuhkan bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, baik sebagian maupun seluruhnya. Kondisi ketergantungan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti usia lanjut, penyakit kronis dan degeneratif yang banyak dialami lansia di panti sosial, termasuk hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, stroke, serta gangguan mobilitas dan keseimbangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Madyaningrum et al. (2021) yang menyatakan bahwa penurunan fungsi ADL pada lansia sering dipicu oleh penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, serta kondisi kesehatan yang menurun. Penelitian Purba et al. (2022) juga melaporkan bahwa lansia yang tinggal di panti sosial cenderung mengalami penurunan kemandirian terutama pada aktivitas personal hygiene dan mobilitas.

Berdasarkan kualitas hidup, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori kualitas hidup sedang, yaitu sebanyak 46 orang (57,5%). Lansia dengan kualitas hidup baik sebanyak 33 orang (41,3%), sedangkan kualitas hidup buruk hanya dialami oleh 1 orang (1,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah memiliki persepsi kualitas hidup yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Kualitas hidup kategori sedang mencerminkan bahwa lansia masih dapat memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, namun tetap menghadapi keterbatasan akibat proses penuaan dan kondisi kesehatan.

Lingkungan panti sosial yang menyediakan kebutuhan dasar seperti tempat tinggal, makanan, pelayanan kesehatan, serta kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama lansia berperan penting dalam mempertahankan kualitas hidup. Namun, dominasi kualitas hidup pada kategori sedang menunjukkan bahwa lansia masih menghadapi tantangan psikologis dan sosial, seperti perasaan kesepian, keterbatasan aktivitas, serta berkurangnya peran sosial dan hubungan dengan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Wildhan et al. (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori kualitas hidup sedang pada berbagai domain, terutama domain fisik dan psikologis. Penelitian Saiful Batubara et al. (2021) juga melaporkan bahwa lansia yang tinggal di panti sosial memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga, terutama akibat tingginya tingkat kesepian dan kurangnya dukungan keluarga.

Kemandirian dalam Activity Daily Living (ADL) merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas hidup lansia. Lansia yang mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, perasaan berharga, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan fisik dan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya proporsi lansia yang mandiri sejalan dengan dominasi kualitas hidup pada kategori sedang hingga baik. Temuan ini mendukung penelitian Simamora et al. (2024) dan Rindiawati et al. (2024) yang menyatakan

bahwa tingkat kemandirian ADL berkorelasi dengan kualitas hidup lansia, di mana semakin mandiri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, semakin baik kualitas hidup yang dirasakan. Sebaliknya, lansia yang mengalami ketergantungan ringan, sedang, maupun total dalam ADL berisiko mengalami penurunan kualitas hidup akibat keterbatasan fisik, meningkatnya ketergantungan pada orang lain, serta munculnya perasaan tidak berdaya. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan pengelola panti sosial untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian ADL lansia melalui program aktivitas fisik ringan, latihan mobilitas, serta dukungan psikososial. Upaya tersebut diharapkan dapat mencegah penurunan fungsi lebih lanjut dan meningkatkan kualitas hidup lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai gambaran kemandirian Activity Daily Living (ADL) dan kualitas hidup lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori mandiri, yaitu sebanyak 44 responden (55%). Namun demikian, masih terdapat lansia yang mengalami ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, baik ketergantungan total sebanyak 18 responden (22,5%), ketergantungan sedang sebanyak 15 responden (18,8%), maupun ketergantungan ringan sebanyak 3 responden (3,8%), yang menunjukkan bahwa meskipun mayoritas lansia mampu memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri, sebagian lansia masih memerlukan bantuan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup pada kategori sedang, yaitu sebanyak 46 responden (57,5%), diikuti oleh kualitas hidup baik sebanyak 33 responden (41,3%), dan hanya sebagian kecil lansia yang berada pada kategori kualitas hidup buruk sebanyak 1 responden (1,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah memiliki kualitas hidup yang cukup baik meskipun dihadapkan pada keterbatasan usia dan kondisi kesehatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Bahriah, S., Sumartini, E. A., Setyarini, D., Wahyudin, D., Rosyid, L. S., Syafitri, R., Susilowati, Y. A., Restipa, L., Sihombing, F., Setyaningsih, W., Susanti, F., Sipollo, B. V., Kusuma, M. D. S., Mulyana, H., Febriana, D., Yuningsih, A., & Sulistiyani. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*. Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara
- Batubara, S., Siregar, J. H., & Fuad, A. (2022). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di Panti Jompo Tresna Werda Kota Bengkulu. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 79-87.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Christina, Y., Utantyo, N. R., & Rahman, F. A. (2025). Hubungan mobilitas fisik terhadap risiko jatuh pada lansia di MT Husnul Khotimah Tahun 2024. *Zona Kedokteran*, 15(2), 158–165.

- Darmawan, N. (2025). Gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan Activities of Daily Living (ADL) di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *Usada Nusantara*, 3 (1), 17–34 <https://doi.org/10.47861/usd.v3i1.1620>
- Darmojo, R. B., & Martono, H. H. (2012). *Geriatric: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* (Edisi 4). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Gao, J., Gao, Q., Huo, L., & Yang, J. (2022). Impaired activity of daily living status of the older adults and its influencing factors: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15607.
- Hadipranoto, H., Satyadi, H., & Rostiana, R. (2020). Gambaran kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wreda X Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 119-127.
- Handajani, Y. S., & Dwiastuti, I. (2020). Hubungan antara kemandirian Activity Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 85–94.
- Handayani, S., Prasetyo, A., & Kurniawan, D. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia di panti sosial. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 5(1), 42–50.
- Kurniawan, A., & Lestari, R. (2022). Dukungan lingkungan terhadap kemandirian activity daily living lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 55–63.
- Madyaningrum, E., Sutarna, I. K., & Setiati, S. (2021). Biometric indicators as early signs of declines in activities of daily living functioning among older adults in Indonesia. *Disability and Health Journal*, 14(4), 101085.
- Manurung, S. S., dkk. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Medan: Universitas Imelda Medan Press.
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan Activity Daily Living (ADL) di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2).
- Masnarivan, Y., Putri, E. E., Ramadhan, F. A., Lubis, M. F., & Affa, S. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Posyandu Kayu Tanam, Lareh Sago Halaban, Payakumbuh. *Mitra Raflesia*, 16(1).
- Nugroho, W., & Suryani, N. (2021). Perbandingan tingkat kemandirian lansia yang tinggal di panti dan bersama keluarga di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12 (1), 23–31.
- Rahmawati, E., & Prasetyo, A. (2023). Gambaran kemandirian activity daily living lansia berdasarkan karakteristik jenis kelamin. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 45–53.
- Renrusun, J. F., Maria, L., & Firdaus, A. D. (2022). Literatur Review: Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 3(2), 177-184.
- Rindiawati, P, Fardiansyah, M. A, Astuti, R., & Masrurroh, E. (2024). hubungan tingkat kemandirian activity of daily living (adl) dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 17(1), 38-45.
- Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan gerontik*. Penerbit Arab.
- Ruswati, & Haryanto, Y. (2022). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Saptaningrum, E., dkk. (2024). *Keperawatan Gerontik*. Bandung: Get Press Indonesia.
- Setyani, N. D., Asih, S. W., & Rhosma, S. D. (2016). Hubungan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia di UPT PSLU Jember. *Universitas Muhamadiyah Jember*, 1(2), 1-12.

- Simamora, F. A., Manurung, D. M., Rangkuti, J. A., & Simamora, A. A. (2024). Gambaran Activity of Daily Living Lansia di Panti Jompo Basilam Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 113-117.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan Nasional. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), Kemenkes RI.
- 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.
- Wahyuni, D., & Lestari, R. (2021). Kemandirian activity daily living lansia berdasarkan tingkat pendidikan di panti sosial. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(2), 67–75.
- Widianti, A., & Widyastuti, Y. (2019). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widodo, A., Hartini, S., & Puspitasari, D. (2023). Hubungan kemandirian activity daily living dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 7(1), 44–52.
- Wildhan, R. Y., Suryadinata, R. V., & Artadana, I. B. M. (2022). Hubungan tingkat activity daily living (ADL) dan kualitas hidup lansia di Magetan. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 11(1), 42-48.
- World health organization. (2025). *Agein and health*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>