

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manajemen aktivitas harian merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan lansia yang berkaitan erat dengan kemampuan menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri dan terstruktur. Aktivitas harian mencakup kemampuan lansia dalam melakukan kegiatan dasar seperti makan, mandi, berpakaian, berpindah, dan perawatan diri. Ketidakmampuan lansia dalam mengelola dan melaksanakan aktivitas harian sesuai kemampuan fungsional dapat menyebabkan ketergantungan, keterbatasan peran, serta berkurangnya keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kejenuhan, perasaan tidak berdaya, dan menurunnya rasa keberhargaan diri, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hidup lansia (Campbell et al., 2021; Wu & Liu, 2023).

Permasalahan manajemen aktivitas harian pada lansia tidak dapat dilepaskan dari karakteristik lansia itu sendiri. Lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami perubahan fisiologis, psikologis, serta sosial seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, lansia dikelompokkan menjadi lansia muda (60–69 tahun), lansia madya (70–79 tahun), dan lansia tua (≥ 80 tahun) (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Perubahan tersebut dapat memengaruhi kemampuan fungsional, kemandirian, serta kapasitas lansia dalam mengelola dan melaksanakan aktivitas harian secara optimal (Julia, Ayub, & Alvi, 2023).

Indonesia saat ini memasuki fase penduduk menua (*ageing population*). Proporsi penduduk lansia meningkat dari 9,93% pada tahun 2020 menjadi 11,93% pada tahun 2025 dan diproyeksikan mencapai 20,90% pada tahun 2050 (BPS, 2025). Di Kabupaten Magetan, struktur penduduk juga menunjukkan kecenderungan peningkatan jumlah lansia, yang antara lain dipengaruhi oleh migrasi penduduk usia produktif ke luar daerah. Peningkatan jumlah lansia ini membawa berbagai tantangan, khususnya terkait penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas harian secara mandiri (Rindiawati et al., 2024).

Kualitas hidup menurut *WHO*, adalah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, tingkat kemandirian, dan lingkungan. Pada lansia, kualitas hidup berkaitan erat dengan kemampuan mempertahankan kemandirian, menjalani aktivitas sehari-hari secara bermakna, serta memiliki kendali terhadap kehidupan sehari-hari. Lansia yang mengalami keterbatasan dalam aktivitas harian cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia yang mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri (Shalahuddin et al., 2021).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam mempertahankan kualitas hidup lansia adalah kemampuan dalam mengelola aktivitas harian sesuai dengan kemampuan fungsional yang dimiliki. Manajemen aktivitas harian pada lansia merujuk pada kemampuan lansia dalam mengatur dan melaksanakan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri, teratur, dan berkesinambungan. Kemampuan ini memungkinkan lansia untuk tetap aktif,

merasa berdaya, serta mempertahankan peran dan makna dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berkontribusi positif terhadap kualitas hidup (Campbell et al., 2021; Cano et al., 2024).

Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan memiliki aktivitas harian yang relatif terstruktur. Namun demikian, tingkat kemandirian dan kemampuan masing-masing lansia dalam mengelola serta melaksanakan aktivitas harian berbeda-beda. Perbedaan tersebut berpotensi memengaruhi persepsi lansia terhadap kualitas hidup yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan manajemen aktivitas harian dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan penting dilakukan sebagai dasar dalam pengembangan program pelayanan dan pembinaan lansia yang lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan lansia.

Dalam Islam, aktivitas sehari-hari merupakan bagian yang penting dalam hidup, dan harus dilakukan secara bermanfaat serta produktif, termasuk bagi lansia yang sedang berada di tahap akhir kehidupan. Hal ini, juga disebutkan dalam wahyu Allah SWT dalam Surah. Ayat 10–11 An-Naba': “Dan Kami menjadikan malam sebagai pakaian, serta Kami menjadikan siang untuk menjadi sumber kehidupan.” (QS. Ayat ini, menyampaikan pesan bahwa setiap tahap kegiatan sehari-hari, terutama di siang hari, memiliki arti penting bagi manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup, serta menjalankan peran sosialnya. Lansia yang bisa melakukan kegiatan harian mereka dengan baik tidak hanya mempertahankan kemandirian fisik, tetapi juga meningkatkan perasaan tenang, hubungan sosial, serta keyakinan spiritual, sehingga kualitas

hidup mereka tetap terjaga secara menyeluruh. Sejalan dengan itu, Rasulullah bersabda: (HR. Bukhari) “Amal itu tergantung pada niatnya.”

Hadits ini, mengatakan bahwa setiap aktivitas sehari-hari, termasuk merawat diri, beribadah, dan bersosialisasi, akan bermanfaat jika dilakukan dengan niat yang baik. Berdasarkan perspektif Islam, manajemen aktivitas harian yang baik dan niat yang ikhlas memungkinkan lansia memanfaatkan waktu yang tersisa secara optimal, memperkuat kemandirian mereka, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara fisik, psikologis, dan sosial. Lansia yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan produktif dengan ketulusan akan memperoleh kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, pengelolaan aktivitas harian yang baik tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi juga sarana peningkatan kualitas hidup lansia, secara menyeluruh, sesuai dengan ajaran Islam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan manajemen aktivitas harian dengan kualitas hidup lansia di Panti sosial Tresna Werdha Magetan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara manajemen aktivitas harian dengan kualitas hidup pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi manajemen aktivitas harian pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Magetan.
2. Mengidentifikasi kualitas hidup pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Magetan
3. Menganalisis hubungan antara manajemen aktivitas harian dengan kualitas hidup pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen aktivitas harian dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh pengaturan aktivitas harian terhadap kesejahteraan lansia, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan intervensi keperawatan gerontik dan penelitian lanjutan di bidang kesehatan lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan membantu lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan dalam mengelola aktivitas harian secara lebih teratur sehingga tercapai keseimbangan aktivitas dan peningkatan kualitas hidup.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan kegiatan harian lansia yang terstruktur dan sesuai kemampuan untuk mendukung kemandirian dan kualitas hidup lansia di panti.

3. Bagi Keluarga dan Pendamping Lansia

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran pentingnya dukungan dalam pengaturan aktivitas harian lansia guna menunjang kesejahteraan dan kualitas hidup lansia selama tinggal di panti.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pengembangan penelitian terkait hubungan manajemen aktivitas harian dengan kualitas hidup lansia pada konteks dan wilayah yang lebih luas.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Wildhan (2022) “*Hubungan Tingkat Activity Daily Living (ADL) dan Kualitas Hidup Lansia di Kabupaten Magetan*”

Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan desain *non-eksperimental* melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan lansia yang tinggal di masyarakat umum dengan tujuan menganalisis hubungan antara tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup lansia. Variabel *Activity of Daily Living (ADL)* diukur berdasarkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas dasar, seperti mandi, berpakaian, makan, berpindah tempat, penggunaan toilet, dan kontinens. Kualitas hidup diukur menggunakan instrumen *WHOQOL-BREF* yang mencakup domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan

lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian *ADL* yang lebih baik memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan *ADL* sebagai indikator aktivitas harian lansia serta kualitas hidup sebagai variabel dependen. Perbedaannya, penelitian sebelumnya menilai *ADL* sebatas tingkat kemandirian fungsional dan menggunakan *WHOQOL-BREF* yang bersifat umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada manajemen aktivitas harian *ADL* dan menggunakan *WHOQOL-OLD* sebagai alat ukur kualitas hidup yang lebih spesifik untuk lansia. Selain itu, subjek penelitian berbeda, di mana penelitian ini dilakukan pada lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

2. Rindiawati et al. (2024) “*Hubungan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Hidup Lansia*”

Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian *ADL* dengan kualitas hidup lansia. Variabel *ADL* diukur berdasarkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan instrumen kualitas hidup yang bersifat umum. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian *ADL* dan kualitas hidup lansia, di mana lansia yang lebih mandiri dalam melakukan aktivitas harian cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus

hubungan antara *ADL* dan kualitas hidup lansia. Adapun perbedaannya, penelitian sebelumnya menitikberatkan pada tingkat kemandirian *ADL* tanpa mengkaji aspek manajemen aktivitas harian secara menyeluruh, serta tidak secara khusus meneliti lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang lebih spesifik dengan mengkaji manajemen aktivitas harian *ADL* pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha.

3. Du et al., (2025) “*Perceived Control And Cognitive Function Among Older Adults: The Mediating Role Of Social And Cognitive Activities*”.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik* dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada lansia yang tinggal di panti jompo. Variabel *ADL* diukur menggunakan *Katz Index of Independence in Activities of Daily Living*, sedangkan, kualitas hidup, diukur menggunakan *WHOQOL-BREF*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan kemampuan *ADL* yang mandiri memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang memiliki tingkat ketergantungan tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel independen berupa *ADL* dan subjek penelitian yang sama-sama merupakan lansia yang tinggal di lembaga sosial. Perbedaannya, penelitian sebelumnya menilai *ADL* sebagai kemampuan fungsional semata dan menggunakan *WHOQOL-BREF*, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada manajemen aktivitas harian *ADL* dan menggunakan *WHOQOL-OLD* yang lebih sesuai untuk mengukur kualitas hidup lansia

secara komprehensif, khususnya pada aspek otonomi, partisipasi sosial, dan penerimaan terhadap kondisi usia lanjut.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun telah terdapat penelitian yang membahas hubungan antara *Activity of Daily Living (ADL)* dan kualitas hidup lansia, sebagian besar penelitian masih berfokus pada tingkat kemandirian *ADL* dan menggunakan instrumen kualitas hidup yang bersifat umum. Penelitian yang akan dilakukan ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena secara khusus mengkaji manajemen aktivitas harian *ADL* sebagai variabel independen, menggunakan instrumen *WHOQOL-OLD* yang dirancang khusus untuk lansia, serta dilakukan pada lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian dan keunikan dari segi variabel penelitian, alat ukur, lokasi penelitian, serta karakteristik subjek penelitian.