

# Hubungan Depresi dengan Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activities of Daily Living* (Literature Review)

Imas Hartanti<sup>1\*</sup>, Siti Haniyah<sup>2</sup>, Feti Kumala Dewi<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa  
Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, kembaran, Banyumas 53182, Indonesia

<sup>1</sup> Imas012898@gmail.com, <sup>2</sup> sitihaniyah@uhb.ac.id, <sup>3</sup> fetikumala@uhb.ac.id

## ABSTRACT

*Depression is a type of mental health disorder that is common in the elderly worldwide and has a negative impact on psychosocial functioning and quality of life of elderly. About 7% of the elderly worldwide have symptoms, namely emotional, neurovegetative, and neurocognitive symptoms. The increasing level of depression causes a decrease in the level of independence of the elderly in carrying out daily activities. The purpose of this study is to describe the relationship between depression and the independence of the elderly in carrying out activities of daily living. The study used a literature review by searching for relevant articles published in 2017-2022 which were obtained through the Google Scholar, PubMed, and Elviesier databases. Keywords used to search the literature include Depression, Independence, Daily Activities, Elderly, Depression, Independence, Activity of Daily Living, Elderly. As a result, eleven research articles met the inclusion criteria. It was found that there was a significant relationship between depression and the independence of the elderly in carrying out activities of daily living. Depression is often experienced by female sex, >60 years, low education, and poor health conditions. The level of depression suffered by most of the elderly is mild and moderate depression with dependence on mild and moderate levels. There are 9 out of 11 articles studied stating that there is a significant relationship between depression in the elderly and independence in carrying out activities of daily living. In conclusion, there is a relationship between depression and the independence of the elderly in carrying out activities of daily living.*

**Keywords: Activity of Daily Living, Depression, Elderly, Independence**

## ABSTRAK

*Depresi merupakan jenis gangguan kesehatan mental yang umum pada lansia seluruh dunia dan berdampak negatif pada fungsi psikososial dan kualitas hidup lansia. Sekitar 7% lansia di seluruh dunia dengan gejalanya yaitu emosional, gejala neurovegetatif, dan gejala neurokognitif. Meningkatnya tingkat depresi menyebabkan menurunnya tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Tujuan dilakukannya penelitian ini mendeskripsikan gambaran hubungan depresi dan kemandirian lansia dalam melakukan activities of daily living. Penelitian menggunakan literatur review dengan pencarian artikel yang relevan diterbitkan tahun 2017-2022 yang didapatkan melalui database Google scholar, PubMed, dan Elviesier. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur meliputi Depresi, Kemandirian, Aktifitas Sehari-Hari, Lansia, Depression, Independence, Activity of Daily Living, Elderly. Hasilnya sebelas artikel penelitian memenuhi kriteria inklusi. Didapatkan adanya hubungan signifikan antara depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan Activities of daily living. Depresi sering dialami oleh jenis kelamin perempuan, >60 tahun, pendidikan rendah dan kondisi kesehatan buruk. Tingkat depresi yang diderita lansia mayoritas adalah depresi ringan dan sedang dengan ketergantungan pada tingkat ringan dan sedang. Terdapat 9 dari 11 artikel yang diteliti menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara depresi pada lansia dengan kemandirian dalam melakukan activities of daily living. Kesimpulannya terdapat hubungan antara depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan activities of daily living.*

**Kata Kunci: Aktifitas Sehari-Hari, Depresi, Kemandirian, Lansia**

## PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Populasi penduduk lansia bertambah pesat, baik di negara maju maupun negara berkembang (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Data dari *Population and development indicators for Asia and the Pacific, 2020* menunjukkan populasi lansia sebanyak 640 juta lansia atau 13,6% dari jumlah populasi keseluruhan. Dengan populasi wanita sebanyak 53,2%. *United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific (UNESCAP)* menunjukan populasi lansia terbanyak terdapat di wilayah Asia khususnya di negara China yang mencapai 249 juta jiwa. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah populasi lansia terbanyak di Asia Tenggara. Populasi lansia di Indonesia tahun 2020 mencapai 27 juta jiwa (*United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific, 2020*).

Tahun 2021, terdapat delapan provinsi yang memasuki struktur penduduk tua, yaitu persentase penduduk lansia yang lebih besar dari 10 %. Delapan provinsi dengan jumlah lansia terbesar diantaranya, provinsi Yogyakarta (15,52 %), provinsi Jawa Timur (14,53 %), provinsi Jawa Tengah (14,17 %), provinsi Sulawesi Utara (12,74 %), provinsi Bali (12,71 %), provinsi Sulawesi Selatan (11,24 %), provinsi Lampung (10,22 %), dan provinsi Jawa Barat (10,18 %) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2021).

Perubahan keadaan fisik pada lansia sangat berpengaruh pada psikis lansia. Hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan penampilan, penurunan ketajaman panca indra yang dapat menyebabkan lansia merasa rendah diri (*minder*), mudah tersinggung, merasa kesepian dan merasa tidak lagi berguna. Masalah tersebut akan menimbulkan terjadinya gangguan kesehatan mental pada lansia, diantaranya depresi. Depresi adalah gangguan alam perasaan yang berat dan ditandai dengan gangguan secara fungsional baik fisik maupun fungsi sosial yang hebat, menetap

dalam jangka waktu yang lama pada individu tersebut (Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Istilah “gejala depresi” (atau suasana hati murung) berlaku untuk lansia yang memiliki dua atau lebih gejala depresi selama minimal dua minggu (hampir sepanjang hari atau setiap hari), tetapi tidak memenuhi kriteria untuk diagnosis depresi berat. Gejala depresi pada lansia umumnya berlangsung kronis (jangka panjang) dan membuat tak berdaya, terisolasi sosial dan seolah menuntut pendamping lansia bertanggungjawab terhadap perawatan dirinya (*World Health Organization, 2019*).

Depresi merupakan salah satu jenis gangguan kesehatan mental yang paling sering dijumpai pada usia lanjut, mempengaruhi sekitar 7% dari lansia di dunia. Dalam penelitian (Feng et al., 2021) menjelaskan bahwa depresi telah menjadi masalah kesehatan utama dengan beban penyakit global yang signifikan, itu menyumbang 12,1% dari total tahun hidup dengan ketidakmampuan dan 4,5% dari total tahun hidup yang disesuaikan dengan ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara global. Hal tersebut didukung dengan penelitian (Nakamura et al., 2017) yang memaparkan bahwa lansia yang memiliki gejala depresi lebih rentan terhadap ketergantungan *activities of daily living* dimasa depan dibandingkan mereka yang tidak.

Dalam penelitiannya, Ibowo (2018) menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan tingkat kemandirian pada lansia. Hal tersebut berkebalikan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan *activities of daily living*. Sehingga peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut mengenai topik tersebut dengan literatur lebih banyak dan membandingkan hasil penelitian dari literatur-literatur tersebut.

Tujuan penelitian *literature review* ini yaitu mendeskripsikan hubungan depresi

dengan kemandirian lansia dalam melakukan *activity of daily living*.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan atau literature review, yaitu mengkaji kembali berbagai literatur yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya terkait topik yang akan kita teliti (Henny Syapitri et al., 2021). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode deskriptif. Penulisan literature review ini yaitu dengan mencari jurnal ilmiah yang dipublikasikan di internet menggunakan search engine Google Scholar, PubMed, Science Direct/Elsevier. Penelusuran jurnal menggunakan kata kunci “Depresi”, “Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari lansia”, “*Depression*”, “*Independence*”, “*Activity Of Daily Living*”, “*elderly*”.

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan format *Population, Intervention, Comparison, Outcome, dan Study design, Time (publication Years) (PICO-T)* dengan fokus utama untuk mengidentifikasi hubungan depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan *activities of daily living*, dengan kriteria inklusi dan eksklusi di bawah ini:

Tabel 1. Tabel Kriteria Inklusi Dan Eksklusi Format PICO-T

<i>Element</i>	<i>Inclusion</i>	<i>Exclusion</i>
<i>Population</i>	Lansia usia lebih dari 60 tahun	Lansia usia kurang dari 60 tahun
<i>Intervention</i>	Melakukan <i>Activities of daily living</i> meliputi ambulasi, makan, berpakaian, mandi dan berhias.	Tidak mampu melakukan <i>Activities of daily living</i> yang meliputi ambulasi, makan, berpakaian, mandi dan berhias.
<i>comparison</i>	Lansia mengalami depresi	Lansia yang tidak mengalami depresi
<i>Outcomes</i>	Lansia yang mengalami depresi dalam melakukan aktivitas sehari-hari	Bukan lansia depresi dalam melakukan kegiatan sehari-hari

<i>Study design</i>	<i>Cross-Sectional Study, Quantitative Study, Longitudinal Study, Epidemiologic Study, Descriptive Study.</i>	<i>Literature review</i>
<i>Publication Years</i>	2017-2022	<2017

Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan di *Google scholar, Pubmed, dan Science direct / Elsevier* dengan menggunakan kata kunci “Depresi”, “Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari lansia”, “*Depression*”, “*Independence*”, “*Activity Of Daily Living*”, “*elderly*”, ditemukan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti mengumpulkan artikel jurnal yang diperoleh dari database yaitu PubMed, google scholar dan elsevier didapatkan 11 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi. Peneliti menemukan 6 artikel internasional dan 5 artikel nasional. Berikut ini nama jurnal yang telah ditemukan oleh penulis, yaitu: *Clinical Epidemiology and Global Health*, journal *Frontiers in Psychiatry* (2 journal), *Clinical Interventions in Aging*, *Public Health*, *INFOKES*, *BMC Geriatrics*, *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *Jurnal Keperawatan Malang*, *Gaster and Journal of the American Geriatrics Society*.

Secara garis besar, rata-rata jurnal yang diteliti menggunakan desain cross sectional sebanyak 6 studi, 4 studi menggunakan metode representsative cohort survey, dan 1 studi menggunakan penelitian descriptive. Adapun instrument yang digunakan dalam 11 artikel tersebut yaitu kuesioner geriatric depression scale (GDS), skala Katz dan Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D).

Lansia dalam penelitian ini adalah lansia yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Berdasarkan WHO terdapat beberapa kategori lansia yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lansia (elderly) 60-74 tahun, lansia tua (old) 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Dari 11 studi yang ditemukan, diantaranya 9 studi

menunjukkan mayoritas lansia pada kategori elderly dan 2 studi menunjukkan mayoritas lansia pada kategori old.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas lansia yaitu perempuan. Berdasarkan status pernikahan, terdapat 9 studi yang mayoritas berstatus menikah termasuk tinggal dengan keluarga atau tinggal di panti dan 2 studi yang menunjukkan mayoritas lansia janda atau duda ataupun tidak menikah.

Berdasarkan status Pendidikan, pada 3 studi tidak mendeskripsikan terkait status Pendidikan lansia, 2 studi menunjukkan mayoritas lansia tidak mengenyam Pendidikan formal, 2 studi menunjukkan lansia banyak yang tidak bisa membaca, 1 studi menunjukkan mayoritas lansia berada pada tingkat sekolah menengah pertama, terdapat 2 studi yang mayoritas lansia memiliki tingkat Pendidikan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Terdapat pula 1 studi yang mayoritas lansia yang hanya bisa membaca.

Berdasarkan status kesehatannya, 4 studi menyatakan mayoritas lansia berada dalam status kesehatan baik / sehat, 7 studi mayoritas lansia melaporkan kesehatan yang buruk, memiliki riwayat penyakit sebelumnya, atau memiliki penyakit kronis.

### **Gambaran Depresi Pada Lansia**

Depresi adalah penyakit mental umum di seluruh dunia yang berdampak negatif pada fungsi psikososial dan kualitas hidup pasien. Depresi terdiri dari tiga gejala depresi utama, termasuk gejala emosional, gejala neurovegetatif, dan gejala neurokognitif, suasana hati yang tertekan dan anhedonia adalah gejala dasar dari depresi. Ketika gejala depresi hadir, tetapi tidak banyak atau cukup parah untuk dianggap sebagai sindrom, mereka kadang-kadang disebut sebagai gejala depresi subthreshold (Mu et al., 2022).

Depresi merupakan faktor risiko ketidakpatuhan terhadap pengobatan yang dapat mempengaruhi prognosis dan menyebabkan hasil yang buruk, termasuk kecacatan activities of daily living. Lansia dengan komorbiditas depresi dan penyakit lain, seperti diabetes dan masalah jantung,

memiliki lebih banyak gejala penyakit, sehingga sulit untuk pulih dan mengarah pada perkembangan ketidakmandirian. Hal tersebut membuat pelayanan Kesehatan harus mengadopsi strategi untuk meningkatkan manajemen penyakit kronis di masyarakat sambil menyaring lansia untuk masalah kesehatan mental untuk mencegah ketidakmandirian dalam activities of daily living (Hu et al., 2022).

Depresi geriatri adalah masalah kesehatan masyarakat yang penting yang berdampak besar pada sistem perawatan kesehatan primer, tetapi ada beberapa penelitian yang meneliti gejala depresi di antara orang tua miskin di daerah perkotaan Cina, mengeksplorasi korelasinya dan faktor terkait untuk gejala depresi di antara lansia yang tinggal di komunitas dari keluarga berpenghasilan rendah perkotaan di Cina, dan memberikan referensi teoretis ilmiah untuk lebih meningkatkan hasil kesehatan dari kelompok khusus tersebut. Sebanyak 57,3% peserta memiliki gejala depresi (61,4% untuk pria dan 55,5% untuk wanita) dan 60-69 tahun (60,2%). Sebanyak 12,1% menerima bantuan dari pemerintah setiap bulannya. Hampir semuanya (94,3%) memiliki asuransi kesehatan, dan 78,5% memiliki pensiun. Sebagian besar lansia (67,0%) melaporkan kesehatan yang buruk dan penyakit kronis (76,4%). Hampir setengah dari mereka (44,6%) dirawat di rumah sakit dalam 12 bulan terakhir. Sebanyak 21,8% tidak memiliki pengasuh atau orang lain selain keluarga dalam kehidupan sehari-hari, 82,0% tidak memiliki dukungan finansial, dan 46,0% tidak menerima dukungan emosional yang memuaskan dari keluarga (Zhao et al., 2022).

Serupa dengan penelitian (Zhao et al., 2022), penelitian yang dilakukan oleh (Feng et al., 2021), memberikan karakteristik dasar dari studi lansia. Di antara 5.863 orang dewasa yang lebih tua, ada 1999 orang dewasa yang lebih tua dengan gejala depresi sebanyak 34,1%. Secara umum, mayoritas lansia adalah perempuan (54,9%), pada usia 60-70 tahun (62,8%), menikah (79,2%), dengan tingkat pendidikan buta huruf (53,9%),

bertempat tinggal di pedesaan (79,4%), tidak berolahraga (50,7%), tidak melakukan kegiatan sosial (50,2%), dengan penyakit kronis yang tidak menular.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nakamura et al., 2017) yang berjudul *Relationship Between Depressive Symptoms and Activity of Daily Living Dependence in Older Japanese: The Kurabuchi Study*, dilakukan dengan lama waktu penelitian selama 7,5 tahun. Hasil menunjukkan lansia yang mengalami depresi lebih banyak diderita oleh lansia yang berjenis kelamin wanita, tidak menikah (janda/duda), kurang berpendidikan, dan hidup sendiri.

Prevalensi depresi ringan sampai berat gejala tinggi pada penderita stroke lansia, hampir dua kali lipat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat stroke. Skrining gejala depresi dan dukungan mungkin diperlukan bagi mereka yang buta huruf, tidak dapat melakukan aktivitas hidup sehari-hari, dan memiliki sedikit konsumsi sayuran segar (Wang et al., 2021).

Faktor-faktor yang menjadi penyebab depresi dibagi menjadi faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial. Menurut Freud dalam teori psikodinamiknya, penyebab depresi adalah kehilangan objek yang dicintai. Ada sejumlah faktor psikososial yang diprediksi sebagai penyebab gangguan mental pada lanjut usia yang pada umumnya berhubungan dengan kehilangan. Faktor psikososial tersebut adalah hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial dan penurunan fungsi kognitif. Faktor psikososial yang mempengaruhi depresi meliputi peristiwa kehidupan dan stressor lingkungan, kepribadian, psikodinamika, kegagalan yang berulang, teori kognitif dan dukungan sosial (Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ibowo, 2018) dari 76 lansia penelitian ini, 70 lansia (92,10 %) tidak mengalami depresi (normal), hal ini dapat disebabkan karena penelitiannya yang

dilakukan pada sebanyak 70 lansia (92,10%) tinggal bersama keluarganya dirumah. Keluarga yang dimaksud disini adalah pasangan hidup, anak, menantu, cucu. Keluarga merupakan salah satu support system bagi lansia dalam menghadapi perubahan karena proses penuaan. Ketika lansia tinggal dirumah bersama dengan keluarganya maka mekanisme coping yang dialami lansia akan mengarah ke adaptif. Lansia dapat berbagi cerita dan mengungkapkan perasaannya kepada keluarga, sehingga masalah akan segera mendapatkan solusi. Hal inilah yang membuat lansia tidak sampai mengalami kegelisahan yang berlarut sampai dengan depresi.

Penelitian oleh (Mulyaningsih & Arum, 2017). yang menunjukkan bahwa 63,5 % lansia yang diteliti mengalami depresi, hal tersebut dikarenakan lansia yang hidup sendiri dan kurang mendapat dukungan dari keluarganya. Penelitian (Dewi Wulandari & Estiningtyas, 2020) mengelompokkan tingkat depresi pada lansia dibagi menjadi 3, yaitu normal (65,8%), depresi ringan (30,1%), dan depresi berat (4,1%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ibowo, 2018) dengan hasil lansia normal (92,1%), depresi ringan (7,9%) dan depresi berat (0%). (Mulyaningsih & Arum, 2017) memaparkan hasil yaitu normal atau tidak depresi sebanyak 36,5%, 45,2% depresi ringan dan 18,3 % lansia mengalami depresi berat.

Berbeda dengan penelitian lainnya, penelitian (Torres et al., 2018) membagi menjadi 3 kategori. Dari 1.014 lansia, 66,6% tidak depresi, 23,1% depresi dengan gejala minor, dan 10,4% depresi dengan gejala mayor. Gejala depresi minor dan mayor dan dengan dukungan emosional yang rendah menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ) dengan prevalensi ketidakmandirian dalam model berdasarkan sosiodemografi, karakteristik kesehatan dan berdasarkan faktor psikososial.

### **Gambaran Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activities of Daily Living**

Kegiatan sehari-hari lansia banyak mengalami penurunan, hal tersebut dikarenakan kondisi yang banyak mengalami kemunduran baik fisik maupun psikis. Sedangkan tingkat kemandirian dinilai berdasarkan kemampuan beraktivitas sehari-hari. Kurang imobilitas fisik merupakan masalah yang sering dijumpai pada lansia akibat berbagai masalah fisik, psikologis dan lingkungan yang dialami. Imobilisasi komplikasi pada hampir semua sistem organ. Kondisi kesehatan mental lanjut usia menunjukkan bahwa pada umumnya lanjut usia tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Purba et al., 2022).

Peter et al., (2022) menemukan bahwa ada hubungan statistik yang signifikan antara hipertensi, diabetes mellitus (DM), gangguan penglihatan, depresi, anemia, radang sendi, penyakit ginjal kronik (PGK), kusta, filariasis, katarak, penyakit Parkinson, demensia & inkontinensia urin dengan ketergantungan aktivitas sehari-hari. Lansia dengan hipertensi dan arthritis ditemukan sekitar 2 kali lebih tinggi risiko ketergantungan di masing-masing. Pasien diabetes memiliki risiko ketergantungan 2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita diabetes. Gangguan penglihatan ditemukan meningkatkan risiko 3 kali lipat. Individu yang mengalami depresi ditemukan memiliki risiko 4,6 kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan orang yang tidak depresi, anemia ditemukan 1,3 kali meningkatkan risiko ketergantungan. Lansia dengan CKD memiliki risiko ketergantungan 5,3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa CKD. Lansia dengan kusta memiliki risiko ketergantungan 3,8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa kusta. Lansia dengan katarak memiliki risiko ketergantungan 1,8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa katarak.

Selain itu, Peter et al., (2022) juga menyatakan bahwa lansia dengan demensia memiliki risiko ketergantungan 3,3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa demensia. Lansia dengan inkontinensia urin memiliki risiko

ketergantungan 4,4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa inkontinensia urin. Hubungan antara usia dan Activity Limitation (AL) atau keterbatasan aktivitas tetapi jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan. Studi dari negara berkembang melaporkan prevalensi pembatasan aktivitas yang lebih tinggi di antara lansia. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penuaan merupakan penentu signifikan dari ketidakmandirian activities of daily living di antara lansia di India

Hasil penelitian (Zhao et al., 2022) menunjukkan lansia rentan terhadap keterbatasan fungsi fisik seperti disabilitas *activities of daily living Instrument activities of daily living*. Hampir satu dari lima mengalami kesulitan *activities of daily living*, dan dua dari lima lansia mengalami kesulitan *Instrument activities of daily living*. Lansia paling membutuhkan bantuan untuk mandi (17,2%) dan berbelanja (30,3%), Sedangkan aktivitas sehari-hari yang paling banyak dilakukan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari adalah makan.

Setiap individu dalam melakukan kehidupan sehari-hari diusahakan untuk melakukan secara mandiri. Kemandirian tersebut merupakan keadaan tanpa pengarahan, pengawasan atau bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mulyaningsih & Arum, 2017). Ketidakmandirian lansia dalam melakukan *activities of daily living* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Feng et al., 2021) banyak dipengaruhi oleh jenis kelamin (wanita), usia 60-70 tahun, dengan status menikah, dengan lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik dan jarang melakukan aktivitas sosial.

Penelitian (Wulandari & Estiningtyas, 2020) yang dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta menunjukkan bahwa kemandirian sebagian besar lansia (79,5%) adalah mandiri, sebanyak 9,6% responden mengalami ketergantungan ringan, 5,5% mengalami ketergantungan moderat, dan 5,5% mengalami ketergantungan berat. Lansia adalah kelompok lanjut usia yang rentan mengalami depresi.

Hasil dari (Ibowo, 2018) menunjukkan bahwa 70 lansia (92,10 %) dalam penelitian ini memiliki tingkat kemandirian tinggi dalam melakukan aktivitas dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari dalam pemenuhan *activities of daily living* secara rutin. Secara teori lanjut usia yang memiliki tingkat kemandirian tertinggi adalah mereka yang secara fisik dan psikis memiliki kesehatan yang cukup prima. Persentase yang paling tinggi adalah mereka yang mempunyai kesehatan baik. Dengan kesehatan yang baik mereka bisa melakukan aktivitas apa saja dalam kehidupannya sehari-hari seperti mengurus dirinya sendiri, bekerja dan rekreasi.

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian (Mulyaningsih & Arum, 2017) menyatakan mayoritas lansia yang masih mandiri ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor keadaan seperti keadaan kesehatan lansia yang masih baik, dukungan keluarga yang baik, serta usia lansia yang mayoritas masih dibawah 80 tahun. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa lansia mengalami ketergantungan sebesar 54,8%. Diantaranya 29% mengalami ketergantungan ringan, 17,5% mengalami ketergantungan sedang, 7,1% mengalami ketergantungan berat, dan 0,8% lansia mengalami ketergantungan penuh. Setiap lansia dalam melakukan kehidupan sehari-hari diusahakan untuk melakukannya secara mandiri sesuai kemampuan.

Sedangan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nakamura et al., 2017) yang dilakukan selama jangka waktu 7,5 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 33,9% lansia mengalami penurunan kemandirian aktivitas sehari hari dikarenakan penurunan fungsi tubuh pada lansia seiring bertambahnya usia. Selain itu juga dipengaruhi oleh keadaan psikologis dan kesehatan dari lansia tersebut.

### **Hubungan depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan *activities of daily living***

Lansia adalah kelompok usia yang rentan mengalami depresi. Depresi lansia disebabkan oleh kurangnya kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pada diri

akibat kemunduran fisik, mental dan sosial yang dialami. Keparahan gangguan depresi lansia dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu tidak depresi, depresi ringan dan depresi sedang/berat (Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Ada beberapa mekanisme potensial pada asosiasi antara gejala depresi dan risiko kecacatan *activities of daily living* (Hu et al., 2022). Pertama, peningkatan risiko ini sebagian disebabkan oleh fakta bahwa orang dengan depresi mengurangi aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan faktor pelindung yang menguntungkan dari kecacatan *activities of daily living* yang perlu mendapat perhatian. Kedua, depresi merupakan faktor risiko ketidakpatuhan terhadap pengobatan yang dapat mempengaruhi prognosis dan menyebabkan hasil yang buruk, termasuk kecacatan *activities of daily living*. Pasien dengan komorbiditas depresi dan penyakit lain, seperti diabetes dan masalah jantung, memiliki lebih banyak gejala penyakit, sehingga sulit untuk pulih dan mengarah pada perkembangan ketidakmandirian.

Hal tersebut juga dijelaskan dalam penelitian (Zhao et al., 2022) yang mengkonfirmasi bahwa depresi pada lansia dikaitkan dengan status kesehatan. Studi ini menemukan bahwa lansia dengan kesehatan yang dilaporkan sendiri buruk adalah 1,15 dan 2,81 kali lebih mungkin untuk memiliki gejala depresi. Studi yang relevan telah menunjukkan bahwa kesehatan diri yang buruk berkontribusi pada gejala depresi. Selain itu, peningkatan frekuensi penyakit merusak kesehatan yang dirasakan sendiri dan menyebabkan rasa sakit fisik dan ketidakmandirian *activities of daily living/instrument of activity daily living*. Studi ini juga menunjukkan bahwa gejala depresi yang lebih signifikan ditemukan di antara mereka yang berpendidikan tingkat rendah. Lansia yang berpendidikan memiliki risiko depresi yang lebih rendah daripada peserta yang buta huruf. Pendidikan sebagai *variabel socioeconomic status (SES)* berarti lebih banyak bertemu model berbagai jenis manusia dan sumber daya untuk menghadapi peristiwa kehidupan, yang

mungkin mengurangi efek negatif dari kemunduran psikososial di kemudian hari. Tingkat pendidikan yang lebih rendah umumnya menyebabkan kesadaran perawatan diri yang lebih rendah dan gaya hidup yang tidak sehat, yang meningkatkan risiko untuk mengembangkan gangguan depresi dan kemudian berpengaruh pada kemandirian lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wang et al., 2021) menjelaskan hal serupa, bahwa pendidikan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan depresi pada lansia dengan *Post Stroke Depression (PSD)*. Yang kemudian menemukan bahwa lama pendidikan kurang dari 8 tahun berhubungan dengan depresi ringan atau lebih tetapi tidak dengan depresi berat. Ketidakmandirian aktivitas sehari-hari dinyatakan secara konsisten terkait dengan depresi setelah stroke studi selanjutnya di Korea, Iran, dan Italia menunjukkan hasil yang sama dalam hubungan antara *activities of daily living dan post stroke depression*. Hubungan antara depresi dan defisiensi kemandirian aktivitas ini cenderung dua arah karena bukti menunjukkan bahwa depresi juga terkait dengan pemulihan aktivitas sehari-hari yang lebih buruk.

Hasil penelitian (Peter et al., 2022) menunjukkan Individu yang mengalami depresi ditemukan memiliki risiko 4,6 kali lebih tinggi untuk mengalami ketidakmandirian *activities of daily living* jika dibandingkan dengan orang yang tidak depresi. Dari 7200 lansia yang diteliti, 4% lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nakamura et al., 2017) yang berjudul *Relationship Between Depressive Symptoms and Activity of Daily Living Dependence in Older Japanese: The Kurabuchi Study* menunjukkan hasil gejala depresi yang diamati dari 763 lansia, sebanyak 232 lansia (30,4%), selama masa penelitian hingga akhir penelitian 135 lansia meninggal dan tersisa 174 (27,7%) lansia mengalami depresi, 132 (21,0%) lansia diantaranya mengalami penurunan kinerja *Katz activities of daily living* atau mengalami penurunan kemandirian

*activities of daily living* sehingga dapat disimpulkan bahwa lansia yang memiliki gejala depresi lebih rentan terhadap ketergantungan *activities of daily living* dimasa depan dibandingkan mereka yang tidak.

Sejenis dengan penelitian Nakamura et al., (2017) yang dilakukan dalam waktu lama guna melihat progress depresi dan pengaruhnya terhadap kemandirian lansia, penelitian (Torres et al., 2018) menunjukkan depresi sebagai mekanisme penting yang mendasari penurunan fungsi fisik dalam masa lansia, tetapi arah hubungan antara gejala depresi dan ketidakmandirian cenderung dua arah. Sebagai contoh, depresi berat awal adalah prediktor independen dalam ketidakmandirian aktivitas sehari-hari di antara lansia wanita, tetapi tidak pada pria. Gejala depresi berhubungan dengan ketidakmandirian aktivitas sehari-hari onset baru atau akut, tetapi tidak dengan perkembangan ketidakmandirian. Tingkat gejala depresi menunjukkan nilai prediktif untuk ketidakmandirian aktivitas sehari-hari dimasa depan dalam jangka panjang. Hal tersebut dikarenakan faktor dukungan emosional yang diterima lansia atau dukungan emosional yang negative dalam jangka waktu lama (dalam penelitian ini, 15 tahun) menyebabkan meningkatnya tingkat depresi yang kemudian menyebabkan penurunan gaya hidup lansia yang diantaranya kemandirian lansia dalam *activities of daily living*.

Penelitian menunjukkan bahwa depresi dan kemandirian aktivitas sehari-hari berhubungan secara erat dan berkesinambungan dengan gejala atau tingkat depresi. Hal tersebut dijelaskan pada penelitian (Weng et al., 2019) bahwa semua lansia yang mengalami depresi menunjukkan peningkatan kemampuan fungsional yang setara dengan mereka yang tidak mengalami depresi dalam jangka waktu 6 bulan setelah pulang dari rumah sakit. Depresi adalah penyakit reversible dan penanganan dini sangat penting dalam mengembalikan kemandirian lansia dengan menganjurkan praktisi klinis (dokter, perawat, atau *care giver*) untuk berupaya melakukan

pengobatan yang tepat. Dalam penelitian ini, besarnya peningkatan *activities of daily living* sama pada kelompok lansia depresi setelah 180 hari keluar. Penjelarasannya pertama, kesadaran akan depresi oleh *care giver* yang membantu dalam mengatasi depresi berpengaruh positif dalam aktivitas sehari-hari dengan mengonsumsi obat antidepresan.

Mulyaningsih & Arum, (2017) menjabarkan bahwa depresi yang terjadi pada lansia adalah dampak negatif kejadian penurunan fungsi tubuh dan perubahan yang terjadi terutama perubahan pada masa pensiun. Banyaknya beban yang ada dalam pikiran seorang lansia akan mengakibatkan terganggunya fungsi yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tak berdaya, serta gagasan bunuh diri. Rasa putus asa, tidak berdaya, merasa sudah tidak berguna lagi mengakibatkan seseorang kehilangan gairah hidup. Mereka cenderung mengurung diri mereka sendiri dari orang lain, suka menyendiri, kurang berinteraksi dengan dunia luar karena mereka merasa bahwa kehadiran mereka sudah tidak diharapkan dan tidak membawa pengaruh bagi orang lain. Sehingga dalam melakukan aktivitasnya, lansia merasa bahwa mereka sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri.

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian (Zhao et al., 2022) menyatakan lansia dengan ketidakmampuan melakukan *activities of daily living/instrument activities of daily living* secara mandiri memiliki prevalensi gejala depresi yang lebih tinggi ( $p < 0,05$ ). Kesulitan mandi (17,2%) menempati urutan pertama di antara ketidakmampuan melakukan *activities of daily living*, dan kesulitan berbelanja (30,3%) menempati urutan pertama di antara ketidakmampuan melakukan *instrument activities of daily living*. 57,3% lansia memiliki gejala depresi (61,4% untuk pria dan 55,5% untuk Wanita). Sehubungan dengan fungsi fisik,

19,0% membutuhkan dukungan saat melakukan *activities of daily living*, dan 40,2% membutuhkan dukungan saat melakukan *instrument activities of daily living*.

Pada penelitian (Hu et al., 2022) penyakit kronis dan gejala depresi secara signifikan berhubungan dengan ketidakmampuan melakukan *activities of daily living*. Dari 704 lansia yang mengalami ketidakmandirian melakukan *activities of daily living*, 277 lansia mengalami gejala depresi dengan score depresi terbanyak 15-30 score.

Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara tingkat depresi dengan *activity of daily living* pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung dengan hasil uji statistik nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1999 orang lansia dengan gejala depresi sebanyak 34,1%. Rata-rata skor *activities of daily living* pada lansia dengan gejala depresi ( $20,65 \pm 7,14$ ) jauh lebih tinggi dibandingkan dengan lansia tanpa gejala depresi ( $17,40 \pm 4,87$ ). Hal tersebut sejalan dengan 6 studi (Feng et al., 2021; Hu et al., 2022; Ibowo, 2018; Mulyaningsih & Arum, 2017; Torres et al., 2018; Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Berbanding terbalik dengan penelitian-penelitian dalam studi literatur ini, penelitian yang dilakukan oleh (Ibowo, 2018) menunjukkan hasil Berdasarkan *Output Uji Korelasi Rank Spearman SPSS 20*, diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,413. Karena nilai Sig. (2-tailed)  $0,413 > 0,05$  *level (2-tailed)* maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan tingkat kemandirian pada lansia di posyandu lansia RW 1 dan RW 3 Kelurahan Gadingkasri wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang.

## KESIMPULAN

Faktor yang mempengaruhi depresi terdiri dari jenis kelamin (perempuan), usia (>60 tahun), status menikah (tidak menikah/duda/janda), Pendidikan (pendidikan rendah), dan kurang

mendapatkan dukungan keluarga. Tingkat depresi lansia berdasarkan 11 artikel yaitu >50% dari total lansia yang diteliti mengalami depresi, mayoritas lansia hanya mengalami depresi ringan dan sedang, hanya <10% lansia yang mengalami depresi berat.

Activities of daily living lansia yang dirasa banyak mengalami keterbatasan yaitu kemampuan untuk pergi ke toilet (pergi menuju toilet sampai selesai melakukan aktivitas di toilet) kemampuan mandi (dibantu dalam mandi karena tidak bisa menjangkau tempat tertentu atau bantuan total) dan kemampuan berpakaian. Berdasarkan 11 artikel dapat disimpulkan bahwa kurang lebih 40% lansia dikategorikan dalam kategori mandiri. Sebagian besar lansia hanya mengalami ketergantungan ringan dan sedang, sedangkan lansia yang mengalami ketergantungan berat sekitar <10% lansia mengalami ketergantungan berat.

Terdapat 9 artikel yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan activities of daily living. Satu penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara umum mengenai depresi dan kemandirian lansia dalam melakukan activities of daily living. Juga terdapat 1 penelitian yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kemandirian lansia.

## SARAN

Setelah mendeskripsikan hasil dari beberapa kajian literature diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai hubungan depresi dengan kemandirian lansia dalam melakukan activities of daily living dengan populasi yang lebih mengarah, seperti khusus hanya dilakukan pada lansia yang mengalami depresi. Hal tersebut guna meminimalisir bias yang terjadi pada hasil penelitian. Selain itu juga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara langsung, bukan dalam bentuk literature review guna menguji apakah teori teori yang ditemukan dalam

penelitian ini terbukti kebenarannya serta memperluas jangkauan penelitian dengan menggunakan sample di suatu wilayah atau kecamatan di Indonesia bukan hanya di panti yang sudah terkontrol dan terpantau Kesehatan lansianya.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS Provinsi Jawa Timur. (2021). *Analisis Profil Penduduk Jawa Timur*.
- Feng, Z., Li, Q., Zhou, L., Chen, Z., & Yin, W. (2021). The relationship between depressive symptoms and activity of daily living disability among the elderly: results from the China Health and Retirement Longitudinal Study (CHARLS) Z. *Public Health*, 198, 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.06.023>
- Henny Syapitri, Amila, & juneris Aritonang. (2021). *Metodologi penelitian Kesehatan*.
- Hu, Y., Zhou, F., & Kaminga, A. C. (2022). Associations of depressive symptoms and chronic diseases with activities of daily living among middle-aged and older population in China : A population-based cohort study. *Journal Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.848255>
- Ibowo, W. (2018). Pengaruh Tingkat Depresi Terhadap Kemandirian Activities Of Daily Living (Adl) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i1.56>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk indonesia tahun 2017. *Pusat Data Dan Informasi*, 1--9.
- Mu, T. Y., Xu, R. X., Xu, J. Y., Dong, D., Zhou, Z. N., Dai, J. N., & Shen, C. Z. (2022). Association between self-care disability and depressive symptoms among middle-aged and elderly Chinese people. *PLoS ONE*, 17(4 April), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266950>
- Mulyaningsih, M., & Arum, R. T. S. (2017). Tingkat Depresi Mempengaruhi Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Lansia. *Gaster*, 15(2), 121. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.198>

- Nakamura, T., Michikawa, T., Imamura, H., Takebayashi, T., & Nishiwaki, Y. (2017). Relationship Between Depressive Symptoms and Activity of Daily Living Dependence in Older Japanese: The Kurabuchi Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 65(12), 2639–2645. <https://doi.org/10.1111/jgs.15107>
- Peter, R. M., Logaraj, M., & Ramraj, B. (2022). Association of comorbidities with Activity of Daily Living (ADL) in a community-based sample of older adults in Tamil Nadu, India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 15(April), 101068. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101068>
- 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. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1320>
- Torres, J. L., Castro-Costa, E., Mambrini, J. V. de M., Peixoto, S. W. V., Diniz, B. S. de O., de Oliveira, C., & Lima-Costa, M. F. (2018). Depressive symptoms, emotional support and activities of daily living disability onset: 15-year follow-up of the Bambuí (Brazil) cohort study of aging. *Cadernos de Saude Publica*, 34(7). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00141917>
- United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific. (2020). *2020 ESCAP Population Data Sheet: Population and Development Indicators for Asia and the Pacific*.
- Wang, X., Li, F., Zhang, T., He, F., Lin, J., Zhai, Y., & Yu, M. (2021). Mild to Severe Depressive Symptoms in Elderly Stroke Survivors and Its Associated Factors: Evidence From a Cross-Sectional Study in Zhejiang Province, China. *Frontiers in Psychiatry*, 11(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.551621>
- Weng, C. F., Lin, K. P., Lu, F. P., Chen, J. H., Wen, C. J., Peng, J. H., Tseng, A. H., & Chan, D. C. (2019). Effects of depression, dementia and delirium on activities of daily living in elderly patients after discharge. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1294-9>
- World Health Organization. (2019). *Panduan penilaian dan alur layanan berbasis individu di layanan kesehatan primer. Who*.
- Wulandari, D., & Estiningtyas. (2020). Gambaran Kejadian Depresi Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.842>
- Zhao, L., Wang, J., Deng, H., Chen, J., & Ding, D. (2022). Depressive Symptoms and ADL/IADL Disabilities Among Older Adults from Low-Income Families in Dalian, Liaoning. *Clinical Interventions in Aging*, 17(April), 733–743. <https://doi.org/10.2147/CIA.S354654>