

GAMBARAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN *ACTIVITY DAILY LIVING* DI PANTI WELAS ASIH SINGAPARNA TASIKMALAYA

¹Elis Noviati, ²Endrian Mulyady, ³Rudi Kurniawan, ⁴Efik Kurniawan, ⁵Ima Sukmawati, ⁶Buyung Reza Muhammad

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Muhammadiyah Ciamis

⁶Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Karsa Husada Garut

*Email: elisnoviati@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Untuk menilai tingkat kemandirian lansia di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Metode: Metode penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 31 lansia yang tinggal di Panti Welas Asih Tasikmalaya. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan kategori mandiri yaitu 7 orang (22,6%), tergantung paling ringan yaitu 2 orang (6,5%), tergantung ringan yaitu 6 orang (19,4%), tergantung sedang yaitu 4 orang (12,9%), tergantung berat yaitu 4 orang (12,9%), tergantung paling berat yaitu 4 orang (12,9%), dan tergantung total yaitu 4 orang (12,9%).

Simpulan: Tingkat kemandiran ADL di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya memiliki kategori mandiri yaitu 7 orang (22,6%), sedangkan sisanya sebanyak 24 orang (77,4%) tergolong kedalam kategori ketergantungan dengan kategori ketergantungan paling ringan sampai ketergantungan total.

Kata kunci: *Activity Daily Living*, Kemandirian, Lansia

Abstract

Aim: To assess the level of independence of the elderly at Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya in performing activities of daily living..

Methods: This research method uses quantitative descriptive method. The sampling technique used total sampling with a sample size of 36 elderly people living in the Welas Asih Tasikmalaya Orphanage. This research was conducted in June 2023. The research instrument used a questionnaire.

Results: The results of this study show that the independent category is 7 people (22.6%), the least dependent is 2 people (6.5%), mildly dependent is 6 people (19.4%), moderately dependent is 4 people (12.9%), severely dependent is 4 people (12.9%), most severely dependent is 4 people (12.9%), and totally dependent is 4 people (12.9%).

Conclusions: The level of ADL independence at Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya is categorized as follows: 7 individuals (226%) are considered independent, while the remaining 24 individuals (774%) fall into the category of dependency, ranging from mild to total dependence..

Keywords: *Activity Daily Living*, Independence, Elderly

PENDAHULUAN

Sesuai pada UU Nomor. 13 Tahun 1998, yang menyatakan pada bagian 2 dari pasal 1 bab 1 bahwa "setiap orang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih tua dianggap sebagai lanjut usia". Penuaan adalah suatu proses tumbuh kembang yang usianya telah mencapai akhir dari siklus hidup manusia.⁽¹⁾ Proporsi seseorang yang berusia sudah di atas 65 tahun dalam populasi global akan bertambah, dari 10% pada tahun 1998 akan menjadi 15% di tahun 2025 dan sekitar 25% akan meningkat pada tahun 2050.⁽²⁾ Selain itu kelompok lansia di Asia dan Pasifik akan terus meningkat yang diperkirakan sampai 1,3 triliun orang pada tahun 2050, prevalensi ini meningkat dari 410 juta orang di tahun 2007.⁽³⁾

Jumlah penduduk lansia berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 sebesar 16,07 juta jiwa atau 5,95 persen. Data tersebut menjelaskan bahwa pada tahun 2020 Indonesia sedang menuju era penduduk menua, di mana jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas lebih dari 10%⁽⁴⁾, dimana data ini memproyeksikan bahwa pertumbuhan populasi lansia sebanyak 11,34% atau lebih dari 28,8 juta jiwa, dan memperkirakan bahwa pada tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan populasi lansia terbesar di dunia, yaitu 41,4%.⁽⁵⁾ Dan menurut proyeksi PBB, Indonesia akan memiliki proporsi lanjut usia pada tahun 2050, setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat.⁽⁶⁾ Berdasarkan hasil dari Sensus Penduduk pada tahun 2020, diketahui bahwa Jawa Barat memiliki 48,27 juta penduduk per September tahun itu. Berdasarkan hasil dari sensus penduduk tahun 2010, kelompok lansia di Jawa Barat meningkat dari 7,04% menjadi 9,25% pada tahun 2020. Fakta bahwa lebih dari 10% penduduk berusia di atas 60 tahun mengindikasikan bahwa Jawa Barat sedang berada dalam fase transisi menuju era penduduk menua pada tahun 2020.⁽⁴⁾

Populasi lansia di Indonesia terus bertambah, dan tren ini menimbulkan kemungkinan munculnya beberapa masalah mendasar, seperti beban yang lebih berat bagi masyarakat, keluarga, juga

pemerintah.⁽⁷⁾ Perhatian yang lebih besar harus diberikan pada kebutuhan akan layanan-layanan khusus, penyediaan serta pertumbuhan lapangan kerja, layanan konseling sosial psikologis, dukungan sosial ekonomi, inisiatif pelestarian sosial budaya, dan layanan kesehatan, terutama untuk pemerintahan.⁽⁸⁾

Secara umum, penurunan fisiologis pada lansia meliputi: rambutnya beruban, keriput pada seluruh kulit, gaya bicaranya, perilaku khas dalam penginderaan, serta gigi yang mulai hilang satu persatu, hingga aktivitas atau gerakan dan kecepatan dalam merespon sesuatu.⁽⁹⁾ Beberapa sistem organ seperti muskuloskeletal, neurologis, kardiovaskular, juga pernapasan adalah beberapa di antara penurunan fisiologis yang sangat spesifik.⁽¹⁰⁾ Kemunduran sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan kepadatan tulang, kekuatan otot, fleksibilitas sendi, fungsi tulang rawan, dan kepadatan tulang, yang membuat lansia lebih sulit melakukan latihan fisik.⁽¹¹⁾ Akibatnya, gerakan menjadi sangat lamban dan banyak tugas yang tidak mungkin dilakukan.⁽¹²⁾

Karena perubahan perkembangan tulang pada tingkat sel, lansia kehilangan kepadatan tulang dan menjadi lebih rapuh.⁽¹³⁾ Aktivitas tubuh menurun akibat melambatnya pertumbuhan tulang. Kemampuan lanjut usia untuk dapat bergerak juga terhambat oleh kelemahan pada otot.⁽¹⁴⁾ Lansia yang mengalami kesulitan saat berdiri, sehingga sulit bagi mereka untuk dapat melakukan tugas sehari-harinya.⁽¹⁵⁾

Activity Daily Living (ADL) adalah tindakan perawatan diri yang mendasar yang dilakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dasar seseorang.⁽¹⁶⁾ ADL mengacu pada kapasitas seseorang untuk dapat bertindak secara independen dan tugas-tugas kehidupan sehari-hari yang biasa dan universal dilakukan oleh manusia.⁽¹⁷⁾ Mandi, makan, menggunakan kamar kecil, mempertahankan kontinensia, berpakaian, dan bergerak adalah beberapa dari enam kategori yang membentuk ADL seseorang.⁽¹⁸⁾

Berbagai masalah, seperti persendian yang tegang, pergerakannya terbatas, berjalan tidak di stabilkan, keseimbangan yang kurang baik atau buruk, berkurangnya aliran darah pada tubuh, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan kelainan pada perabaan, berkontribusi pada ADL pada lansia.⁽¹⁹⁾ Ada dua faktor yang mendasar yaitu: faktor dari internal seperti usia, kesehatan fisik, kemampuan kognitif, dan juga fungsi fisiologis yang berdampak pada aktivitas lansia, dan faktor eksternalnya seperti siklus pada biologis, kondisi tempat kerja, dan keadaan dari keluarga. Tingkat aktivitas seseorang meningkat seiring bertambahnya usia. Jika ADL tidak dilakukan, maka akan berdampak pada kesehatan fisiknya dan psikologis lansia. Hilangnya minat dan fungsi organ seksual, serta kemampuan motorik, merupakan gangguan yang akan mempengaruhi fungsi fisiknya. Sedangkan pada fungsi psikologis, lansia akan merasa rendah diri, rasa bersalah, ataupun tidak berguna lagi.⁽²⁰⁾

Jika dikaitkan dengan puncak kemampuan manusia, masa usia lanjut dalam perkembangan manusia merupakan fase penurunan.⁽²¹⁾ Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Welas Asih Singapura didapatkan bahwa sebagian besar lansia tidak bisa beraktifitas secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Banyak lansia yang hanya mampu berabaring di tempat tidur atau hanya dapat berjalan dengan bantuan kursi roda karena penurunan kekuatan otot, stroke, bahkan kelumpuhan. Oleh karena berbagai ulasan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk menilai tingkat kemandirian lanjut usia di Panti Welas Asih Singapura Tasikmalaya dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-harinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan data kategorik untuk memeriksa, menguraikan, atau menyebutkan suatu situasi tanpa memihak. Dalam pendekatan penelitian deskriptif ini, proses pengumpulan data diikuti dengan interpretasi, penyajian, dan hasilnya. Teknik sampel yang digunakan adalah

total sampling sebanyak 31 lansia yang tinggal di Panti Welas Asih Tasikmalaya. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023, dan dilaksanakan di Panti Welas Asih Singapura Tasikmalaya. Analisis data menggunakan univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel yang diteliti.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik responden	f	%
Umur		
45-59 Tahun	6	19,4
60-74 Tahun	21	67,7
75-90 Tahun	3	9,7
>90Tahun	1	3,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	45,2
Perempuan	17	54,8

Berdasarkan tabel 1 diketahui lansia yang terlibat dalam penelitian ini paling banyak berada pada usia 60-70 tahun dengan jumlah 21 lansia (67,7%). Berdasarkan jenis kelamin responden, lansia perempuan lebih banyak dengan jumlah 17 orang (45,2) dan lansia laki-laki berjumlah 14 orang (45,2).

Tabel 2
Gambaran tingkat kemandirian lansia

Tingkat Kemandirian	(f)	(%)
Mandiri	7	22,6
Ketergantungan Paling Ringan	2	6,5
Ketergantungan Ringan	6	19,4
Ketergantungan Sedang	4	12,9
Ketergantungan Berat	4	12,9
Ketergantungan Paling berat	4	12,9
Ketergantungan Total	4	12,9
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat kemandirian (*activity daily living*) lansia di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya, dengan tingkat mandiri sebanyak 7 orang (22,6%), tetapi tingkat *activity daily living* lansia yang lainnya masuk dalam kategori ketergantungan ringan sampai ketergantungan normal.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa responden memiliki kemandirian dimana seseorang mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-harinya dari 31 responden, dengan kategori mandiri yaitu 7 orang (22,6%), sedangkan sisanya sebanyak 24 orang (77,4%) tergolong kedalam kategori ketergantungan. Ketergantungan tersebut termasuk dalam kategori tergantung paling ringan yaitu 2 orang (6,5%), tergantung ringan yaitu 6 orang (19,4%), tergantung sedang yaitu 4 orang (12,9%), tergantung berat yaitu 4 orang (12,9%), tergantung paling berat yaitu 4 orang (12,9%), dan tergantung total sebanyak 4 orang (12,9%) .

Kemampuan fisik seseorang akan semakin menurun seiring bertambahnya usia, yang dapat menyebabkan penurunan dalam tugas-tugas sosial mereka.⁽²²⁾ Selain itu, hal ini menyebabkan masalah untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka, yang dapat menyebabkan peningkatan ketergantungan dan kebutuhan akan bantuan dari orang lain.⁽²³⁾ Jika ketergantungan tersebut tidak secepatnya ditangani, maka akan menimbulkan beberapa dampak-dampak negatif, dampak tersebut seperti mudah sakit, kelainan sistem tubuh, dan penurunan tingkat aktivitas kehidupan sehari-hari semakin menurun.⁽²⁴⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya, menunjukkan tingkat kemandirian yang sangat rendah, sebagian besar lansia berada pada tingkat tidak mandiri dibanding lansia mandiri, hal ini dikarenakan lansia panti tersebut datang dalam kondisi sakit, tidak adanya cek kesehatan secara berkala, kegiatan untuk menunjang

kebugaran jarang dilakukan, serta kurangnya dukungan dari pemberi pelayanan atau sumber daya manusia (SDM) atau caregiver yang kurang yaitu hanya ada satu perawat yang paham tentang perawatan lansia sedangkan dengan perbandingan 1:36 artinya, perawatan tersebut tidak memenuhi kebutuhan atau pendampingan. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi, yang mengemukakan bahwa kebutuhan ADL pada lansia dapat terpenuhi (78%) di Panti Sosial Tresna berkat adanya keterkaitan dukungan dari penyedia layanan.⁽²⁵⁾

ADL yang mengalami ketergantungan dari 6 jenis ADL yang diteliti yang paling tergantung atau tingkat ketergantungan paling tinggi yaitu: 1. Lansia ketergantungan dalam hal mandi 2. Lansia ketergantungan dalam hal pergi ke toilet 3. Lansia ketergantungan dalam hal menggunakan pakaian. Jika dilihat dari segi usia, yaitu 21 (67,7%) di antaranya berusia antara 60 sampai 74 tahun. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ketergantungan akan semakin parah seiring bertambahnya usia pada seseorang.⁽²⁶⁾ Semakin banyak kemampuan fisik yang hilang atau terganggu seiring bertambahnya usia, semakin besar kemungkinan tugas-tugas sosialnya akan memburuk dan ia akan menjadi tergantung dan membutuhkan bantuan pada orang lain.⁽²⁷⁾

Sebagian besar lansia di panti Welas Asih Tasikmalaya mengalami masalah kesehatan dalam kemandirian ADL karena kebanyakan lansia juga mengalami penyakit serius seperti, penyakit stroke, hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit asam urat sampai dengan kelumpuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Pada Lansia dalam Melakukan ADL di PSTW Khusnul Khotimah Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa 58,8% lansia memiliki ketergantungan terkait penyakit.⁽²⁾

Kondisi yang mungkin dialami kebanyakan lansia adalah penurunan fungsi fisiologis dan

kognitif sehingga lansia rentan terhadap berbagai masalah pada kesehatannya (28). Beban kesehatan tersebut mengakibatkan penurunan terhadap pencapaian tingkat kemandirian dalam beraktivitas sehari-harinya pada lansia (17). Menurut penelitian sebelumnya (29), sebagian besar lansia memiliki ketingkatan pada fisik yang sederhana (77,6%), dan tingkat kemandirian ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas atau aktivitas yang tidak dilakukan, sehingga kondisi kesehatan lansia juga cenderung cepat menurun. Temuan ini berbanding terbalik dengan penelitian lain (30) yang mengemukakan bahwa 47 responden (94%) lansia memiliki tingkat kemandirian yang mandiri, sedangkan 3 responden (6%) dikatakan tidak mandiri. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain status perkembangan, kondisi kesehatan, kondisi ekonomi, dan kondisi sosial yang baik.

Dari temuan hasil penelitian peneliti dapat berasumsi bahwa aktivitas fisik yang teratur seperti berjalan, berolahraga, dan aktivitas lainnya terbukti membantu mencegah dan mengolah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, mencegah hipertensi dan beberapa penyakit lainnya seperti kesehatan mental. Fasilitas panti jompo menawarkan berbagai macam kegiatan untuk lansia, namun beberapa penghuni panti jompo memilih untuk tidak memanfaatkan kesempatan tersebut. Akan tetapi, disamping adanya bantuan dari staf di panti, lansia tetap harus melakukan ADL secara mandiri karena kemampuan staf panti jompo yang terbatas untuk membantu berbagai kegiatan mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat kemandirian ADL di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya memiliki kategori mandiri yaitu 7 orang (22,6%), sedangkan sisanya sebanyak 24 orang (77,4%) tergolong kedalam kategori ketergantungan dengan kategori ketergantungan paling ringan sampai ketergantungan total.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian dengan menambah variabel penelitian, intervensi keperawatan pada lansia seperti pemberian ROM, memperluas sampel, dan menggunakan design dan instrumen penelitian yang lebih baik.

REFERENSI

1. Susyanti S, Nurhakim DL. Karakteristik dan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) Pemerintah Provinsi Jawa Barat. *J Med Cendikia* [Internet]. 2019; 6(01): 21–32. Available from: <https://doi.org/10.33482/medika.v6i01.99>
2. Marlita L, Saputra R, Yamin M. Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *J Keperawatan Abdurrah* [Internet]. 2018;1(2):64–8. Available from: <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/378>
3. Dayaningsih D, Suprapti E, AS OW, K PI, Yuliyantoe R, W SA, et al. Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia sebagai Agen Pembaharu bagi Lansia di RW 03 Dusun Krasak Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang. *J PKMSISTHANA* [Internet]. 2020;2(2):43–61. Available from: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/PKMSISTHANA>
4. Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. 2020.
5. Gu D, Andreev K, Dupre ME. Major Trends in Population Growth Around the World. *China CDC Wkly* [Internet]. 2021;3(28):604–13. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC8393076/>
6. Nugroho A. Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia. *J Urban Sociol*. 2019;2(2):44–55.

7. Kusumawaty J, Supriadi D, Sukmawati I, Nurapandi A. Dukungan Keluarga bagi Kemandirian Lansia. *J Keperawatan Silampari*. 2023;6(2):1592–9.
8. Noviati E, Sukmawati I, Kusumawaty J. Happy Elderly in the Pandemic Period with Elderly Gymnastics and Counseling Methods. *ABDIMAS J Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2022;4(2):666–70. Available from: <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ABDIMAS/article/view/1142/686>
9. Sholekah LA, Soesanto E, Aisah S. Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *J Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 2022;11(2):174–83.
10. Noviati E, Kurniawan R, Srinaryanti Y, Sukmawati I, Lestari GD, Firdaus FA. The Effect of Quran-Recited Water Therapy on Lowering Blood Pressure among Elderlies with Hypertension. *J Bionursing*. 2023;5(2):213–8.
11. Xing L, Bao Y, Wang B, Shi M, Wei Y, Huang X, et al. Falls caused by balance disorders in the elderly with multiple systems involved: Pathogenic mechanisms and treatment strategies. *Front Neurol* [Internet]. 2023;14(1):1–8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9996061/>
12. Runtu AR, Enggune M, Kaunang D. Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living di Panti Sosial Tresna Wredha “ AGAPE ” Tondano. *J Keperawatan Prof* [Internet]. 2023;4(2):115–22. Available from: <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.709>
13. Colón CJP, Molina-Vicenty IL, Frontera- M, Rodríguez, García-Ferré A, Rivera BP, et al. Muscle and Bone Mass Loss in the Elderly Population: Advances in diagnosis and treatment. *HHS Public Access* [Internet]. 2018;3(672):40–9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6261527/>
14. Darwis I, Fiana DN, Wisnu GNPP, Prameswari NP, Putri AR, Panuluh PD, et al. Hubungan kekuatan otot dengan kualitas hidup pasien lanjut usia di Panti Wredha Natar, Kabupaten Lampung Selatan. *J Penyakit Dalam Udayana* [Internet]. 2022;6(1):19–24. Available from: <https://jpdunud.org/index.php/JPD/article/view/116>
15. Bagou M, Febriona R, Damasyah H, Studi P, Keperawatan I, Muhammadiyah U, et al. Hubungan Kemampuan Kognitif dengan Keseimbangan Tubuh pada Lansia di Desa Tenggela. *J Ilmu Kesehatan dan Gizi* [Internet]. 2023;1(2):190–201. Available from: <https://jpdunud.org/index.php/JPD/article/view/116>
16. Yuliana W, Indah E, Setyawati E. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL). *JPK J Penelit Kesehatan*, [Internet]. 2021;11(2):1–7. Available from: <https://doi.org/10.54040/jpk.v11i2.219>
17. Gao J, Gao Q, Huo L, Yang J. Impaired Activity of Daily Living Status of the Older Adults and Its Influencing Factors: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(23):1–10. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph192315607>
18. Motamed-Jahromi M, Kaveh MH. Effective Interventions on Improving Elderly’s Independence in Activity of Daily Living: A Systematic Review and Logic Model. *Front Public Heal* [Internet]. 2021;8(February):1–9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917261/>
19. Hamidah N, Fitriani DR. Hubungan antara antara Kemampuan Kemandirian Activity of f Daily Living (ADL) dengan engan Tingkat Depre Depresi Pada Lansia : Literature Review. *Borneo Student Res* [Internet]. 2021;3(1):203–12. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/a>

- rticle/view/2410/1003
20. Achmalona T, Sutomo SY, Wiguna RI. Efektivitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan Activity Daily Living Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. *J Kesehat Qamarul Huda* [Internet]. 2020;8(2):24–30. Available from: <https://doi.org/10.33482/medika.v6i01.99>
 21. Maanen ACD, Wilting I, Jansen PAF. Prescribing medicines to older people — How to consider the impact of ageing on human organ and body functions. *Br Pharmacol Soc* [Internet]. 2020;86(10):1921–30. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7495267/>
 22. Lowndes J, Carpenter RL, Zoeller RF, Seip RL, Moyna NM, Price TB, et al. Association of age with muscle size and strength before and after short-term resistance training in young adults. *J Strength Cond Res* [Internet]. 2009;23(7):1915–20. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103410/>
 23. Briede-Westermeyer JC, Radici Fraga PG, Schilling-Norman MJ, Pérez-Villalobos C. Identifying the Needs of Older Adults Associated with Daily Activities: A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023;20(5):1–23. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054257>
 24. Hopman-Rock M, van Hirtum H, de Vreede P, Freiberger E. Activities of daily living in older community-dwelling persons: a systematic review of psychometric properties of instruments. *Aging Clin Exp Res* [Internet]. 2019;31(7):917–25. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s40520-018-1034-6>
 25. Muhtar, Aniharyati. Dukungan Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi. *Bima Nurs J* [Internet]. 2019;1(1):64–9. Available from: <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index%0ADukungan>
 26. Boyer S, Trimouillas J, Cardinaud N, Gayot C, Mouret CL, Dumoitier N, et al. Frailty and functional dependence in older population: lessons from the FREEDOM Limousin – Nouvelle Aquitaine Cohort Study. *BMC Geriatr* [Internet]. 2022;22(128):1–10. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02834-w>
 27. Hasanah AS, Maryoto M, Dewi FK, Ulfah M. Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian ADL (Activity Daily Living) Pada Lansia. *J Ilmu Kesehat Mandiri Cendikia* [Internet]. 2022;1(1):125–31. Available from: <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
 28. Yoshikawa Y, Ohmaki E, Kawahata H, Maekawa Y, Ogihara T, Morishita R, et al. Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Wiley Nurs Open* [Internet]. 2019;6(1):93–9. Available from: wileyonlinelibrary.com/journal/nop2
 29. Purnama H, Suahta T. Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *J Keperawatan Komprehensif*. 2019;2(2):102–6.
 30. Aria R, Ikhsan, Nurlaily. Kemandirian Lanjut Usia Dalam Aktifitas Sehari-Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *J Vokasi Keperawatan* [Internet]. 2019;2(1):1–9. Available from: <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i1.10651>