Jurnal Siti Rufaidah
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 3032-1344; p-ISSN: 3032-1336, Hal. 38-52
DOI: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i4.375
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA

Hubungan Kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo

Dwi Purbawati[1*], Eko Budi Laksono[2], Rukmini Syahleman[3]
[1-3]Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Indonesia
**Penulis Korespondensi: dwipurbawati13@gmail.com*

Abstract. *The aging process causes changes in physical, psychological, and social functioning that can affect an older adult's ability to perform Instrumental Activities of Daily Living (IADL). A decline in IADL ability can increase dependence on others, which may affect psychological well-being and increase the risk of stress. This study aims to determine the relationship between the ability to perform Instrumental Activities of Daily Living (IADL) and stress levels among older adults in the Madurejo Community Health Center (Puskesmas) service area. This study used a quantitative method with a correlational analytical design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 80 older adults selected using purposive sampling. The research instruments used were the Lawton Instrumental Activities of Daily Living (IADL) Scale and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), specifically the stress subscale. Data analysis was performed using the Spearman rank correlation test with a significance level of α = 0.05. Most older adults had IADL abilities in the "fairly independent" category, namely 42 respondents (52.5%), and nearly half experienced moderate stress, namely 37 respondents (46.3%). The results of the Spearman rank test showed a significant relationship between IADL abilities and stress levels among older adults (p < 0.001), with a moderate, positive correlation. There is a significant relationship between IADL ability and stress levels among older adults in the Madurejo Community Health Center service area. The higher the level of dependence older adults have in performing instrumental activities, the higher the level of stress they experience.*

Keywords*: Health of Older Adults; Independence; IADL; Older Adults; Stress Levels.*

Abstrak. Proses penuaan menyebabkan perubahan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) pada lansia. Penurunan kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dapat meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain sehingga berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis dan meningkatkan risiko stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 80 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Lawton *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) *Scale* dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) subsala stres. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Sebagian besar lansia memiliki kemampuan IADL dalam kategori cukup mandiri, yaitu 42 responden (52,5%), dan hampir setengahnya mengalami stres sedang, yaitu 37 responden (46,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kemampuan IADL dengan tingkat stres pada lansia (p < 0,001), dengan hubungan dalam kategori sedang dan arah positif. Terdapat hubungan signifikan antara kemampuan IADL dengan tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo. Semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas instrumental, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

Kata kunci: IADL; Kemandirian; Kesehatan Lansia; Lansia; Tingkat Stres.

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan kelompok individu yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan dan umumnya berusia 60 tahun atau lebih. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan serta kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Andari, 2024; Manafe & Immanueal, 2022). Jumlah penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah lansia mencapai sekitar 33,94 juta jiwa

Naskah Masuk: 02 Agustus 2026; Revisi: 31 Agustus; Diterima: 09 September 2026; Tersedia: 17 September 2026

atau 11,93% dari total penduduk Indonesia, yang menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase *aging population*. Kondisi tersebut meningkatkan kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan dan upaya mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup lansia. Fenomena serupa juga terjadi di Kalimantan Tengah, dengan jumlah lansia pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 261,46 ribu jiwa atau 9,19% dari total penduduk. Di Kabupaten Kotawaringin Barat, jumlah lansia diperkirakan mencapai sekitar 27 ribu jiwa atau 9,59%, sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Madurejo terdapat 5.406 lansia (Badan Pusat Statistik, 2025; Dinas Kesehatan, 2025).

Peningkatan jumlah lansia diikuti dengan berbagai permasalahan akibat proses penuaan, salah satunya penurunan kemampuan fungsional. Perubahan fungsi fisik, kognitif, dan emosional pada lansia dapat memengaruhi kemampuan dalam melakukan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL), yang meliputi penggunaan telepon, berbelanja, menyiapkan makanan, mengurus rumah, mencuci pakaian, menggunakan transportasi, mengelola obat, dan mengelola keuangan (Mujiadi & Rachman, 2022). Keterbatasan dalam melakukan aktivitas tersebut dapat meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain dan menurunkan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan tersebut juga dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, kehilangan peran, dan menurunkan kualitas hidup lansia (Kaunang et al., 2019; Ninef et al., 2025).

Selain perubahan fungsional, lansia juga rentan mengalami masalah psikologis, termasuk stres. Perubahan peran, berkurangnya interaksi sosial, keterbatasan aktivitas, serta meningkatnya ketergantungan dapat menjadi sumber tekanan psikologis pada lansia (Gustiyan & Sutantri, 2023; Wicaksana & Widiarta, 2021). Keterbatasan dalam melakukan aktivitas instrumental dapat memperburuk kondisi tersebut karena lansia membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sebaliknya, stres yang tinggi dapat menurunkan motivasi dan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas secara mandiri (Pangemanan et al., 2019). Dengan demikian, kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dan tingkat stres pada lansia memiliki keterkaitan yang perlu dikaji lebih lanjut.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya faktor yang berhubungan dengan kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) pada lansia. Fadhila et al, (2022) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kemandirian dalam pemenuhan IADL, Amarta & Dewi (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara fungsi kognitif dengan pemenuhan IADL pada lansia. Hasil serupa juga ditemukan oleh Carolina & Arisandy (2023) yang menunjukkan bahwa fungsi kognitif berhubungan dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa

kemampuan IADL dipengaruhi oleh berbagai aspek, terutama kondisi kognitif dan sosial lansia. Namun, penelitian yang secara khusus menghubungkan kemampuan IADL dengan tingkat stres masih relatif terbatas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2026 terhadap 10 lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo, diperoleh 7 lansia dalam kategori mandiri dan 3 lansia dalam kategori cukup mandiri berdasarkan pengukuran menggunakan *Lawton Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) *Scale*. Pada lansia dengan kategori cukup mandiri masih ditemukan keterbatasan dalam beberapa aktivitas instrumental, terutama penggunaan transportasi. Selain itu, ditemukan keterbatasan dalam penggunaan telepon, berbelanja, mencuci pakaian, pengelolaan obat, kebersihan rumah, dan pengelolaan keuangan. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian lansia masih mengalami ketergantungan dalam aktivitas instrumental tertentu meskipun secara keseluruhan berada pada kategori cukup mandiri. Sementara itu, hasil pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) subskala stres menunjukkan bahwa 7 lansia berada pada kategori normal, 1 lansia mengalami stres ringan, dan 2 lansia mengalami stres sedang. Adanya keterbatasan kemampuan IADL dan ditemukannya tingkat stres pada sebagian lansia menunjukkan bahwa kedua kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian dalam upaya mempertahankan kemandirian dan kesejahteraan psikologis lansia.

Penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia maupun tingkat stres secara terpisah, sementara penelitian yang secara spesifik menghubungkan kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia masih terbatas. Penelitian serupa juga belum ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Madurejo. Penurunan kemampuan IADL dapat meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan berpotensi meningkatkan stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan IADL dengan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo.

2. KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih dan berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Masa lanjut usia ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi secara bertahap, meliputi perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut dapat berupa penurunan fungsi fisik dan kognitif, perubahan peran sosial, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup lansia, termasuk kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Wulansari et al., 2025).

Instrumental Activities of Daily Living (IADL) merupakan aktivitas sehari-hari yang lebih kompleks dibandingkan aktivitas dasar dan diperlukan agar individu dapat hidup secara mandiri di lingkungan masyarakat. Kemampuan instrumental pada lansia mencakup aktivitas seperti menggunakan telepon, berbelanja, menyiapkan makanan, mengurus rumah, mencuci pakaian, menggunakan transportasi, mengelola obat, dan mengatur keuangan. Kemampuan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, tingkat pendidikan, kondisi kesehatan fisik dan mental, fungsi kognitif, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta lingkungan tempat tinggal (Setiawati et al., 2024).

Kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) memiliki peranan penting dalam mempertahankan kemandirian lansia karena aktivitas tersebut memungkinkan lansia memenuhi berbagai kebutuhan sehari-hari tanpa ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain. Keterbatasan dalam melakukan aktivitas instrumental dapat menyebabkan peningkatan ketergantungan, kehilangan kontrol terhadap aktivitas sehari-hari, serta berkurangnya partisipasi lansia dalam lingkungan sosial. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup lansia (Melati et al., 2025).

Stres merupakan kondisi yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan atau tekanan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Menurut teori *Stress and Coping* Lazarus dan Folkman, stres tidak hanya ditentukan oleh situasi yang dialami, tetapi juga oleh proses penilaian individu terhadap situasi tersebut serta kemampuan koping dalam menghadapinya. Pada lansia, berbagai perubahan selama proses penuaan, seperti penurunan kondisi fisik, perubahan peran sosial, kehilangan pasangan, dan meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi tingkat stres (Salsabila et al., 2025).

Hubungan antara kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia dapat dijelaskan melalui teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang dikemukakan oleh *Hans Selye*. Stres merupakan respons tubuh terhadap berbagai tuntutan atau stressor yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Pada lansia, penurunan

kemampuan instrumental dapat menjadi salah satu tuntutan yang membutuhkan proses adaptasi karena lansia mengalami perubahan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dapat mengalami peningkatan ketergantungan terhadap orang lain. Apabila kemampuan adaptasi terhadap perubahan tersebut tidak optimal, kondisi tersebut dapat menjadi tekanan yang berkontribusi terhadap munculnya stres (Prio, 2023).

Keterbatasan dalam melakukan aktivitas instrumental juga dapat memengaruhi kondisi psikososial lansia. Ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dapat menurunkan kontrol diri, harga diri, dan partisipasi sosial sehingga meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis. Sebaliknya, kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) yang lebih baik memungkinkan lansia mempertahankan kemandirian, rasa percaya diri, dan kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama proses penuaan (Melati et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Pangemanan et al (2019), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat stres yang lebih rendah cenderung memiliki kemandirian aktivitas yang lebih baik. Penelitian Nailah et al (2025), juga menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Fadhila et al (2022), menunjukkan adanya hubungan antara interaksi sosial dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan IADL, sedangkan penelitian (Amarta & Dewi (2024), menunjukkan adanya hubungan antara fungsi kognitif dengan pemenuhan IADL pada lansia.

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, kemampuan IADL berkaitan dengan kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandirian dan beradaptasi terhadap tuntutan kehidupan sehari-hari. Keterbatasan dalam melakukan IADL dapat meningkatkan ketergantungan dan tekanan psikologis, sedangkan kemampuan IADL yang lebih baik dapat mendukung kemandirian serta kemampuan adaptasi lansia. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kemampuan IADL dengan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kemampuan IADL dengan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Madurejo pada 30 Mei–13 Juni 2026. Populasi lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo berjumlah 5.406 orang, sedangkan populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah lansia yang terdata pada bulan Maret 2026 sebanyak 406 orang. Sampel penelitian berjumlah 80 responden yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *Lawton Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) *Scale* untuk mengukur kemampuan IADL dan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) subskala stres untuk mengukur tingkat stres.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi kemampuan IADL dan tingkat stres. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Instrumen *Lawton* IADL *Scale* diadopsi dari Dina Holdiah (2019), sedangkan DASS-21 subskala stres diadopsi dari Pica Nadhrah Sari (2020). Kedua instrumen telah memiliki hasil uji validitas dan reliabilitas yang memadai sehingga digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Madurejo pada tanggal 30 Mei sampai 13 Juni 2026. Responden dalam penelitian ini berjumlah 80 lansia yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Lawton Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) *Scale* dan *Depression Anxiety Stress Scale*-21 (DASS-21) subskala stres.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Karakteristik Usia	Jumlah	Minimum	Maksimum	Rata - Rata
Usia	80	60	96	66,69

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa seluruh responden berjumlah 80 lansia dengan rentang usia 60 sampai 96 tahun. Rata-rata usia responden adalah 66,69 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)

1	Laki - Laki	18	22,5
2	Perempuan	62	77,5
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 responden (77,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	0	0
2	SD	48	60,0
3	SMP	11	13,8
4	SMK/SMA	12	15,0
5	SARJANA	9	11,3
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 48 responden (60,0%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan.

No.	Status Perkawinan	Jumlah	Persentase (%)
1	Menikah	58	72,5
2	Cerai Hidup	3	3,8
3	Cerai Mati	19	23,8
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 58 responden (72,5%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.

No	Status Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Bekerja	25	31,3
2	Tidak Bekerja	55	68,8
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 55 responden (68,8%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tinggal.

No.	Status Tempat Tinggal	Jumlah	Persentase (%)
1	Tinggal Sendiri	8	10,0
2	Tinggal Bersama Suami/Istri	20	25,0
3	Tinggal Bersama Anak/Cucu	14	17,5
4	Tinggal Bersama Suami/Sitri dan Anak/Cucu	38	47,5
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hampir setengahnya responden tinggal bersama suami/istri dan anak/cucu sebanyak 38 responden (47,5%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Kesehatan.

No	Kondisi Kesehatan	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Ada	16	20,0
2	Hipertensi	37	46,3
3	Hipertensi + DM	7	8,8
4	DM	12	15,0
5	Hipertensi + Kolesterol	1	1,3
6	Kolesterol	4	5,0
7	Asam Urat	2	2,5
8	Kolesterol + Asam Urat	1	1,3
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hampir setengah responden memiliki riwayat penyakit hipertensi sebanyak 37 responden (46,3%).

Tabel 7. Kemampuan IADL Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.

No.	Kriteria Kemampuan IADL	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mandiri	35	43,8
2	Cukup Mandiri	42	52,5
3	Ketergantungan Berat	3	3,8
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dalam kategori cukup mandiri sebanyak 42 responden (52,5%).

Tabel 8. Tingkat Stres Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo.

No	Kriteria Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	18	22,5
2	Ringan	25	31,3
3	Sedang	37	46,3
4	Berat	0	0
5	Sangat Berat	0	0
	Total	**80**	**100,0**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hampir setengah lansia mengalami tingkat stres sedang sebanyak 37 responden (46,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 9. Hasil Uji Spearman Rank.

Kemampuan IADL	**Tingkat Stres**							
	Normal	(%)	Ringan	(%)	Sedang	(%)	Total	(%)
Mandiri	14	40,0	12	34,3	9	25,7	35	100
Cukup mandiri	4	9,5	13	31,0	25	59,5	42	100
Ketergantungan Berat	0	0,0	0	0,0	3	100	3	100
Total	18	22,5	25	31,3	37	46,3	80	100
P-value : <0,001								
Koefisien Korelasi (r): 0,435								

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo ($p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 menunjukkan kekuatan hubungan dalam

kategori sedang dengan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas instrumental, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, sedangkan semakin mandiri lansia dalam melakukan aktivitas instrumental, semakin rendah tingkat stres yang dialam.

Pembahasan

Kemampuan Instrumental Activities Of Daily Living (IADL) pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo memiliki kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dalam kategori cukup mandiri, yaitu sebanyak 42 responden (52,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu melakukan aktivitas instrumental dalam kehidupan sehari-hari, tetapi pada aktivitas tertentu masih membutuhkan bantuan. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kemampuan fungsional lansia tidak selalu mengalami penurunan secara menyeluruh, melainkan dapat berbeda pada setiap jenis aktivitas yang dilakukan.

Instrumental Activities of Daily Living (IADL) merupakan aktivitas sehari-hari yang lebih kompleks dibandingkan aktivitas dasar dan berperan dalam mempertahankan kemandirian lansia di lingkungan masyarakat. Kemampuan ini mencakup penggunaan telepon, berbelanja, menyiapkan makanan, mengurus rumah, mencuci pakaian, menggunakan transportasi, mengelola obat, dan mengelola keuangan. Oleh karena itu, lansia yang berada dalam kategori cukup mandiri masih memiliki kemampuan untuk memenuhi sebagian kebutuhan sehari-hari, meskipun telah mengalami keterbatasan pada aktivitas tertentu yang membutuhkan dukungan fisik, kognitif, maupun kemampuan beradaptasi dengan lingkungan (Amarta & Dewi, 2024; Guo & Sapra, 2022).

Kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) lansia dalam penelitian ini tidak sama pada setiap jenis aktivitas. Beberapa aktivitas masih dapat dilakukan secara mandiri oleh sebagian besar lansia, terutama dalam pengelolaan obat, menyiapkan makanan, dan pengelolaan keuangan. Sebaliknya, keterbatasan lebih banyak ditemukan pada penggunaan transportasi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan instrumental pada lansia dapat berbeda pada setiap aktivitas yang dilakukan. Penggunaan transportasi memerlukan kemampuan mobilitas, orientasi, pengambilan keputusan, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan di luar rumah. Keterbatasan pada aktivitas tersebut dapat menyebabkan lansia membutuhkan bantuan keluarga atau orang lain dalam memenuhi kebutuhan yang mengharuskan mereka bepergian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amarta & Dewi (2024), yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memerlukan bantuan dalam pemenuhan beberapa aktivitas instrumental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses penuaan dapat disertai dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas instrumental tertentu, meskipun lansia masih mampu mempertahankan kemandirian pada aktivitas lainnya. Kemampuan instrumental pada lansia dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti kondisi fisik dan kesehatan, fungsi kognitif, usia, serta dukungan keluarga dan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo secara umum masih dapat dipertahankan, meskipun sebagian besar lansia belum sepenuhnya mandiri dalam seluruh aktivitas instrumental. Oleh karena itu, upaya mempertahankan kemandirian perlu diarahkan dengan memberikan kesempatan kepada lansia untuk tetap melakukan aktivitas sesuai kemampuannya serta memberikan bantuan secara tepat pada aktivitas yang benar-benar mengalami keterbatasan. Pendekatan tersebut penting untuk mendukung pemeliharaan fungsi dan kemandirian lansia dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 37 responden (46,3%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang mengalami stres berat maupun sangat berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari, tetapi tingkat stres yang dialami belum mencapai kategori yang lebih berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia dapat menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan selama proses penuaan yang memerlukan kemampuan untuk beradaptasi.

Stres pada lansia dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama proses penuaan, baik perubahan fisik, kesehatan, aktivitas, maupun perubahan dalam kehidupan sosial. Setiap lansia dapat memberikan respons yang berbeda terhadap kondisi yang dihadapi karena kemampuan individu dalam menilai dan menyesuaikan diri terhadap suatu tekanan juga berbeda. Oleh karena itu, munculnya stres tidak hanya ditentukan oleh adanya suatu perubahan atau tekanan, tetapi juga oleh bagaimana lansia memaknai dan menghadapi kondisi tersebut (Krisnatuti & Latifah, 2021).

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori *Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa stres terjadi melalui proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Apabila suatu kondisi dinilai sebagai tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam

menghadapinya, kondisi tersebut dapat menimbulkan respons stres. Dalam penelitian ini, dominannya kategori stres sedang menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami tekanan yang cukup dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan DASS-21 belum menunjukkan tingkat stres berat maupun sangat berat (Salsabila et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhani (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres psikologis dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 38 responden (53,5%). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia dapat mengalami tekanan psikologis sebagai bagian dari proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia. Namun, tingkat stres yang dialami setiap lansia dapat berbeda sesuai dengan kondisi yang dihadapi serta kemampuan individu dalam melakukan koping terhadap tekanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, dominannya tingkat stres sedang menunjukkan bahwa kondisi psikologis lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo tetap perlu mendapatkan perhatian. Meskipun tidak ditemukan lansia dengan tingkat stres berat maupun sangat berat, stres sedang tetap perlu dikelola agar tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui pengkajian atau skrining tingkat stres secara berkala, edukasi mengenai pengelolaan stres, serta dukungan yang membantu lansia meningkatkan kemampuan koping dan beradaptasi terhadap perubahan yang dihadapi.

Hubungan Kemampuan Instrumental Activities Of Daily Living (IADL) dengan Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* <0,001 (p<0,05) dengan koefisien korelasi sebesar 0,435, hasil tersebut menunjukkan kekuatan hubungan sedang dengan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas instrumental, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin mandiri lansia, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Hubungan tersebut dapat terjadi karena aktivitas instrumental membutuhkan kemampuan fisik, kognitif, konsentrasi, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Keterbatasan dalam melakukan aktivitas seperti menggunakan transportasi, mengelola obat, mengatur keuangan, dan berbelanja dapat meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain serta membutuhkan penyesuaian diri. Sebaliknya, tingkat stres yang lebih tinggi juga dapat mengganggu

konsentrasi, motivasi, dan pengambilan keputusan sehingga kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas instrumental menjadi kurang optimal (Suyasa et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pangemanan et al (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kemandirian aktivitas lansia. Lansia dengan tingkat stres yang lebih rendah cenderung memiliki kemandirian aktivitas yang lebih baik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nailah et al (2025), sehingga memperkuat bahwa kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandirian aktivitas berkaitan dengan kondisi psikologisnya.

Hubungan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres dapat dijelaskan melalui teori *Stress and Coping Lazarus dan Folkman* (1984), bahwa stres muncul ketika tuntutan yang dihadapi dinilai melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Lansia yang mampu melakukan aktivitas instrumental secara mandiri cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap kebutuhan sehari-hari, sedangkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas instrumental dapat meningkatkan ketergantungan dan tuntutan penyesuaian. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila kemampuan koping lansia tidak optimal (Salsabila et al., 2025).

Dalam penelitian ini, sebagian besar lansia berada pada kategori cukup mandiri, yaitu 42 responden (52,5%), sedangkan tingkat stres terbanyak berada pada kategori sedang, yaitu 37 responden (46,3%). Keterbatasan paling banyak ditemukan pada penggunaan transportasi, dengan 50 responden masih membutuhkan bantuan. Menurut pendapat peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa mobilitas di luar rumah masih menjadi salah satu hambatan dalam mempertahankan kemandirian lansia. Oleh karena itu, dukungan keluarga, edukasi kesehatan, serta kegiatan promotif dan preventif diperlukan untuk membantu lansia mempertahankan kemampuan instrumental, kemandirian, dan kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan sehari-hari.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Madurejo memiliki kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dalam kategori cukup mandiri, yaitu sebanyak 42 responden (52,5%), sedangkan hampir setengah lansia mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 37 responden (46,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dengan tingkat stres pada lansia ($p < 0,001$), dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif ($r = 0,435$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat

ketergantungan lansia dalam melakukan aktivitas instrumental, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

Hasil penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mengkaji hubungan kemampuan IADL dengan tingkat stres tanpa menganalisis faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan kedua variabel, menggunakan jumlah sampel yang terbatas pada satu wilayah kerja puskesmas, serta menggunakan desain *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuesioner juga memungkinkan adanya subjektivitas dalam jawaban responden. Oleh karena itu, pelayanan keperawatan diharapkan dapat melakukan pengkajian *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL) dan tingkat stres secara berkala sebagai bagian dari pemantauan kondisi lansia. Lansia juga diharapkan mempertahankan kemampuan instrumental dan melakukan pengelolaan stres sesuai kemampuan, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan keluarga, fungsi kognitif, aktivitas fisik, dan penyakit kronis, serta menggunakan sampel yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, atau desain penelitian yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Madurejo yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel. Artikel ini merupakan bagian dari skripsi pada Program Studi Keperawatan STIKes Borneo Cendekia Medika sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

DAFTAR REFERENSI

Amarta, P. R., & Dewi, S. R. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Pemenuhan Instrumental Activity of Daily Living pada Lansia di Posyandu Lansia Alamanda 15 Kelurahan Patrang Jember Tahun 2023. *Health & Medical Sciences*, *1*(4), 1–10. https://doi.org/10.47134/phms.v1i4.58

Andari, F. N. (2024). *Keperawatan Gerontik* (B. T. Wulandari (ed.)). UMB Press. https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_GERONTIK/ClNMEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Lansia+merupakan+fenomena+biologis+yang+tak+terelakan+bagi+setiap+orang&pg=PA17&printsec=frontcover

Badan Pusat Statistik. (2025). *Profil Penduduk Lanjur Usia Provinsi Kalimantan Tengah*. Badan Pusat Statistik Kalimantan Tengah.

Carolina, P., & Arisandy, T. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kemandiran Dalam Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia di Kelurahan Palangka Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, *6*(1), 6–11. https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.843

Dhani, S. R. A. (2025). Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *16*(4), 1–4. https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf16101/16101

Dinas Kesehatan. (2025). *Capaian SPM Pelayanan Kesehatan Pada Lanjut Usia Kabupaten Kotawaringin Barat Tahun 2025*.

Fadhila, D., Kurniawan, Di., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Pemenuhan Instrumental Activity Of Daily Living Pada Lansia. *Jim*, *V*(3), 135–144. https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23091

Guo, H. J., & Sapra, A. (2022). *Instrumental Activity of Daily Living*. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553126/

Gustiyan, D. P., & Sutantri. (2023). Penerapan Otago Exercise Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia : Studi Kasus. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, *3*(2). https://doi.org/10.55606/jrik.v3i2

Holdiah, D. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan pemenuhan Instrumental Activity of Daily Living (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo*. http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/7339

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, *7*, 2.

Krisnatuti, D., & Latifah, E. W. (2021). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi, Stressor, dan Strategi Koping Lansia Terhadap Stres Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *14*(3), 241–254. https://doi.org/doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.241

Manafe, A. liani, & Immanueal, B. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lnsia Dengan Interaksi Sosial Lansia. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *11*(1), 93–115.

Melati, M. A. S., Agustina, A., & Afriyanti, U. (2025). Hubungan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar dengan Kualitas Hidup di Yayasan Uma Kandung Banjarmasin. *Jurnal Siti Rufaidah*, *3*(3), 88–100. https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.216

Mujiadi, & Rachman, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (E. D. Kartiningrum (ed.); Pertama). https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/download/804/811/

Nailah, I. H., Faozi, A., & Rahmat, D. Y. (2025). Cognitive Function and Stress as Determinants of Independence Among Older Adults in Institutional Care: A Cross-Sectional Study. *Lentera Perawat*, *6*(4), 813–820. https://doi.org/10.52235/lp.v6i4.640

Ninef, V. I., Kartinah, Putra, A. S., Rahmawati, E., Purwanti, N. S., Christian, F., Wulansari, & Rohimah, A. (2025). *Bunga Rampai Kesehatan Mental lansia* (Katinah (ed.); Pertama). PT Nuansa Fajar Cemerlang jakarta. https://www.google.co.id/books/edition/BUNGA_RAMPAI_KESEHATAN_MENTAL_LANSIA/rWyTEQAAQBAJ?

Pangemanan, B., Widodo, D., & Widiani, E. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kemandirian Aktivitas Dalam Pemenuhan Kebutuhan Sehari-Hari Pada Lanjut Usia (Lansia). *Nursing News*, *4*(1), 259–268. https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1545

Prio, A. Z. (2023). Manajemen Stres pada Lansia dengan Hipertensi : Scoping Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, *15*(3). https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1197

Salsabila, W. L. T., Dimisyqiani, E., Amaliyah, Aji, G. G., & Sinulingga, R. A. (2025). Strategi Self-Care Dalam Penanganan Stres Pasca Pensiun Melalui Teori Coping Lazarus Pada Film The Intern. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, *2*(9), 554–567. https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i9.979

Sari, P. N. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Axamination (OSCE) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*.

Setiawati, E., Rosmaini, Sjaaf, F., & Ismalianti, E. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity-Daily-Living (ADL) Dengan Faktor - Faktor Terkait di Provinsi Sumatera Barat. *Nusantara Husada Journal*, *4*(6), 46–62. https://doi.org/10.59003/nhj.v4i6.1261

Suyasa, I. G. P. D., Sutini, N. K., Karmayati, N. P., & Nuryanto, I. K. (2024). Determinant of Functional Disability in Instrumental Activities of Daily Living Among Eldery Living in a Rural area in Bali: a Cross Sectional Study. *Jurnal Ners*, *18*(2), 110–116. https://doi.org/10.20473/jn.v18i2.45700

Wicaksana, I. G. A. T., & Widiarta, M. bayu O. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Ansietas Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *9*(2), 349–358. https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.347-356

Wulansari, Arnelawati, Luthfa, I., Suwanti, Kartinah, & Elmaghfuroh, D. R. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Pertama). PT. Optimal Untuk Negeri. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_GERONTIK/zuOLEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0