

Gambaran tingkat kemandirian lansia terhadap pemenuhan aktifitas sehari-hari di balai

Nur Wesi Saumi Hamdani*, Devinta Yulia Laksmi, Indriani Indriani

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

* Corresponding Author: nurwesisaumi99@gmail.com

Received: August 31, 2024; Accepted: February 16, 2025; Published: April 21, 2025

Abstrak

Penurunan fungsi fisiologis umumnya mengakibatkan berkurangnya produktivitas di kalangan lansia, karena memengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, menggunakan kamar kecil, berpakaian, dan tugas serupa. Risiko jatuh meningkat seiring dengan berkurangnya kemampuan fungsional, terutama pada lansia. Tujuan riset ini adalah untuk menggambarkan tingkat kemandirian lansia yang menggunakan Pusat Layanan Sosial PSTW dalam menjalankan rutinitas mereka. Pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional diterapkan dalam riset ini. Sebanyak 124 lansia disurvei, dengan 100 partisipan dipilih secara acak di Unit Abiyoso Pusat Layanan Sosial PSTW. Total sampling digunakan sebagai strategi pengambilan sampel. Hasil riset menunjukkan mayoritas lansia di Pusat PSTW (88% atau 88 orang) memiliki tingkat kemandirian tinggi, sementara 12% (12 orang) menunjukkan kemandirian rendah, diukur dengan Indeks Katz. Berdasarkan Skala Keseimbangan Berg (BBS) yang mengukur risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan saat beraktivitas, mayoritas responden (47 dari 87) memiliki risiko jatuh rendah, diikuti oleh 46 dari 87 (46%) dengan risiko sedang, dan 7 dari 87 (7%) dengan risiko tinggi. Kesimpulannya, riset ini menegaskan bahwa penghuni Pusat PSTW, khususnya lansia, cukup mandiri. Saat ditanya mengenai risiko jatuh dalam aktivitas sehari-hari, mayoritas responden menyatakan risikonya rendah. Untuk meningkatkan kemandirian lansia dan mengurangi kemungkinan jatuh, fasilitas tersebut harus bekerja sama dengan fisioterapis untuk menerapkan program latihan kekuatan.

Kata Kunci: BBS; indeks katz; kemandirian lansia; lansia; risiko jatuh

An overview of the level of independence of the elderly towards the fulfillment of daily activities at the center

Abstract

Decreased physiological function generally results in reduced productivity in the elderly, as it affects their ability to perform daily activities such as eating, using the restroom, dressing, and similar tasks. The risk of falls increases along with reduced functional ability, especially in the elderly. The purpose of this research is to describe the level of independence of the elderly who use the PSTW Social Service Center in carrying out their routines. A quantitative approach with a cross-sectional design was applied in this research. A total of 124 elderly people were surveyed, with 100 participants randomly selected at the Abiyoso Unit of the PSTW Social Service Center. Total sampling is used as a sampling strategy. The results showed that the majority of elderly people at the PSTW Center (88% or 88 people) had a high level of independence, while 12% (12 people) showed low independence, measured by the Katz Index. Based on the Berg Equilibrium Scale (BBS) which measures the risk of falling due to balance disturbances during activity, the majority of respondents (47 out of 87) had a low risk of falling, followed by 46 out of 87 (46%) with moderate risk, and 7 out of 87 (7%) with high risk. In conclusion, this research confirms that the residents of the PSTW Center, especially the elderly, are quite independent. When asked about the risk of falling in daily activities, the majority of respondents stated that the risk was low. To improve the independence of the elderly and reduce the likelihood of falls, the facility must work closely with a physiotherapist to implement a strength training program.

Keywords: BBS; Katz index; Risk of falling; the elderly; the independence of the elderly

1. Pendahuluan

Kesulitan yang dihadapi banyak orang semakin rumit seiring bertambahnya usia. Penurunan kapasitas mental dan fisik adalah ciri penuaan yang dapat mengurangi kemampuan fisik dan mobilitas lansia. Penurunan kekuatan otot secara bertahap memengaruhi mobilitas, dengan gejala seperti gaya

berjalan lambat, pijakan tidak stabil, dan risiko jatuh meningkat. Menurut Paramitha dan Purnawati (2017), risiko jatuh meningkat ketika kemampuan fungsional menurun, terutama pada lansia.

Gangguan keseimbangan adalah masalah kesehatan umum pada lansia. Penuaan melemahkan otot dan mengurangi kekuatan, meningkatkan risiko jatuh akibat masalah keseimbangan postural (Ihsani, 2019). Mengukur tingkat keseimbangan lansia dengan tes seperti Berg Balance Scale (BBS) dapat mencegah bahaya jatuh. Penyedia layanan kesehatan menggunakan BBS untuk menilai keseimbangan statis dan dinamis pasien serta kemampuan duduk dan berdiri (Rahayuningtyas *et al.*, 2021).

Pada tahun 2018, 75,25 persen warga senior Indonesia dianggap mandiri, sementara 22,01% sedikit bergantung. Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang perawatan lansia memberikan dasar hukum bagi pemerintah dan masyarakat untuk berkolaborasi dalam melestarikan nilai-nilai budaya dan mempromosikan kesejahteraan sosial. Kesehatan umum dan otonomi lansia menjadi tujuan inisiatif ini

Kemandirian lansia dalam merawat diri dan memenuhi kebutuhan dasar bergantung pada tingkat kemandiriannya (Rohaedi *et al.*, 2016). Tingkat kemandirian tertinggi dicapai saat lansia dalam kondisi fisik baik, memiliki cukup dana, dan mampu memenuhi kebutuhan sendiri. Kesehatan fisik dan mental yang baik sangat penting untuk mencapai kemandirian. Riset Trihayati (dikutip dalam Sumbara *et al.*, 2019) menunjukkan bahwa menjaga kesehatan lansia penting untuk mendukung tindakan mandiri. Menurut Aria dan Ikhsan (2022), kualitas hidup serta masalah kesehatan dapat terpengaruh negatif jika lansia terlalu bergantung pada orang lain dalam aktivitas sehari-hari.

Kapasitas seseorang dalam mengelola tugas harian adalah indikator kemandirian seiring bertambahnya usia. Aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL) mencakup kemampuan melakukan tugas umum sendiri (Emeliana *et al.*, 2022). Seiring usia, tubuh melambat, menyulitkan aktivitas seperti makan dan berpakaian (Rohaedi *et al.*, 2016). Risiko ketidakmampuan meningkat seiring bertambahnya usia. Kualitas hidup rendah sering kali terkait dengan ketidakpuasan lansia yang bergantung pada orang lain untuk kebutuhan sehari-hari (Purmanti *et al.*, 2020).

Survei di Balai Pelayanan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (BPSTW) Abiyoso Pakem pada 13 Desember 2023 menemukan 124 lansia, dengan 100 orang aktif dan 24 orang terbaring. Sebanyak 80% penghuni wisma adalah perempuan. Daerah sekitar fasilitas, yang terletak di lereng Gunung Merapi, memiliki medan tidak rata yang meningkatkan risiko jatuh. Lansia terbaring memerlukan perhatian khusus dan tinggal di tempat khusus. Dengan hanya lima belas staf untuk mengawasi semua tempat tinggal, lansia harus berusaha mandiri semaksimal mungkin.

Mengukur tingkat kemandirian dan keseimbangan lansia penting untuk membantu mereka dalam tugas harian. Penilaian ini akan mengklasifikasikan lansia berdasarkan tingkat kemandirian dan mengidentifikasi mereka yang bermasalah dengan keseimbangan, sehingga dapat membantu penghuni yang berisiko jatuh.

Riset ditujukan agar menggambarkan kemandirian lansia di Pusat Layanan Sosial PSTW dalam rutinitas sehari-hari. Selain itu, proyek ini mengumpulkan data demografi lansia, seperti usia, jenis kelamin, dan penyakit penyerta

2. Metode Penelitian

Riset ini menerapkan teknik deskriptif kuantitatif untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang fenomena yang sedang berlangsung. Pendekatan yang digunakan adalah cross-sectional, di mana data variabel dikumpulkan pada satu waktu dari seluruh populasi atau sampel tertentu dan dianalisis sebagai bentuk observasional. Subjek riset ini adalah lansia yang tinggal di Unit Pelayanan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (PSTW) Abiyoso, bagian dari Dinas Sosial. Survei pendahuluan menunjukkan total 124 lansia di BPSTW Abiyoso Pakem, Sleman. Riset ini menggunakan Berg Balance Scale (BBS) dan Katz Index, yang efektif untuk menilai kemampuan individu dalam aktivitas sehari-hari. Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dengan skor di atas 0,95, sehingga menjadi alat evaluasi

terstandarisasi (Sejati *et al.*, 2023). Metode untuk menilai keseimbangan lansia adalah Skala Keseimbangan Berg, yang telah divalidasi dengan reliabilitas intra-rater 0,98 dan koefisien reliabilitas 0,97 (IK 95% 0,96 hingga 0,98). Bukti lebih lanjut tentang efektivitas skor BBS sebagai prediktor risiko jatuh diperoleh dari studi prospektif yang meneliti korelasi keduanya (Pratiwi *et al.*, 2023).

Riset ini menggunakan strategi pengambilan sampel komprehensif dengan memilih sampel representatif dari seluruh populasi (Pujiyanto, 2019). Peninjauan data responden membantu menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang tepat, sehingga total seratus responden dipilih. Berikut adalah kriteria inklusi dan eksklusi dalam riset ini :

2.1. Kriteria sampel inklusi

- Lansia yang telah mencapai usia 60 tahun
- Lansia yang mampu berkomunikasi
- Lansia yang bersedia menjadi responden

2.2. Kriteria Sampel Eksklusi

- Lansia yang mengalami bed rest
- Lansia pasca operatif
- Lansia yang tidak dapat berkomunikasi

Ethical clearance adalah suatu instrument untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Ethical clearance dalam penelitian ini yaitu No.2051/KEP-UNISA/V/2022.

3. Hasil Penelitian

Riset ini menggunakan strategi deskriptif dalam riset kuantitatif untuk menyajikan dan menggambarkan fenomena yang sedang berlangsung. Desainnya adalah cross-sectional, yaitu jenis penelitian observasional yang mengambil gambaran pada satu waktu untuk menarik kesimpulan tentang populasi secara keseluruhan atau sebagian.

Penelitian ini di lakukan secara tatap muka dengan kuisioner yang disebarakan secara langsung kepada lansia di Balai PSTW Dinas Sosial unit Abiyoso pakem. Dalam penelitian ini total jumlah responden sebanyak 100 dari 124 populasi dengan menggunakan metode pengambilan sampel yaitu total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Selama penelitian ini berlangsung sejumlah 100 responden yang memenuhi kriteri inklusi dan eksklusi tidak ada yang mengundurkan diri. Hasil penelitian diuraikan berdasarkan usia, jenis kelamin, penyakit penyerta, dan tingkat kemandirian serta resiko jatuh pada lansia dengan menggunakan analisa univariat sebagai berikut:

Distribusi sampel berdasarkan usia dipaparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori		n	%
Usia	55-65	20	20
	66-74	51	51
	75-90	29	
Jenis kelamin	Laki-laki	39	29
	Perempuan	61	39
Penyakit penyerta	Tidak ada penyakit	67	61
	Diabetes melitus	3	
	Hipertensi	21	67
	Komplikasi	3	3
Indeks katz	Kemandirian tinggi	88	21
	Kemandirian rendah	12	3

Kategori		n	%
BBS			88
	Resiko jatuh rendah	47	12
	Resiko jatuh sedang	46	
	Resiko jatuh tinggi	7	47
Total		100	100

3.1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang masih memiliki fungsi fisik baik dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan. Meskipun penuaan adalah proses alami yang dihadapi setiap orang, salah satu dampaknya adalah berkurangnya kapasitas dan aktivitas fisik secara bertahap. Penurunan ini terjadi akibat menurunnya kemampuan regenerasi, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh. Akibatnya, otot yang melemah menyulitkan lansia dalam melakukan kegiatan seperti berjalan atau menggunakan kamar kecil (Sari & Nora 2023).

Usia terbanyak ada pada 66 – 74 tahun dengan frekuensi sebanyak 51 responden 51%. Sedangkan usia 75 – 90 tahun dengan frekuensi sebanyak 29 responden 29%. Dan terendah usia 55 – 65 dengan frekuensi 20 responden 20%. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar sample penelitian berusia 66 – 74 tahun.

3.2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa jumlah responden perempuan melebihi responden laki-laki (56,7% berbanding 47,7%), sejalan dengan hasil riset ini. Selain itu, responden laki-laki hanya mencakup 30,3% dari keseluruhan responden, sementara responden perempuan mencapai 69,7% menurut riset Kurniawan (2009).

Dari total 61 responden (61% dari keseluruhan sampel), perempuan mendominasi partisipan dalam riset ini, sedangkan laki-laki hanya mencapai 39%. Temuan ini menunjukkan perempuan sebagai komponen utama dari populasi riset.

Riset menunjukkan responden perempuan umumnya lebih mandiri dibandingkan rekan laki-laki. Emeliana *et al.* (2022) mendukung pernyataan ini dengan menyebutkan perempuan sering lebih mampu mengatur diri, termasuk dalam memperoleh bantuan medis saat diperlukan. Survei Statistik Populasi Lansia 2018 menemukan harapan hidup pria 69,3 tahun, sedangkan wanita 73,19 tahun. Riset tersebut juga mengungkap risiko jatuh sangat dipengaruhi jenis kelamin. Skor risiko jatuh meningkat seiring bertambahnya usia, dengan wanita tua memiliki skor lebih tinggi dibanding pria tua. Hal ini disebabkan perubahan hormonal, gaya hidup, hilangnya massa otot, dan peningkatan komposisi lemak tubuh, yang membuat wanita tua lebih rentan terhadap masalah keseimbangan.

3.3. Karakteristik Berdasarkan Penyakit Penyerta

Lanjut usia yang sehat adalah mereka yang secara fisik dan psikis memiliki jiwa dan kesehatan yang cukup prima. Prosentase yang paling tinggi adalah mereka yang mempunyai kesehatan baik. Berdasarkan hasil analisis hubungan antara penyakit yang diderita dengan kemandirian lansia diperoleh bahwa ada sebanyak 67% responden yang tidak ada penyakit dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Sebanyak 27% responden yang ada penyakit yang dapat melakukan aktifitas secara mandiri, hal ini karena adanya solidaritas dari teman sekamar untuk membantu memenuhi kebutuhannya. Hasil analisis ini sesuai dengan penelitian (Rohmah *et al.*, 2022) bahwa responden yang mandiri dengan kondisi sehat lebih banyak (97.45 %) dibandingkan responden mandiri dengan kondisi tidak sehat.

Nilai tertinggi ada pada kategori tidak ada penyakit dengan frekuensi 67 responden 67%. Sedangkan hipertensi dengan frekuensi 21 responden 21%. Dan terendah adalah diabetes melitus dan

komplikasi (Gabungan dari diabetes melitus dan hipertensi) dengan frekuensi 3 responden 3%. Dari hasil di atas dapat diketahui sample terbanyak adalah tidak ada penyakit.

Menurut asumsi peneliti lansia dengan tidak ada riwayat penyakit penyerta cenderung lebih mandiri di dibandingkan dengan lansia yang memiliki riwayat penyakit penyerta. Hasil ini sesuai dengan pendapat Soejono (2012) dalam (Asraf *et al.*, 2022) bahwa orang lanjut usia dengan kondisi tidak ada penyakit penerta dapat melakukan aktivitas apa saja, sedangkan lansia yang kondisi memiliki penyakit penyerta, cenderung memilih aktivitas yang memerlukan sedikit kegiatan fisik. Untuk mengerjakan beberapa aktivitas fisik dan psikis yang berat mereka memerlukan pertolongan dari orang lain. Hubungan antara kondisi kesehatan dengan kemandirian lansia. Lanjut usia yang memiliki tingkat kemandirian tertinggi adalah mereka yang secara fisik dan psikis memiliki kesehatan yang cukup prima. Persentase tingkat kemandirian yang paling tinggi adalah mereka yang mempunyai kesehatan baik. Dengan demikian lansia memiliki kesehatan baik, maka mereka akan dapat melakukan aktivitas apa saja dalam kehidupan sehari-hari seperti mengurus dirinya sendiri.

3.4. Hasil Penelitian

Sebagian besar responden, yakni 88%, menunjukkan tingkat kemandirian yang tinggi, sedangkan 12% memiliki kemandirian rendah. Analisis ini menilai kemandirian lansia menggunakan Indeks Katz, yang mengukur kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas mandiri seperti berpakaian, menggunakan toilet, berpindah tempat, menjaga kontinensia, dan makan. Ediwati dalam Emeliana *et al.* (2022) berpendapat kemandirian adalah kemampuan untuk bertanggung jawab atas kehidupan dan aktivitas sendiri, baik secara individu maupun kelompok, terlepas dari kondisi kesehatan. Faktor seperti usia, keterbatasan gerak, dan risiko jatuh mempengaruhi kemandirian lansia dalam menjalani tugas sehari-hari. Penurunan fisik dan mental berkontribusi pada ketergantungan lansia. Kemampuan melakukan tugas rutin menjadi indikator utama kemandirian (Emelia *et al.*, 2022). Temuan riset yang menunjukkan 64% lansia di panti mengaku memiliki otonomi tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, 87,78% dari 90 responden yang disurvei oleh Rinajumita (2019) di Pusat Kesehatan Masyarakat Lampasi melaporkan mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa bantuan.

Karena karakteristik panti, banyak panti sosial memiliki sedikit pengasuh, memungkinkan lansia mempertahankan kebebasan tinggi saat tinggal di fasilitas perawatan. Akibat kurangnya dukungan ini, lansia harus melaksanakan tugas sehari-hari tanpa bantuan. Meskipun mengalami kesulitan berjalan, banyak lansia tetap bertekad melakukan aktivitas mandiri, termasuk pergi ke kamar mandi sendiri. Walaupun secara fisik tidak mampu memasukkan cukup makanan ke mulut karena sakit atau lemah, beberapa lansia tetap berusaha makan sendiri.

Warga di Balai PSTW dengan skor ADL baik dapat melakukan aktivitas seperti mandi, makan, menggunakan kamar kecil, berpakaian, dan berpindah tempat secara mandiri. Kemampuan menjalankan tugas sehari-hari tanpa bantuan mencerminkan kemandirian dalam konteks ini. Dukungan untuk bergerak, mencuci, dan menaiki tangga menjadi kebutuhan bagi lansia yang sebagian bergantung. Individu yang tergantung pada orang lain untuk setiap aspek kehidupan sehari-hari memerlukan dukungan terus-menerus.

Skala Keseimbangan Berg (BBS) mengevaluasi potensi jatuh pada lansia dalam kategori ringan, sedang, dan tinggi. Riset menunjukkan 47% responden berisiko jatuh ringan, 46% berisiko sedang, dan 7% berisiko tinggi. BBS terdiri dari 14 gerakan, termasuk duduk ke berdiri, berdiri tanpa dukungan, dan berdiri dengan satu kaki, yang secara objektif menilai keseimbangan statis dan dinamis

Peningkatan mobilitas akibat keaktifan dan kemampuan melakukan ADL secara mandiri membuat orang dewasa lanjut usia cenderung terhindar dari penurunan fungsi otot serta masalah keseimbangan, sehingga mengurangi risiko jatuh. Mempertahankan kemandirian sangat krusial bagi lansia. Hal ini memungkinkan mereka melaksanakan aktivitas sendiri dan memperkuat persendian, yang menurunkan kemungkinan terjatuh (Annisa, 2016).

Riset mengungkapkan risiko jatuh berkurang pada lansia yang sangat mandiri dan mampu menjalankan sebagian besar aktivitas harian tanpa bantuan. Hal ini disebabkan oleh pergerakan otot dan sendi yang mencegah kekakuan. Namun, seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik mereka menurun, sehingga tetap memerlukan pengawasan atau bantuan untuk mengurangi kemungkinan jatuh. Penyediaan fasilitas seperti pegangan tangan dapat membantu lansia menjaga keseimbangan, mengurangi risiko jatuh, serta meningkatkan kemandirian. Di sisi lain, individu yang rentan jatuh umumnya memiliki riwayat jatuh sebelumnya, yang dapat menimbulkan trauma dan meningkatkan kemungkinan jatuh di masa mendatang.

4. Kesimpulan

Tingkat Kemandirian lansia di Balai PSTW menunjukkan sebagian besar responden memiliki kemandirian tinggi. Keseimbangan lansia dalam memenuhi aktivitas sehari – hari dari hasil pengukuran BBS menunjukkan sebagian besar responden memiliki risiko jatuh ringan.

a. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya juga bisa mengembangkan penelitian ini dengan variabel-variabel lain sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan yang telah ada saat ini.

b. Saran Untuk Institusi

Untuk institusi agar dapat menjalin kerjasama dengan tenaga fisioterapi untuk melakukan latihan-latihan penguatan guna meningkatkan tingkat kemandirian dan risiko jatuh sehari-hari pada lansia. Selain itu untuk terus melakukan pengawasan dan pengecekan di setiap wisma untuk mencegah risiko jatuh karena licin dan kesandung bagi lansia.

c. Bagi Praktisi Fisioterapi

Hasil penelitian ini akan memberikan referensi tentang Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Balai PSTW Dinas Sosial unit Abiyoso. Menambah pengetahuan bagi para praktisi fisioterapi dalam melakukan tes dan edukasi pada lansia pentingnya pemeriksaan tingkat kemandirian pada lansia.

d. Bagi lansia yang berada di Balai PSTW Abiyoso

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi para lansia tentang tingkat kemandirian dan risiko jatuh pada lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di Balai PSTW Dinas Sosial unit Abiyoso dapat di tingkatkan dengan melakukan latihan-latihan penguatan otot untuk meningkatkan kemandirian dan mencegah risiko jatuh.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih ditujukan kepada Rektor Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Dekan Fakultas ilmu kesehatan serta Koordinator Program Studi, dan berbagai pihak yang mendukung terlaksananya penelitian ini yang dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Aria, Rosa, and Nurlaily Ikhsan. 2022. KEMANDIRIAN LANJUT USIA DALAM AKTIFITAS SEHARI-HARI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA INDAH BENGKULU. *Elderly Independence in Tha Nusa Indah Health Center Bengkulu* 10(1):1–52. 10.21608/pshj.2022.250026
- Asraf Nanda Priyanto, Ikit Netra Wirakhmi, Amin Susanto. 2022. GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ACTIVITY OF DAILY LIVING. s1(6):1273–84.
- Emeliana, Penulis :, Putri Purba, Anita Veronika, Bernadetta Ambarita, Desriati Sinaga, Afiliasi :. Sekolah, Tinggi Ilmu Kesehatan, Santa Elisabeth, and Medan Korespondensi. 2022. HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living

- (ADL) Di Panti Pemenang Jiwa. 27–35.
- Ihsani, H. 2019. Hubungan Activity of Daily Living (ADL) Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Pandanwangi, Blimbing, Kota Malang. *Journal of Public Health and Community Medicine* 5:43.
- Paramitha, Putu Anggitha Surya, and Susy Purnawati. 2017. Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung. *E-Jurnal Medika* 6(2):1–6.
- Pratiwi, Miranda Galih, Budi Utomo, and Afif Ghufroni. 2023. Pengaruh Resistance Exercise Menggunakan Theraband Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Lansia. *SBY Proceedings* 2(1):338–48.
- Pujianto, Agus. 2015. Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*. 2(1):38–42.
- Purmanti, Ni Luh Made Dwi, Putu Ayu Sani Utami, and Made Oka Ari Kamayani. 2020. Korelasi Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. 9(1):11–18.
- Rahayuningtyas, Dwi Kartika, Ratna Sitorus, I. Made Kariasa, and Yunisar Gultom. 2021. Clinical Evidence Based Nursing (EBNP) Penggunaan Berg Balance Scale Untuk Mengkaji Keseimbangan Pada Pasien Stroke. *Jkep* 6(2):219–31. doi: 10.32668/jkep.v6i2.836.
- Rohaedi, Slamet, Suci Tuty Putri, and Aniq Dini Karimah. 2016. Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Pendidikan Keperawatan* 68(4):231–38.
- Rohmah, Meynur, Dewi Nur Puspita Sari, Tuti Wahyuningsih, and Tika Fatmala. 2022. Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kemandirian Dalam Merawat Diri Pada Lanjut Usia. *ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan* 11(2):180–85. doi: 10.37048/kesehatan.v11i2.508.
- Sari, Yuli Permata, and Rista Nora. 2023. “Hubungan Aktivitas Lansia Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari.” *Menara Medika* 5(2):219–27. doi: 10.31869/mm.v5i2.3876.
- Sejati, Al Zahra Putri, Yanti Cahyati, and Arip Rahman. 2023. Kemampuan Activity Daily Living Pada Pasien Stroke Berdasarkan Penilaian Katz Indeks : Studi Kasus. 1(2):8–14.
- Sumbara, R. Mauliani, and S. Puspitasari. 2019. Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan* 3(2):120–32.