



Menjaga Kemandirian di Tengah Penurunan Fisik: Dinamika Kehidupan Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu

Dian Nurul Laili^{1*}, Melinda Aprilia Nurul Wafa², Muhammad Feyzal Rizkillah³, Aulia Intan Lutfiyana⁴, Aulia Sabila Rahmadani⁵, Shafira Khoirunnisa Ramadhani⁶, Zalfaa Auliya Khonsa⁷, Naumy Maulidiya Amanda⁸, Keyla Noandri Az Zahra⁹, Siti Hikmah¹⁰
¹⁻¹⁰ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi penulis: 23070160059@student.walisongo.ac.id

Abstract. *The elderly stage is characterized by complex physical, psychological, and social changes, often leading to a decline in bodily functions and limitations in daily activities. This condition frequently results in older adults becoming highly dependent on assistance from others, including family members and caregivers in nursing homes. This study aims to understand the changes in bodily functions experienced by older adults and to identify factors that accelerate or worsen these processes, particularly among those residing in nursing homes. The research employed a descriptive qualitative approach, involving three older adult participants and one caregiver at Harapan Ibu Nursing Home. Data were collected through in-depth interviews and analyzed descriptively to illustrate patterns of functional decline and influencing factors. The main findings indicate that older adults experience decreased mobility, muscle strength, motor function, as well as impairments in vision and hearing. However, those who remain active in daily activities and receive environmental support demonstrate better levels of independence and quality of life. The study concludes that the decline in bodily functions among older adults is a natural process that can be slowed through physical activity, social support, and a supportive environment, enabling them to maintain a meaningful and independent life despite limitations.*

Keywords: *daily activities, elderly, functional decline, harapan ibu nursing home.*

Abstrak. Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks, sehingga menyebabkan penurunan fungsi tubuh dan keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini sering kali menyebabkan lansia menjadi sangat bergantung pada bantuan orang lain, baik dari keluarga maupun staf pendamping di Panti Werdha Harapan Ibu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami perubahan fungsi tubuh yang dialami lansia serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempercepat atau memperburuk proses tersebut, khususnya pada lansia yang tinggal di panti werdha. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan partisipan tiga orang lansia dan satu *caregiver* di Panti Werdha Harapan Ibu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pola perubahan fungsi tubuh serta faktor yang memengaruhinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mengalami penurunan mobilitas, kekuatan otot, fungsi motorik, serta gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran. Namun, lansia yang tetap aktif dalam aktivitas harian dan mendapatkan dukungan lingkungan menunjukkan tingkat kemandirian dan kualitas hidup yang lebih baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penurunan fungsi tubuh pada lansia merupakan proses alami yang dapat diperlambat melalui aktivitas fisik, dukungan sosial, serta lingkungan yang mendukung, sehingga lansia tetap dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan mandiri meski dengan keterbatasan.

Kata kunci: aktivitas harian, lanjut usia, panti werdha harapan ibu, penurunan fungsi tubuh.

1. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok usia yang telah mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis seiring bertambahnya usia. Lansia sangatlah lemah dan membutuhkan bantuan orang lain dalam kehidupannya. Lansia tentu saja tidak seperti orang yang masih diusia yang tergolong muda dan aktif. Penurunan lansia biasanya ditandai dengan keterbatasan dalam

menjalankan kegiatan sehari-hari. Dengan ini, lansia biasanya di bantu oleh *caregiver* atau *staff* yang membantu dalam hal-hal yang seharusnya bisa dilakukan secara mandiri, seperti mandi, mencuci baju, berjalan, ke kamar mandi, atau hal-hal yang mendasar lainnya. Kegiatan-kegiatan tersebut membutuhkan bantuan dari *caregiver* atau *staff* yang membantu, namun karena kurangnya *caregiver* dan *staff* yang membantu para lansia menjalankan kegiatan sehari-hari akan mengakibatkan para lansia ini hanya diam dan tidak bisa melakukan kegiatan apapun.

Dalam kehidupan sehari-hari, selain akan mengakibatkan lansia tidak bisa melakukan apapun yang mereka dulu lakukan secara mandiri, penurunan fungsional ini juga akan berakibat pada Kesehatan mental lansia. Tidak banyak lansia yang menyendiri, atau menutup diri karena penurunan fungsional ini. Seperti ibu-ibu yang dahulu suka bermain kartu atau karaokean sekarang hanya bisa diam di kasur karena tidak adanya *staff* yang mau mendorong keluar kamar. Hal ini dapat efek samping fisik yang lebih parah karena tidak berolahraga atau sekedar menggerakkan badan agar lebih bugar.

Menurut penelitian dari (Agustian, 2021) menyatakan bahwa penurunan fungsional dapat meningkatkan resiko jatuh, kebanyakan dari jatuh ini akan sulit untuk membaik dikarenakan oleh lemahnya mobilitas. Menurut (Irfan permana et al., 2019) bahwa penurunan fungsional pada lansia dapat di sebabkan oleh kurangnya gizi dalam sehari-hari. Penelitian oleh (Ambo et al., 2021) bahwa mayoritas dari Keluarga mengabaikan para lansia yang sudah mengalami penurunan fungsional, baik itu dengan *caregiver* ataupun tidak.

2. KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, seseorang digolongkan sebagai lansia apabila telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses menua merupakan bagian dari perjalanan hidup yang alamiah dan tidak dapat dihindari, di mana penurunan fungsi tubuh berlangsung secara bertahap dan memengaruhi kualitas hidup individu (Santrock, 2012).

Salah satu teori penting dalam memahami proses penuaan adalah Teori *Disengagement* yang dikemukakan oleh (Cumming & Henry, 1961). Teori ini menyatakan bahwa penuaan merupakan proses alami yang mencakup penarikan diri secara bertahap dari aktivitas sosial, peran, dan keterlibatan publik. Penarikan ini dianggap sebagai bentuk penyesuaian terhadap berkurangnya kapasitas fisik dan sosial. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa penarikan

sosial yang tidak disertai dukungan emosional atau lingkungan yang mendukung justru mempercepat penurunan kesehatan fisik dan psikologis (Wang et al., 2021).

Konsep *frailty* atau sindrom kerentanan, yaitu kondisi fisik rentan yang ditandai dengan kelemahan otot, kelelahan, lambat berjalan, dan penurunan berat badan yang tidak disengaja. Lansia dengan kondisi ini memiliki risiko tinggi terhadap penurunan fungsional, ketergantungan, hingga kematian (Fried et al., 2001). *Frailty* dipengaruhi oleh kombinasi faktor, termasuk penyakit kronis, kurangnya nutrisi, aktivitas fisik yang rendah, serta aspek psikososial seperti kesepian dan depresi (Cesari et al., 2016).

Lingkungan tempat tinggal lansia, seperti panti jompo, juga memainkan peran penting dalam mempercepat atau memperlambat penurunan fungsi. Berdasarkan Teori *Ecological Model of Aging* yang dikembangkan oleh (Lawton & Nahemow, 1973), keseimbangan antara kompetensi individu dan tuntutan lingkungan sangat berpengaruh terhadap kemampuan adaptasi lansia. Bila lingkungan terlalu menantang atau sebaliknya terlalu minim stimulasi, maka lansia akan mengalami stres adaptif yang mempercepat penurunan fisik dan kognitif.

Lansia di panti jompo yang tidak terlibat dalam aktivitas bermakna atau tidak memiliki relasi sosial yang cukup mengalami penurunan fungsi motorik dan kognitif lebih cepat dibandingkan mereka yang tinggal di lingkungan rumah dengan dukungan keluarga. Penambahan aktivitas sosial, fisik, dan kognitif secara signifikan meningkatkan ketahanan fisik dan kesejahteraan psikologis lansia (Marinho et al., 2020).

Di sisi lain, pemberian program intervensi berbasis aktivitas kelompok di panti jompo, seperti senam ringan, permainan sosial, dan terapi *reminiscence*, mampu mengurangi gejala depresi serta meningkatkan fungsi tubuh dan interaksi sosial. Hal ini mendukung gagasan bahwa penuaan yang sehat membutuhkan keterlibatan aktif lansia dalam kehidupan sosial sehari-hari (Seah et al., 2019).

Personalisasi lingkungan fisik dan sosial di panti jompo, sangat penting bagi lansia. Lansia yang tinggal di lingkungan yang memberikan rasa kontrol dan kebebasan personal menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih tinggi (Lob et al., 2024).

Deteksi dini *frailty* dan pendekatan multidisipliner termasuk intervensi medis, gizi, aktivitas fisik, dan dukungan psikososial menjadi strategi utama untuk mencegah ketergantungan dan meningkatkan fungsi hidup lansia (Alonso Bouzón & Rodríguez Mañas, 2021).

Dengan demikian, proses penuaan bukan hanya persoalan biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikososial dan lingkungan. Teori-teori seperti *Disengagement* dan

Ecological Model of Aging menjadi dasar yang relevan untuk memahami dinamika penuaan, sementara bukti empiris dari berbagai penelitian menunjukkan pentingnya intervensi yang komprehensif dan kontekstual dalam mendukung kualitas hidup lansia, khususnya yang tinggal di panti jompo.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami perubahan fungsi tubuh manusia seiring bertambahnya usia, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempercepat atau memperburuk perubahan tersebut pada individu lansia.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang lansia dan satu caregiver yang berada di Panti Werdha Harapan Ibu. Pemilihan subjek dilakukan secara acak oleh pengurus panti untuk memastikan representativitas dan menghindari bias dalam pemilihan subjek.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan setiap subjek. Wawancara dilaksanakan secara langsung di lokasi panti werdha, dengan durasi sekitar 30 menit per subjek. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali pengalaman, persepsi, dan informasi terkait perubahan fungsi tubuh lansia serta faktor-faktor yang memengaruhi keadaan tersebut.

Data yang diperoleh dari wawancara kemudian dianalisis secara deskriptif, sehingga dapat menggambarkan pola-pola perubahan fungsi tubuh pada lansia dan faktor-faktor yang berperan dalam proses tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai fenomena yang sedang diteliti, sehingga dapat dihasilkan rekomendasi yang bermanfaat bagi perawatan dan dukungan terhadap lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mobilitas dan Keseimbangan

Kemampuan mobilitas menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kondisi fisik lansia. Berdasarkan wawancara, beberapa lansia mengalami keterbatasan mobilitas yang disebabkan oleh insiden jatuh maupun proses penuaan. Ibu Pariah mengungkapkan bahwa ia mengalami jatuh saat hendak mandi dan sejak itu tidak mampu berjalan seperti sedia kala. Akibat kejadian tersebut, ia kini harus menggunakan kursi roda dalam aktivitas sehari-harinya. Kondisi ini turut memengaruhi keseimbangan tubuhnya, di mana ia tidak lagi mampu berdiri

atau berjalan jauh secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa jatuh dapat menjadi titik balik menurunnya mobilitas secara signifikan pada lansia.

Berbeda dengan Ibu Pariah, Ibu Ninik masih memiliki kemampuan mobilitas yang baik meskipun ia juga sempat mengalami insiden jatuh. Ia mengaku masih dapat berjalan, bahkan berlari dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan panti. Namun, setelah terjatuh saat memasak, ia untuk sementara waktu menggunakan tongkat agar tetap stabil saat berjalan. Sementara itu, Ibu Umi menyampaikan bahwa ia hanya berjalan jika memang perlu, seperti ke kamar mandi, karena jarak jauh membuatnya cepat lelah. Meski demikian, ia tidak menggunakan alat bantu berjalan.

Kekuatan Otot dan Fungsi Motorik

Fungsi motorik halus maupun kasar menjadi aspek penting dalam menunjang aktivitas harian lansia. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa kekuatan otot dan fungsi gerak para lansia mengalami penurunan yang bervariasi. Ibu Pariah menyatakan bahwa kekuatan tangannya masih normal, namun kakinya mengalami kelemahan signifikan sejak ia jatuh. Ia pun menunjukkan ekspresi frustrasi karena ketergantungan pada kursi roda membuatnya tidak bebas beraktivitas. Gerakan motorik kasarnya, terutama untuk berdiri dan berjalan, menjadi sangat terbatas. Selain itu, observasi menunjukkan adanya gerakan berulang pada tangan dan jari-jari kakinya, yang dapat mencerminkan ketegangan atau kebiasaan kompensasi fisik.

Selain itu, Ibu Ninik dan Ibu Umi tampak masih memiliki fungsi motorik yang relatif stabil. Ibu Ninik bahkan menyatakan bahwa ia masih bisa menggerakkan jari-jari tangan dan tubuhnya dengan luwes, serta tidak mengalami gemetar atau kelemahan otot. Aktivitas seperti memasak dan olahraga yang rutin ia lakukan tampaknya membantu mempertahankan fungsi motoriknya. Ibu Umi pun menyampaikan bahwa tangannya masih kuat dan tidak gemetar, meskipun ia mengalami sakit punggung yang sedikit membatasi gerak tubuh bagian atas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan ringan, aktivitas harian yang melibatkan gerak tubuh, serta lingkungan yang mendukung, berperan penting dalam menjaga kekuatan otot dan fungsi motorik pada lansia.

Indra Penglihatan dan Pendengaran

Salah satu tanda penuaan yang dialami oleh lansia merupakan penurunan fungsi indra penglihatan dan pendengaran. Dari wawancara yang telah dilakukan, terdapat dua dari tiga lansia yang mengalami gangguan penglihatan berupa penglihatan kabur. Ibu Pariah mengatakan bahwa beliau tidak mengalami katarak, tapi beliau merasa penglihatannya tidak sejelas dahulu.

Hal serupa juga dirasakan oleh Ibu Umi yang mengaku kesulitan melihat dengan jelas. Namun, Ibu Ninik menunjukkan pengalaman berbeda, sebelumnya beliau mengalami mata berair, namun telah menjalani operasi dan kini penglihatannya sudah kembali normal. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan medis yang tepat masih mampu mengoptimalkan fungsi penglihatan lansia.

Sementara itu, pada pendengaran, terdapat berbagai macam kondisi yang ditemukan. Ibu Pariah mengalami penurunan pendengaran sehingga membutuhkan pengulangan saat diajak bicara. Di sisi lain, Ibu Ninik dan Ibu Umi menunjukkan kondisi yang lebih baik, bahkan Ibu Ninik menyampaikan bahwa beliau masih bisa menangkap suara yang berbisik. Informasi dari caregiver menguatkan temuan ini, bahwa lansia yang mengalami gangguan berat pada penglihatan atau pendengaran akan segera ditindaklanjuti secara medis. Dengan demikian, meskipun fungsi indra mengalami penurunan, upaya pemeliharaan dan perawatan masih dilakukan untuk mempertahankan kualitas hidup lansia.

Aktivitas Harian

Aktivitas harian merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang tingkat kemandirian pada lansia. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga lansia menyatakan bahwa mereka masih mampu melakukan aktivitas dasar seperti makan, mandi, dan berpakaian secara mandiri. Ibu Pariah, meski menggunakan kursi roda akibat cedera pada kaki, tetap menjalani sebagian besar aktivitas harian tanpa bantuan. Ibu Umi pun mengungkapkan bahwa beliau lebih suka melakukan kegiatan sendiri selama masih memungkinkan. Sementara itu, Ibu Ninik bahkan masih aktif dalam aktivitas dapur dan membantu lansia lain, menunjukkan tingkat kemandirian yang tinggi meski telah lanjut usia.

Caregiver juga menegaskan bahwa para lansia yang masih sehat diberi tanggung jawab harian seperti menyapu halaman, mencuci piring, atau membantu memasak. Aktivitas ini tidak hanya mempertahankan kemampuan motorik dan kognitif lansia, tetapi juga meningkatkan rasa tanggung jawab dan kebermaknaan hidup mereka di lingkungan panti. Dengan pendekatan tersebut, lansia tidak hanya diposisikan sebagai individu yang menerima perawatan, tetapi juga sebagai anggota komunitas yang aktif dan produktif.

Ketidaknyamanan fisik atau nyeri

Keluhan nyeri tubuh menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan lansia. Ibu Pariah, misalnya, mengalami nyeri pada kakinya setelah terjatuh, dan keluhan tersebut cukup dominan beliau utarakan selama wawancara. Rasa sakit ini berdampak signifikan terhadap mobilitas sehari-harinya dan membuatnya sangat bergantung pada kursi roda. Sementara itu, Ibu Umi juga menyampaikan keluhan nyeri, terutama pada punggung dan dada. Ibu Umi menyadari bahwa kondisi tersebut berkaitan erat dengan faktor usia dan postur tubuh yang mulai membungkuk, meskipun belum sampai mengganggu aktivitas dasarnya.

Berbeda dari keduanya, Ibu Ninik menunjukkan kondisi fisik yang relatif lebih stabil. Meskipun sempat terjatuh, beliau tidak mengalami nyeri kronis dan tetap menjalankan aktivitas seperti biasa. Penjelasan dari caregiver memperkuat hal ini, bahwa nyeri atau keluhan fisik yang dialami lansia di panti lebih banyak disebabkan oleh proses penuaan, bukan penyakit berat. Umumnya, keluhan seperti pegal, nyeri sendi, dan sedikit hipertensi merupakan keluhan wajar yang masih dapat ditangani tanpa intervensi medis serius. Hal ini menandakan bahwa meski ada keterbatasan, para lansia masih bisa menjalani hari-harinya dengan relatif baik.

Harapan Lansia

Meskipun hidup dalam lingkungan panti werdha, para lansia tetap memiliki harapan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Harapan ini muncul dalam bentuk keinginan sederhana yang mencerminkan kebutuhan akan kesehatan dan kemandirian. Ibu Pariah, misalnya, sangat berharap kakinya sembuh agar ia bisa berjalan sendiri tanpa harus didorong menggunakan kursi roda. Harapan tersebut menunjukkan adanya kerinduan untuk kembali menjalani aktivitas ringan seperti menyapu atau sekadar keluar kamar secara mandiri. Sementara itu, Ibu Ninik menyampaikan keinginannya untuk tetap sehat dengan cara rutin berolahraga, yang menunjukkan motivasi tinggi untuk menjaga kebugaran fisik.

Ibu Umi, di sisi lain, tidak menyampaikan harapan yang kompleks. Ibu Umi hanya berharap dapat memperoleh makanan bergizi seperti susu atau minuman bernutrisi agar tetap memiliki energi dan menjaga daya tahan tubuh. Harapan-harapan ini menggambarkan bagaimana para lansia tetap memiliki semangat untuk hidup sehat, meskipun dengan kondisi terbatas. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kebutuhan psikologis dan nutrisi lansia sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Kondisi yang umum terjadi penuaan adalah penurunan fungsional. Karena kondisi ini, Anda tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti mandi, berjalan, dan

pergi ke kamar mandi sendiri. Pendukung lanjut usia yang mengalami penurunan fungsional sangat bergantung pada bantuan orang tua mereka atau karyawan pendukung. Namung, orang tua sering kali menjadi pasif dan terisolasi karena tidak memiliki *caregiver* dan dukungan keluarga. Ini dapat memperburuk kondisi fisik dan mental mereka. Diskusi ini akan membahas pendapat pendukung dan penentang tentang dampak penurunan fungsional pada orang tua dan peran keluarga dan *caregiver*.

Penurunan fungsional pada orang tua memang memiliki efek yang merugikan. Orang tua yang tidak mendapatkan bantuan yang cukup cenderung menjadi pasif, tidak melakukan aktivitas fisik, dan memiliki kualitas hidup yang lebih buruk. Penelitian Agustian (2021) menemukan bahwa penurunan fungsional meningkatkan risiko jatuh yang merupakan kondisi yang sulit untuk pulih. Selain itu, Irfan Permana (2019) menunjukkan bahwa asupan gizi yang buruk mempercepat penurunan fungsi tubuh pada orang tua. Menurut Ambo (2021), banyak keluarga mengabaikan orang tua yang mengalami penurunan fungsional, baik yang memiliki atau tidak *caregiver*, yang membuat kondisi ini lebih buruk. Faktor lain yang berkontribusi pada penurunan kesehatan mental orang tua adalah isolasi sosial dan kurangnya aktivitas fisik. Akibatnya, peran dan dukungan keluarga sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental orang tua.

Sebaliknya, ada pendapat yang menyatakan bahwa ketergantungan pada *caregiver* dapat menyebabkan orang tua kurang ingin bekerja sendiri. Jika orang lanjut usia terlalu bergantung pada bantuan orang lain, mereka dapat menjadi semakin pasif dan kehilangan kepercayaan diri. Beberapa ahli berpendapat bahwa, daripada bergantung pada perawat, fokus utama harus pada membantu orang tua tetap aktif dan mandiri melalui rehabilitasi fisik dan stimulus mental. Selain itu, tidak semua keluarga mengabaikan orang tua, ada keluarga yang memberikan dukungan dan perhatian penuh meskipun mereka kekurangan sumber daya. Keluarga dan staf pendukung dapat mengalami kesulitan keuangan dan emosional sebagai akibat dari pendekatan yang terlalu menekankan peran *caregiver*. Akibatnya solusi yang lebih berkelanjutan dan memungkinkan orang tua untuk bertanggung jawab harus dibuat.

Penurunan fungsional adalah masalah besar bagi orang tua yang berdampak pada kualitas hidup fisik dan mental mereka. Argumentasi pendukung menekankan pentingnya dukungan keluarga dan peran *caregiver* dalam mencegah isolasi dan memperbaiki kondisi lansia. Namun, argumentasi penentang mengingatkan bahwa pemberdayaan orang tua dan ketergantungan yang tidak berlebihan masih menjadi perhatian utama. Oleh karena itu, yang terbaik adalah kombinasi dukungan *caregiver* yang cukup dan program yang membantu orang tua tetap aktif

dan mandiri. Metode komprehensif ini akan membantu orang tua menjalani masa tua mereka dengan berkualitas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penurunan fungsi tubuh pada lansia merupakan hal yang alami, namun tetap membawa dampak besar terhadap kehidupan sehari-hari mereka, baik secara fisik maupun mental. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa sebagian lansia mengalami keterbatasan mobilitas, kekuatan otot yang menurun, serta gangguan penglihatan dan pendengaran yang menghambat aktivitas harian mereka. Meski begitu, semangat untuk tetap sehat, mandiri, dan bermanfaat di lingkungan sekitar masih terlihat kuat. Dukungan dari keluarga, *caregiver*, dan lingkungan sosial yang ramah lansia sangat berperan dalam menjaga kesejahteraan mereka, baik secara jasmani maupun psikologis.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan subjek diperluas, tidak hanya pada lansia perempuan, tetapi juga lansia laki-laki agar hasilnya lebih beragam dan representatif.

DAFTAR REFERENSI

- Agustian, I. (2021). Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Elderly Di RSUD Wulan Windy Medan Marelan Tahun 2021. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(3), 144–149. <https://doi.org/10.51849/SL.V1I3.55>
- Alonso Bouzón, C., & Rodríguez Mañas, L. (2021). La experiencia europea ADVANTAGE para el manejo de la fragilidad: claves sobre su aplicabilidad en América Latina. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45, 1. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2021.107>
- Ambo, I., Iqbal, H., Keperawatan, ¹²³akademi, & Wonomulyo, Y. (2021). Pengabaian Lanjut Usia oleh Keluarga. *Mando Care Jurnal*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.55110/MCJ.V1I1.30>
- Cesari, M., Prince, M., Thiyagarajan, J. A., De Carvalho, I. A., Bernabei, R., Chan, P., Gutierrez-Robledo, L. M., Michel, J. P., Morley, J. E., Ong, P., Rodriguez Manas, L., Sinclair, A., Won, C. W., Beard, J., & Vellas, B. (2016). Frailty: An Emerging Public Health Priority. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(3), 188–192. <https://doi.org/10.1016/J.JAMDA.2015.12.016>
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. Basic Books. <https://archive.org/details/growingoldproces0000cumm/page/116/mode/2up>
- Fried, L. P., Tangen, C. M., Walston, J., Newman, A. B., Hirsch, C., Gottdiener, J., Seeman, T., Tracy, R., Kop, W. J., Burke, G., & McBurnie, M. A. (2001). Frailty in older adults: Evidence for a phenotype. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(3). <https://doi.org/10.1093/gerona/56.3.m146>
- Irfan permana, Aprilia Rohman, A., & Rohita, T. (2019). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(01), 55–62. <https://doi.org/10.35907/jksbg.v11i01.143>
- Islamiati, S. “Hubungan Dukungan Caregiver Dengan Kemandirian Lansia Dalam Aktivitas

- Sehari-Hari.” *Unissula Repository*, 2020.
https://ojs.akperkerishusada.ac.id/index.php/akperkeris/article/download/121/94/?utm_source=perplexity.
- Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 619–674). American Psychological Association.
- Lob, C., Coelho, A., & Antunes, M. (2024). *Strategies to Improve Environmental Comfort of Institutionalized Older Adults : A Scoping Review*. 328–342.
- Marimoto, T., Schreiner, A.S., & Asano, H. “Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Caregiver Burden.” *Journak of Nursing Care* 12, no. 3 (2003): 45–53.
http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/2/2?utm_source=perplexity.
- Marlita, et al. “FAktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.” *Journal of Nursing Research* 15, no. 1 (2018): 23–30.
https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/viewFile/613/539?utm_source=perplexity.
- Marinho, M., Medeiros, D. De, Carletti, T. M., Magno, M. B., Maia, L. C., Cavalcanti, Y. W., & Rodrigues-garcia, R. C. M. (2020). *Does the institutionalization influence elderly ' s quality of life ? A systematic review and meta – analysis*. 1–25.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
https://archive.org/details/isbn_9780077628291_13
- Seah, B., Kowitlawakul, Y., Jiang, Y., Ang, E., Chokkanathan, S., & Wang, W. (2019). A review on healthy ageing interventions addressing physical, mental and social health of independent community-dwelling older adults. *Geriatric Nursing*, 40(1), 37–50.
<https://doi.org/10.1016/J.GERINURSE.2018.06.002>
- Sudarsih, W.M. “Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia.” *Jurnal Mitra Pendidikan* 3, no. 11 (2020): 45–52.
https://e-journal.uac.ac.id/index.php/almada/article/download/2413/980/?utm_source=perplexity.
- Wang, Y., Chen, Z., & Zhou, C. (2021). *Social engagement and physical frailty in later life : does marital status matter ?* 1–11.