



Wahyana Mujari
 Wahid¹
 A. Ulfiana Fitri²

GAMBARAN LEVEL KOGNITIF, MENTAL, DAN TINGKAT KEMANDIRIAN PADA LANSIA

Abstrak

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia menyebabkan bertambahnya jumlah lansia, termasuk di Kota Makassar. Penurunan fungsi fisik dan kognitif sering dialami oleh lansia, yang dapat mempengaruhi tingkat kemandirian mereka dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemandirian lansia di Kota Makassar serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 40 responden lansia yang dipilih secara acak. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen Activity of Daily Living (ADL), Abbreviated Mental Test (AMT), dan Geriatric Depression Scale (GDS). Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kemandirian yang baik, meskipun terdapat prevalensi depresi ringan yang tinggi. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas berkontribusi terhadap kesejahteraan psikososial lansia. Kesimpulannya, meskipun tingkat kemandirian lansia di Kota Makassar tergolong baik, perhatian terhadap kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Kemandirian; Kesehatan Mental; Kognitif; Lansia

Abstract

The increase in life expectancy in Indonesia has resulted in a growing number of elderly people, including in Makassar City. The elderly often experience a decline in physical and cognitive functions, which can affect their level of independence in daily activities. This study aims to describe the level of independence among the elderly in Makassar City and the factors influencing it. The method used is a quantitative descriptive approach involving 40 randomly selected elderly respondents. Measurements were conducted using the Activity of Daily Living (ADL), Abbreviated Mental Test (AMT), and Geriatric Depression Scale (GDS) instruments. The results indicate that the majority of respondents have a good level of independence, although there is a high prevalence of mild depression. Social support from family and the community contributes to the psychosocial well-being of the elderly. In conclusion, although the level of independence among the elderly in Makassar City is relatively good, attention to mental health is crucial for improving their quality of life.

Key words: Independence; Mental Health; Cognitive; Elderly

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia telah menyebabkan peningkatan proporsi penduduk lansia. Kota Makassar, sebagai salah satu kota besar di Indonesia, juga mengalami fenomena serupa. Seiring bertambahnya usia, lansia seringkali mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif yang dapat berdampak pada kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemandirian lansia menjadi isu penting karena berkaitan dengan kualitas hidup, kesejahteraan, serta beban perawatan yang harus ditanggung oleh keluarga dan masyarakat. Menurut *World Health Organisation* Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (World Health Organization, 2019). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Kemenkes RI, 2019).

Lanjut usia atau usia tua (lansia) adalah suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat (Jung et al., 2022). Secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat. Proporsi penduduk lansia

¹ Universitas Negeri Makassar
 email: wahyana.mujari@unm.ac.id¹, ulfiana.fitri@unm.ac.id²

di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3% dan pada tahun 2010 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk. Seperti halnya yang terjadi di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% (Kemenkes RI, 2019).

Seiring bertambahnya usia, lansia seringkali mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif yang signifikan. Salah satu indikator penting dari kualitas hidup lansia adalah tingkat kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau yang dikenal sebagai *Activities of Daily Living* (ADL) (Yusefa et al., 2023). Gangguan ADL pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari penurunan fungsi organ akibat penuaan, penyakit kronis, hingga keterbatasan mobilitas (Nandini, 2020). Penurunan fungsi kognitif, seperti penurunan daya ingat dan kemampuan berpikir, sering kali menyertai gangguan ADL. Kondisi ini dapat membatasi kemampuan lansia dalam mengambil keputusan, memecahkan masalah, dan melakukan tugas-tugas sehari-hari. Selain itu, masalah fisik seperti penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan penyakit degeneratif juga dapat membatasi mobilitas dan kemandirian lansia (Ekasari et al., 2019). Akibatnya, lansia menjadi lebih rentan terhadap jatuh, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun penurunan fungsi fisik dan kognitif merupakan proses alami yang menyertai penuaan, namun upaya untuk mempertahankan kemandirian lansia tetap penting. Kemandirian tidak hanya memberikan manfaat bagi lansia itu sendiri, tetapi juga mengurangi beban perawatan bagi keluarga dan masyarakat. Ketersediaan layanan kesehatan yang komprehensif, dukungan sosial yang kuat, serta lingkungan yang ramah lansia dapat membantu lansia mempertahankan kemandirian mereka selama mungkin.

Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan masalah serupa mengenai tingkat kemandirian lansia yang sering kali terpengaruh oleh kondisi psikososial mereka (Herman et al., 2023). Di kota Makassar, di mana populasi lansia terus meningkat, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Darmayanti & Lelepadang, 2020). Lansia sering menghadapi tantangan seperti ketergantungan yang tinggi, kecemasan, dan penurunan kemampuan kognitif, yang semuanya dapat menghambat kemandirian mereka.

Penelitian ini penting untuk dikaji karena memberikan wawasan tentang kebutuhan khusus lansia di masyarakat, serta peran dukungan sosial dari keluarga dan komunitas dalam meningkatkan kemandirian mereka. Dengan memahami dinamika psikososial yang mempengaruhi lansia, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk memperbaiki kualitas hidup mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan kebijakan dan program yang mendukung lansia, serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu-isu yang dihadapi oleh kelompok usia ini.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang tingkat kemandirian lansia di Kota Makassar. Sampel berjumlah 40 lansia yang dipilih secara acak. Pengukuran kemampuan kognitif dilakukan dengan menggunakan tes *Abbreviated Mental Test* (AMT), yang bertujuan untuk mengevaluasi fungsi kognitif dan memori lansia (Mujiastuti et al., 2019). Pengukuran kondisi mental dilakukan melalui *Geriatric Depression Scale* (GDS), yang dirancang untuk menilai tingkat depresi pada lansia (Andriani et al., 2023). Sedangkan untuk mengukur tingkat kemandirian, digunakan instrumen *Activity of Daily Living* (ADL), yang menilai kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Purba et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data deskriptif sebagai hasil dari penelitian ini meliputi jenis kelamin, tes *Abbreviated Mental Test* (AMT), *Geriatric Depression Scale* (GDS), *Activity of Daily Living* (ADL). Gambaran karakteristik dari hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel. 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Jenis Kelamin

Variabel Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Laki-laki	19	47,5
Perempuan	21	52,5
Total	40	100

Dari total 40 responden, 19 (47.5%) adalah laki-laki dan 21 (52.5%) adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam populasi lansia di Kota Makassar.

Tabel. 2. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Kemampuan Kognitif

Variabel Kemampuan Kognitif	Frekuensi	Mean	Min	Max
Level Kognitif	40	8,73	5	10
Total	40			

Kemampuan kognitif responden beragam, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 10. Rata-rata tingkat kognitif responden adalah 8.73. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kemampuan kognitif yang baik.

Tabel. 3. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Kemampuan Kognitif

Variabel Kemampuan Kognitif	Frekuensi	%
Tidak Mengalami Gangguan Kognitif (Normal)	33	82,5
Gangguan Ingatan Sedang	7	17,5
Gangguan Ingatan Berat	0	0
Total	40	100

Dari 40 responden, 33 (82.5%) tidak mengalami gangguan kognitif, sedangkan 7 (17.5%) mengalami gangguan ingatan sedang. Tidak ada responden yang mengalami gangguan ingatan berat. Ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Kota Makassar memiliki kondisi kognitif yang relatif baik.

Tabel. 4. Hasil Analisis Deskriptif Level Mental

Variabel Level Mental	Frekuensi	Mean	Min	Max
Level Mental	40	15,32	8	21
Total	40			

Rata-rata level mental responden adalah 15.32, dengan nilai minimum 8 dan maksimum 21. Ini menandakan bahwa banyak lansia mengalami masalah mental, meskipun tidak semua mengalami depresi berat.

Tabel. 5. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Level Mental

Variabel Level Mental	Frekuensi	%
Normal	1	2,5
Depresi Ringan	38	95,0
Depresi Berat	1	2,5
Total	40	100

Sebagian besar responden, yaitu 38 (95.0%), mengalami depresi ringan, sementara hanya 1 (2.5%) yang berada dalam kondisi normal dan 1 (2.5%) mengalami depresi berat. Hal ini menunjukkan prevalensi depresi yang tinggi di kalangan lansia.

Tabel. 6. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Kemandirian

Variabel Tingkat Kemandirian	Frekuensi	Mean	Min	Max
Tingkat Kemandirian	40	5,50	3	6
Total	40			

Tingkat kemandirian responden berkisar dari nilai minimum 3 hingga maksimum 6, dengan rata-rata 5.50. Ini menunjukkan bahwa secara umum, lansia di Kota Makassar memiliki tingkat kemandirian yang baik.

Tabel. 7. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian

Variabel Tingkat Kemandirian	Frekuensi	%
Baik	36	90
Sedang	4	10
Kurang	0	0
Total	40	100

Dari 40 responden, 36 (90.0%) memiliki tingkat kemandirian yang baik, sedangkan 4 (10.0%) berada pada tingkat kemandirian sedang. Tidak ada responden yang memiliki tingkat kemandirian kurang. Ini menandakan bahwa sebagian besar lansia masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Kota Makassar memiliki kemampuan kognitif yang baik dan tingkat kemandirian yang tinggi. Hal ini bisa dipengaruhi oleh dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan komunitas, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikososial mereka. Sebuah studi oleh (Cahya et al., 2019) menemukan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan sosial merasa lebih diterima dalam masyarakat, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Keterlibatan dalam kegiatan sosial juga membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berpengaruh dalam keaktifan lansia mengikuti kegiatan posyandu atau kelompok kegiatan lansia. Dengan adanya dukungan keluarga, Lansia akan lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan di masyarakat sehingga memberikan dampak positif terhadap keseimbangan hidup lansia (Djoar, 2017). Namun, meskipun tingkat kemandirian dan kemampuan kognitif terlihat positif, prevalensi depresi yang tinggi, terutama depresi ringan, menjadi perhatian serius. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, mereka mungkin mengalami tantangan mental yang mempengaruhi kualitas hidup mereka (Azari & Zururi, 2021).

Pentingnya dukungan emosional dan sosial tidak bisa diabaikan. Program intervensi yang fokus pada peningkatan kesehatan mental, seperti kegiatan sosial atau terapi kelompok, bisa membantu mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Handayani et al., 2020). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan

sosial dan kesehatan mental lansia, serta untuk merancang program yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mereka.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Kota Makassar memiliki tingkat kemandirian yang baik dan kemampuan kognitif yang relatif tinggi, meskipun prevalensi depresi, terutama dalam kategori ringan, masih menjadi perhatian. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia, sehingga upaya untuk memperkuat jaringan dukungan ini sangat diperlukan. Selain itu, penting untuk merancang program intervensi yang fokus pada peningkatan kesehatan mental lansia guna menjaga kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A., Kurniawati, D., & Lubis, A. K. S. (2023). Hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup (quality of life) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 48–52.
- Azari, A. A., & Zururi, M. I. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia. *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 6(2), 66–72.
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 33–47.
- Darmayanti, & Lelepadang, E. C. (2020). *Hubungan Peran Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Bakung Kecamatan Biringkanaya Makassar* [PhD Thesis, STIK Stella Maris]. <http://repository.stikstellamarismks.ac.id/id/eprint/533>
- Djoar, R. K. (2017). Dukungan Sosial Keluarga pada Lanjut Usia (Lansia) dalam Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 4(2), 50–54.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48–55.
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616–3621.
- Jung, Y.-S., Park, T., Kim, E.-K., Jeong, S.-H., Lee, Y.-E., Cho, M.-J., Song, K.-B., & Choi, Y.-H. (2022). Influence of chewing ability on elderly adults' cognitive functioning: The mediating effects of the ability to perform daily life activities and nutritional status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1236.
- Kemendes RI. (2019). Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif (Policy Paper). *Jakarta: Pusat Analisis Determinan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Mujiastuti, R., Arasy, M. R. M., Risanty, R. D., Ayuning, H., & Meilina, P. (2019). Aplikasi Status Pemeriksaan Activity of Daily Living (ADL) dan Risiko Jatuh Pasien Geriatri. *Prosiding Semnastek*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnastek/article/view/5230>
- Nandini, D. P. H. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Aktivitas Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik* [PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id/6121/>
- 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.
- World Health Organization. (2019). *Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines*. World Health Organization.
- Yusefa, M., Wijayanto, W. P., Sutrisno, S., & Suswanto, D. (2023). Hubungan Nyeri Rheumatoid Arthritis dengan Kemandirian ADL pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 61–67.