



## Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Pinaling Kabupaten Minahasa Selatan

Jeane L.I Sumarauw<sup>1</sup>, Nolla Lisa Lolowang<sup>2</sup>, Natalia Mandagi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Kota Tomohon, Indonesia

Email: [jsumarauw12@email.com](mailto:jsumarauw12@email.com), [lisanolla17@gmail.com](mailto:lisanolla17@gmail.com)

### Abstract

*Independence in the elderly depends on their functional status in carrying out daily activities. Independence is an individual attitude that is acquired cumulatively in development where individuals will continue to learn to be independent in dealing with various situations in the environment, so that individuals are able to think and act on their own. The research used uses quantitative descriptive. This research aims to find out the description of the level of independence of the elderly in fulfilling daily activities in the work area of the East Amurang Community Health Center, South Minahasa Regency. This data was collected using a questionnaire which was distributed directly to the elderly in Pinaling Village. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 200 elderly respondents in Pinaling Village. The results of the research conducted showed that the majority of elderly people in Pinaling Village had a level of independence with 197 respondents (98.5%) of the 200 respondents studied, while respondents with a level of independence with the help of others were 3 respondents (1.5%). The conclusion from this research is that the majority of elderly people still have high levels of independence. Advice for the elderly is that they are expected to be active and participate in socialization and programs carried out by health services regarding independence in carrying out daily activities.*

*Keywords: Independence, Elderly, Activity Daily Living (ADL).*

### Abstrak

Kemandirian pada lanjut usia tergantung pada kemampuan status fungsionalnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemandirian merupakan sikap individu yang diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan, sehingga individu mampu berfikir dan bertindak sendiri. Penelitian yang digunakan ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan. Pengumpulan data ini dilakukan menggunakan kuisisioner yang disebarakan secara langsung kepada lansia di Desa Pinaling. Teknik sampling yang digunakan ialah *purposive sampling* dengan jumlah responden 200 lansia di Desa Pinaling. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan bahwa sebagian besar lansia di Desa Pinaling memiliki tingkat kemandirian yang mandiri sebanyak 197 responden (98,5%) dari 200 responden yang diteliti, sementara responden dengan tingkat

Penulis Korespondensi:

Jeane L.I Sumarauw | [jsumarauw12@email.com](mailto:jsumarauw12@email.com)

kemandirian dengan bantuan orang lain yaitu 3 responden (1,5%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar lansia masih memiliki kemandirian yang tinggi. Saran bagi lansia diharapkan aktif dan ikut berpartisipasi dalam sosialisasi dan program-program yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan mengenai kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: Kemandirian, Lansia, *Activity Daily Living* (ADL).

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit (Akbar, et al, 2021).

Lansia juga identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan resiko jatuh. Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia, terdapat banyak permasalahan yang dialami lansia diantaranya, tidak memperoleh akses pendidikan, kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga atau teman untuk merawat mereka, dan kurangnya latihan fisik (Putri, 2016 dalam Andry, et al, 2020).

Kemampuan lansia dalam aktivitas sehari-hari didefinisikan sebagai kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-harinya yang dilakukan oleh manusia secara rutin dan universal. (Eka 2018).

*Activity daily living* (ADL) adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Aktivitas yang biasanya dilakukan sepanjang hari aktivitas tersebut mencakup, ambulasi, makan, berpakaian, mandi, menyikat gigi, dan berhias dengan tujuan untuk memenuhi/berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat. Kondisi yang mengakibatkan kebutuhan untuk bantuan dalam ADL dapat bersifat akut, kronis, temporer, permanen atau rehabilitative (Muhith, 2016).

*Activity daily living* (ADL) merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia. Hidup seseorang akan lebih berkualitas apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi. Apabila kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi maka dapat menimbulkan berbagai permasalahan, sehingga kualitas hidup lebih rendah (Widiastuti et al., 2021).

*Activities daily living* (ADL) pada lansia dikaitkan dengan kecemasan karena kecemasan dapat membentuk persepsi resiko dan merangsang terjadinya rasa takut yang pada akhirnya akan membatasi tingkat aktivitas sehari-hari sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah ADL pada lansia, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin tinggi ADL pada lansia (Kurniawan, 2018).

Angka harapan hidup (AHH) lansia secara global pada tahun 2020 yaitu 73,2 tahun (Databoks, 2020), dan pada tahun 2022 menunjukan bawah jumlah lansia saat ini berjumlah 727 juta (Media Indonesia, 2022). Di Indonesia angka usia harapan hidup pada tahun 2022 mencapai 71,85 tahun. Angka tersebut meningkat 0,28 tahun dibandingkan pada tahun sebelumnya yang yaitu 71,57 tahun. Kementerian kesehatan memproyeksikan jumlah penduduk lansia akan meningkat menjadi 42 juta jiwa (13,82 %) pada tahun 2030

(Data Indonesia, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), Angka harapan hidup (AHH) Sulawesi Utara pada tahun 2020 yaitu 71,69 tahun atau naik 0,11 tahun dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 71,58 tahun, dan data. Angka harapan hidup AHH diminahasa selatan pada tahun 2022 yaitu 70,35 (BPS Sulut,2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Purba tahun 2021 di Panti Pemenang Jiwa Simpang Selayang tentang tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari. Menunjukkan bawah dari total responden 20 orang dan hasil tingkat kemandirian yang tinggi yaitu 18 responden (90%) dan terdapat 2 responde tingkat ketergantuan berat. Hal ini disebabkan karena penyakit yang dialami yaitu stroke sehingga dalam melakukan aktivitas lansia bergantung pada orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sihaloho tahun 2022 di Lingkungan XIV Jalan Pembangunan USU Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru tentang tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan ADL hasil penelitian menunjukan bawah dari total 15 responden dan hasil tingkat kemandirian yang tinggi terdapat 13 responden dan terdapat 2 responden (2,7%) yang ketergantuan total.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sonza tahun 2020 di Wilaya Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam tentang tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari menunjukan bawah 66 responden lansia hasil tingkat kemandirian tinggi terdapat 39 responden (59,1%) tingkat kemandirian ringan 20 responden, ketergantuan sedang 5 responden (7,6%), dan ketergantuan berat 1 responden (1,5%), serta terdapat 1 responden yang ketergantuan total.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Desain Penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Desa Pinaling Kecamatan Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan. Penelitian ini dilakukan di desa Pinaling yaitu: Jaga 1, jaga 2, jaga 3, jaga 4, jaga 5, jaga 6, jaga 7, jaga 8, jaga 9, jaga 10. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Pinaling Kec. Amurang Timur Kab. Minahasa Selatan yang berjumlah 190 orang. ). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Pinaling Kce. Amurang Timur Kab. Minahasa Selatan yang berjumlah 190 orang dengan kriteria pemilihan sampel sebagai berikut: a. Kriteria inklusi:1). Lansia yang tinggal di Desa Pinaling 2). Lansia yang berusia 60 samapai 90 tahun 3). Lansia yang bersedia menjadi responden b. Kriteria Eksklusi 1). Lansia yang tidak bersedia menjadi responden 2). Lansia yang memiliki gangguan fisik dan kesehatan.

## **HASIL**

Penelitian ini dilakukan di desa Pinaling Kecamatan Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan yang di pimpin oleh pj hukum tua desa Pinaling Ibu Jeannie Ratu. Data yang didapatkan oleh peneliti di kantor desa, desa Pinaling terdiri dari 10 jaga dengan luas wilayah kurang lebih 52.501.530 H dan jumlah penduduk kurang lebih 1.612 jiwa dengan jumlah penduduk lansia 200 orang, desa ini memiliki beberapa objek wisata yaitu bukit doa Pinaling, air terjun Malulu. Mata pencarian penduduk desa Pinaling adalah sebagai petani. Seluruh penduduk menganut agama Kristen. Sementara batas-batas wilayah desa Pinaling tersebut sebagai berikut, sebelah timur berbatasan dengan Gunung Soputan, sebelah barat berbatasan dengan kelurahan Pondang dan kelurahan Lopana, sebelah utara berbatasan dengan desa Malenos, desa Ritey, desa Maliku, sebelah selatan berbatasan dengan kelurahan Pondang, kelurahan Ranomea. Fasilitas pelayanan

kesehatan masyarakat yang terdekat yaitu Puskesmas Amurang Timur yang terletak diluar desa di kelurahan Ranomea dan berjarak kurang lebih 4 kilo meter.

### Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Desa Pinaling Wilayah Kerja Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan

Setelah proses pengumpulan data, data kemudian diolah menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* 2016 selanjutnya hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Desa Pinaling Wilayah Kerja Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan (n=200)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Tingkat Kemandirian		
Tidak Mampu	0	0
Dengan Bantuan Orang Lain	3	1,5%
Mandiri	197	98,5%
Total	200	100.00%

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden memiliki tingkat kemandirian kategori mandiri yaitu 197 responden (98,5%) dan tingkat kemandirian kemandirian kategori dengan bantuan orang lain sebanyak 3 responden (2%).

#### 1. Karakteristik Responden

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2, Karakteristik responden berdasarkan usia (n=200)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
60-74	175	87,5%
75-90	25	12,5%
>90	0	0
Total	200	100.00%

Pada tabel 2 sebagian besar responden berada pada rentang usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 175 responden (87,5%).

##### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=200)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	95	47,5%
Laki-laki	105	52,5%
Total	200	100.00%

Pada tabel 3 dapat dilihat sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 105 responden (52,5%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan (n=200)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD	30	15%
SMP	137	68,5%
SMA/SMK	27	13,5%
Perguruan Tinggi	6	3%
Total	200	100.00%

Pada tabel 4 sebagian besar responden tingkat pendidikan terakhir SMP yaitu sebanyak 137 responden (68,5%).

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Tingkat Kemandirian

Berdasarkan hasil penelitian gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di Desa Pinaling Wilayah kerja Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan sebanyak 200 responden terdapat 197 responden dengan tingkat kemandirian mandiri sedangkan 3 responden tingkat kemandirian mandiri kategori dengan bantuan orang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lumbantobing, (2022) tentang “Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan *Activity Daily Living*” (ADL) dimana hasil yang didapatkan adalah responden yang memiliki tingkat kemandirian kategori mandiri sebanyak 26 responden (63,4%) dari 41 responden yang diteliti. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wandik, (2020), tentang “Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Aktivitas Hidup Sehari-Hari” dimana hasil yang didapatkan adalah responden yang memiliki tingkat kemandirian kategori mandiri sebanyak 28 responden (93,3%) dari 30 responden.

Sesuai dengan teori Husain, 2013 dalam Inayah, 2017) lanjut usia sebagai individu yang diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi lingkungan, sehingga individu mampu berfikir dan bertindak sendiri. Kemandirian seseorang dapat memilih jalan hidupnya untuk berkembang ke jalan yang mantap.

Berdasarkan hasil penelitian gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di desa Pinaling Wilayah kerjas Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan di dapatkan hasil bahwa Sebagian besar lansia masih memiliki tingkat kemandirian kategori mandiri. Menurut peneliti lansia yang masih memiliki tingkat kemandirian kategori mandiri dikarenakan sebagian besar masih berada diusia 60-74 (*elderly*), lansia tetap melakukan kegiatan secara mandiri misalnya melakukan aktivitas pekerjaan rumah dan berkebun. Dan ada yang lansia dirumahnya hanya tinggal sendiri jadi semua aktivitas masih bisa dilakukan secara mandiri. Sedangkan lansia yang dengan bantuan orang lain memiliki gangguan kesehatan seperti penyakit kronis, penyakit asam urat, dan post trauma pasca jatuh, sehingga aktivitas sehari-hari mereka harus dibantu Sebagian oleh keluarga.

## 2. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada lansia di desa Pinaling sebanyak 200 responden, didapatkan bahwa karakteristik usia responden yang paling banyak adalah pada kelompok usia 60-74 tahun, yaitu sebanyak 175 responden (88%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lumbantobing (2022), dalam penelitiannya tentang “Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia a Dalam Pemenuhan *Activity Daily Living* di Puskesmas Bane” menunjukkan dimana responden terbanyak dari kelompok usia 60-74 tahun yaitu 26 responden (63,4%) dari 41 responden. Semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin menurun kemampuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, proses menua dan perubahan yang terjadi pada lansia juga mempengaruhi lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Dukungan keluarga dimaksudkan membantu lansia beraktivitas sehari-hari, agar lansia mampu mandiri atau mendapat bantuan yang minimal (Puspitasari, 2019 dalam Lumbantobing, 2022). Semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin menurun kemampuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, proses menua dan perubahan yang terjadi pada lansia juga mempengaruhi lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Seperti dibantu oleh keluarganya agar lansia bisah melakukan aktivitas sehari-hari sendiri.

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa dalam karakteristik jenis kelamin, responden terbanyak yaitu responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 105 responden (53%) sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 95 responden (48%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norratri dan Leni (2022), dalam penelitiannya tentang “Tingkat Kemandirian Lansia *Activities Daily Life* Pada Masa Pandemi” dimana didapatkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (62%) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 responden (38%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sya’diyah et al, 2022 mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Tingkat Kemandirian ADL (*Activity Daily Living*) Penanganan Comorbid Covid-19” dimana responden paling berjenis kelamin perempuan yaitu 53 responden (75,7%) dari 70 responden. Jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis sejak seorang itu dilahirkan. Kondisi ini mungkin lebih disebabkan oleh perbedaan proporsi dan tidak terkait dengan karakteristik jenis kelamin tertentu. Dari hasil tersebut berasumsi bahwa jenis kelamin tidak bisa dijadikan salah satu faktor untuk menentukan tingkat kemandirian pada lansia apabila jumlah responden berbeda (Widiastuti, et al, 2021). Beberapa penyebab ketergantungan pada lansia dipengaruhi oleh jenis kelamin, dapat lihat dari jenis kelamin lansia dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kemandirian yang lebih rendah yang disebabkan karena lansia berjenis kelamin perempuan banyak mengalami kelemahan dan disabilitas sehingga mempengaruhi kemandirian. Berbeda dengan lansia berjenis kelamin laki-laki yang memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi, hal ini disebabkan karenan lansia berjenis kelamin laki-laki cenderung mempunyai kekuatan fisik lebih baik dibandingkan perempuan

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukan bawah dalam karakteristik responden lansia di Desa Pinaling berdasarkan pendidikan Sebagian besar lansia yaitu SMP dengan 137 responden (69%). Hasil penelitian diperoleh bawah dari 30

responden di Panti Bina Lanjut Usia Sentani berdasarkan Pendidikan, ditemukan terbanyak berpendidikan SD sebanyak 23 orang (76,7%). Penelitian sebelumnya oleh wulandari (2019) pada lansia di UPT PSTW Jember menemukan sebagian besar lansia berpendidikan SD (Pratama,2019). Kemandirian pada lansia dapat di pengaruhi oleh Pendidikan lansia, juga oleh gangguan sensorik khususnya penglihatan dan pendengaran, di pengaruhi pula oleh penurunan kemampuan fungsional. Pendidikan yang lebih tinggi pada seseorang akan mampu mempertahankan hidupnya lebih lama karena cenderung melakukan pemeliharaan dan upaya pencegahan pada kesehatannya

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Tingkat Kemandiria Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Desa Pinaling Wilayah Kerja Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan, maka di dapatkan kesimpulan Sebagai berikut : 1. Diketahuinya tingkat kemandirian lansia dengan kategori mandiri yaitu 197 responden (98,5%), dan masih ada lansia yang dengan tingkat kemandirian yang kategori dengan bantuan orang lain yaitu 3 responden (1,5%) 2. Diketahuinya karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berada pada 60-74 tahun, yaitu 175 reponden (87,5%), berdasarkan jenis kelamin berada pada jenis kelamin laki-laki yaitu 105 responden (52,5%), berdasarkan Pendidikan sebagian besar lulusan SMP. Yaitu 137 responden (68,5%).

Saran: Bagi pemerintah desa Pinaling: Dengan adanya data dari peneliti diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari agar pemerintah desa Pinaling dapat memberikan informasi tentang kemandirian kepada keluarga lansia untuk menjadi sistem pendukung dalam kemandirian pada lansia yang ada di Desa Pinaling. Bagi Puskesmas Amurang Timur: Berdasarkan hasil penelitian ini, puskesmas Amurang Timur diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan dan mempertahankan kemandirian lansia serta diharapkan dapat melakukan pemeriksaan tingkat kemandirian secara terjadwal untuk mengetahui pemenuhan aktivitas sehari-hari pada lansia. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bethesdah Tomohon: Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kesempatan lebih luas kepada mahasiswa untuk meneliti dan menumbuhkan minat mahasiswa, juga dapat meningkatkan kuota bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian, serta meningkatkan literature di perpustakaan yang berhubungan dengan penelitian keperawatan. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian selanjutnya mengenai. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari dapat mengembangkan desain penelitian yang berbeda seperti peneliti analitik, contohnya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, et al 2021 Internet View of Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo (abdidas.org) : wonomulyo diakses pada tanggal 11 Januari 2023
- Andry et al 2020 Internet View of *AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA* (stikesalirsyadclp.ac.id) diakses pada tanggal 11 Januari 2023
- Arrosyid, 2020. Internet, <http://respository.um-surabaya.ac.id> Metodologi Penelitian Menurut Nursalam 2016, di akses pada tanggal

- Berman et al, 2016 . Internet View of *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia* (ADL) (publikasiindonesia.id). Diakses pada tanggal 12 Januari 2023
- Badan Pusat Statistik 2022 Internet Badan Pusat Statistik (bps.go.id) diakses pada tanggal 18 Januari 2023
- Dewi, 2014. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 : Yogyakarta
- Data Indonesia 2020 Internet Umur Harapan Hidup di Indonesia Sebesar 71,85 Tahun pada 2022 (dataindonesia.id) diakses pada tanggal 18 Januari 2023
- Data Boks, 2020 <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/08/wanita-hong-kong-punya-harapan-hidup-terpanjang-di-dunia> 18 Januari 2023
- Ekasari, et al 2018 Buku Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, : Malang
- Fatma et al 2018 Buku Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, : Malang
- Fatimah, 2020. Internet. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id> Metode penelitian jenis dan desain penelitian yang digunakan, di akses pada tanggal 13 Januari 2023
- Fatmasari, 2019. Internet. <http://repository.unjaya.ac.id> BAB III metode penelitian di akses pada tanggal 13 Januari 2023
- Fatmasari, 2019. Internet. <http://repository.unjaya.ac.id> BAB III metode penelitian di akses pada 20 Januari 2023
- Hayati,2020.Internet.<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/hayati/article/download/11563/9579> diakses pada tanggal 25 Januari 2023.
- Indramayu 2021. Buku Ajar Keperawatan Gerontik,: Jawa Barat
- Karimah. 2016 Internet View of *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living Di Lingkungan Xiv Jalan Pembangunan Usu Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Tahun 2021* (internationaljournallabs.com), diakses pada tanggal 11 Januari 2023.
- Kholifah 2016 . Buku pengaruh Terapi Life Review Terhadap Depresi Lansia
- Media Indonesia BKKBN: Internet Jumlah Lansia Meningkat Hingga Mencapai 19,9 Persen Pada 2045 (mediaindonesia.com) diakses pada tanggal 18 Januari 2023
- Masturoh, Imas dan Nauri Anggita. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mujihat, 2020 [gambaran tingkat kemandirian lansia - Google Scholar](#) diakses pada tanggal 8 Januari 2022
- Muhith, 2016 Internet *Partisipasi-Sosial-Dalam-Pemenuhan-Activity-Daily-Living-Adl-Orang-Dengan-Gangguan-Jiwa-Di-Kota-Makassar.pdf* (researchgate.net) diakses pada tanggal 11 Januari 2023 : Makasar
- Nurma lita, 2022 Internet *View of Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dengan Rheumatoid Arthritis dalam Pemenuhan Activity Daily Living* (ADL) (publikasiindonesia.id). Diakses pada tanggal 12 Januari 2021

- Nurhani Sihalohe, 2022. Internet View of Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living Di Lingkungan Xiv Jalan Pembangunan Usu Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Tahun 2021 (internationaljournallabs.com), diakses pada tanggal 13 Januari 2023
- Notoatmodjo, 2014. Internet. [Http://bppsdmk.kemkes.go.id](http://bppsdmk.kemkes.go.id) Metodologi Penelitian Kesehatan di akses pada
- Purba 2022 Internet *gambaran tingkat kemandirian lansia* - Google Scholar diakses pada tanggal 12 Januari 2023.
- Simarmata 2022. Buku Edukasi Keluarga Dalam Pemberdayaan Lansia
- Sihalohe Nurhani, 2022. Internet View of Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living Di Lingkungan Xiv Jalan Pembangunan Usu Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Tahun 2021 (internationaljournallabs.com), diakses pada tanggal 11 Januari 2023.
- Sumbara et al., 2022 Internet Tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan activity of daily living (ADL) di Panti Werdha: literature review - DIGILIB UNISAYOGYA diakses pada tanggal 14 Januari 2023: Yogyakarta
- Sonza et al ,2020 *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN TINGKAT KEMANDIRIAN ACTIVITIES OF DAILY LIVING PADA LANSIA* | Sonza | Human Care Journal (fdk.ac.id) diakses pada tanggal 12 Januari 2023: Batam
- Sugiyono, 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Edisi 2. Bandung: Alfabeta CV.
- Widiastuti et al., 2021 Internet *View of Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dengan heumatoid Arthritis dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL)* (publikasiindonesia.id). Diakses pada tanggal 14 Januari 2023