

## HUBUNGAN AKTIVITAS LANSIA DENGAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS SEHARI-HARI

Yuli Permata Sari<sup>\*</sup>, Rista Nora

Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat  
Alamat : Jln. By Pass Aur Kuning Kota Bukittinggi

e-mail : yuli\_ps86@yahoo.com

Artikel Diterima : 05 Desember 2022, Direvisi : 23 Maret 2023, Diterbitkan : 28 Maret 2023

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia merupakan sosok individu yang mengalami kekurangan produktifitas karena keterbatasan fisik yang dimiliki atau terjadinya proses kemunduran yang mereka alami. Dari perubahan tersebut maka beberapa lansia masih dapat mandiri melakukan aktivitas pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan banyak juga lansia yang tidak mampu atau terganggu melakukan aktivitasnya. Dalam hal ini kemandirian lansia dipandang penting dalam memenuhi kebutuhan individunya sehingga masih ada lansia yang tidak dapat beraktivitas sehari-hari, seperti pergi ke toilet, berolah raga atau pun yang sifatnya melakukan usaha berwiraswasta dengan sendiri. Jadi tidak semua lansia harus diberikan pertolongan secara fisik namun beberapa lansia perlu diperhatikan dalam memenuhi kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. **Metodologi:** desain Penelitian deskriptif analitik, dilakukan di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung. Populasinya lansia sebanyak 125 orang. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu seluruh lansia yang ada di Kenagarian Kandang Baru. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dikembangkan sendiri dan lembar observasi. **Hasil:** lebih dari separoh (54,5%) keaktifan lansia pasif, lebih dari separoh (51,2%) lansia tidak mandiri dan hasil uji statistik  $P < 0,05$  didapatkan bahwa terdapat hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari Kandang Baru. **Diskusi:** diharapkan bagi keluarga yang memiliki lansia dirumah agar lebih meningkatkan motivasi kepada lansia untuk selalu aktif dan mandiri agar dapat meningkatkan aktivitas serta peningkatan partisipasi, dukungan dari anggota keluarga dalam mengawasi lansia secara optimal, perlunya peningkatan fasilitas dan pelayanan bagi lansia yang tinggal di keluarga.

**Kata Kunci :** lansia, aktivitas, kemandirian

### ABSTRACT

**Background:** The elderly are individuals who experience a lack of productivity due to their physical limitations or the setbacks they experience. From these changes, some of the elderly are still able to independently carry out activities to fulfill their daily needs and there are also many elderly who are unable or disturbed to carry out their activities. In this case the independence of the elderly is seen as important in meeting their individual needs so that there are still elderly who cannot carry out their daily activities, such as going to the toilet, exercising or even doing self-employed businesses on their own. So not all the elderly must be given physical assistance, but some elderly need attention in fulfilling their independence in carrying out daily activities. **Purpose:** this study aims to determine the relationship between the activities of the elderly and the independence of the elderly in carrying out their daily activities. **Method:** design analytic descriptive research, carried out at Kenagarian Kandang Baru, Sijunjung Regency. The population is elderly as many as 125 people. Sampling used total sampling, namely all the elderly in Kenagarian Kandang Baru. Data collection using self-developed questionnaires and observation sheets. **Result:** more than half (54.5%) of passive elderly activity, more than half (51.2%) of the elderly are not independent and the results of the statistical test  $P < 0.05$  found that there is a relationship between the activity of the elderly and the independence of the elderly in carry out daily activities in Nagari Kandang Baru. **Discussion:** it is hoped that families who have elderly people at home will further increase motivation for the elderly to always be active and independent so that they can increase activity and increase participation, support from family members in optimally supervising the elderly, the need for increased facilities and services for the elderly living in the family.

**Keyword :** elderly, activity, independence

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan sosok individu yang mengalami kekurangan produktifitas karena keterbatasan fisik yang dia miliki atau terjadinya proses kemunduran yang mereka alami (Nugroho, 2005). Tapi walaupun demikian lansia masih banyak yang dapat melakukan kegiatannya sehingga apa yang mereka lakukan masih memiliki nilai yang pantas dihargai. Lansia adalah makhluk yang paling dihargai karena lansia adalah orang tua kita yang memiliki banyak pengetahuan dan pengalaman yang pantas dihargai oleh karena itu masalah lansia adalah masalah kita semua (Darmono, 2010).

Penduduk usia lanjut dunia diperkirakan 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun. Dan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 Milyar. Di negara maju seperti USA pertambahan usia lanjut lebih kurang 1000 orang perhari. Pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berada diatas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi “Ledakan penduduk lanjut Usia” (Nugroho, 2005).

Di Indonesia berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) jumlah penduduk lansia (Usia 50 tahun keatas) tahun 2014 sebanyak 16,5 juta jiwa, tahun 2015 sebanyak 17,6 juta jiwa dan disetimasikan pada tahun 2025 jumlah lansia Indonesia sekitar 28 juta jiwa, sedangkan penduduk lansia Provinsi Sumatera Barat berjumlah 625.859 jiwa (BPS Sumbar, 2020) sedangkan jumlah lansia Kabupaten Sijunjung 85.040 jiwa (BPS Kabupaten Sijunjung, 2020).

Keberhasilan lansia bukan saja di bidang nasional tetapi dapat juga masih menyumbang di dunia internasional dimana lansia masih dapat berwiraswasta antar berbagai negara. Proses keberhasilan lansia bukan saja terlepas dari berbagai masalah pada dirinya bahwa terdapat juga dari keberhasilan atau kemandirian yang dapat

dilakukan oleh lansia. Secara fisik lansia terjadi perubahan-perubahan kearah kemunduran dalam segala aspek, baik fisik, emosi, kognitif dan sosial (Maryam, 2008). Kemandirian lansia sangat diperlukan sekali dalam membantu meningkatkan kualitas hidupnya tetapi masalah ini masih banyak terdapat pada lansia, dimana lansia banyak sekali yang mandiri dan dapat menolong dirinya sendiri apalagi dalam aktivitas sehari hari. (Nugroho, 2005).

Dari beberapa perubahan tersebut maka berapa lansia masih dapat mandiri dalam aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti kebutuhan aktifitas, berjalan, mandi berpakaian, makan dan juga melakukan aktivitas banyak diantara lansia yang tidak mampu atau terganggu. Dalam hal ini kemandirian lansia dapat dipandang penting dalam memenuhi kebutuhan individunya seperti masih ada diantara lansia yang tidak dapat beraktivitas sehari seperti pergi ke toilet, berolah raga atau pun yang sifatnya melakukan usaha berwiraswasta, dengan sendiri sehingga akan meningkatkan ketahanan aktivitas lansia jadi tidak semua lansia yang harus diberikan pertolongan secara fisik tapi beberapa lansia perlu diperhatikan dalam memenuhi kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari hari.

Nagari Kandang Baru adalah nagari yang banyak memiliki lansia yang dirawat di rumah ada yang mandiri dan ada yang tidak mandiri ,dari beberapa lansia masih banyak juga yang tidak dapat melakukan aktivitas sehari harinya karena kurang mandiri. Nagari Kandang Baru memiliki jumlah lansia sebanyak 139 lansia yang berada di nagari tersebut. 75,5% (105) lansia hanya tinggal dirumah dengan upaya kemandiriannya masing masing, Dari jumlah tersebut 40% lansia dapat melakukan aktivitas sehari hari, 17 % lansia tinggal sendirian (*Single Parent*), dan 18,5% tinggal bersama keluarga di rumah. Tidak semua

lansia yang memiliki anggota keluarga yang dapat mendampingi setiap hari dirumah dalam melakukan aktivitas lansia, untuk itu lah perlu diperhatikan kemandirian lansia tersebut.

Dari survey awal yang dilakukan pada 10 keluarga yang memiliki lansia di rumah di Kenagarian Kandang Baru, Kecamatan Sijunjung bahwa 6 orang lansia tidak mampu mandiri melakukan aktivitas sendiri dan 4 lansia lagi masih mampu mandiri yang ditemui melalui wawancara dengan KK setempat, dari jumlah tersebut masih banyak yang kurang mandiri dalam melakukan aktivitas sehari hari. Dari fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari Kandang Baru Kabupaten Sijunjung.

## BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analitik*. Penelitian ini dilakukan di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung, karena daerah ini belum pernah dilakukan penelitian tentang kemandirian dalam aktivitas lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Kenagarian Kandang Baru sebanyak 139 orang, dimana lansia saat ini berada dalam keadaan baik dan sehat serta masih berada di lingkungan keluarga. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan *total sampling* yaitu seluruh lansia yang ada di Kenagarian Kandang Baru dengan jumlah 125 orang lansia dan sebanyak 14 orang lansia tidak dijadikan sebagai sampel karena telah dilakukan uji kuesioner pada lansia tersebut berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner yang dikembangkan sendiri dan lembar observasi. Analisa data yaitu univariat dan bivariat dengan analisis statistik *chi square*.

## HASIL

### Tingkat Keaktifan Lansia Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Keaktifan Lansia Dalam melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari di Kanagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung**

No	Keaktifan Lansia	Jumlah	%
1	Pasif	68	54,4%
2	Aktif	57	45,6%
	Total	125	100%

Didapatkan bahwa sebagian besar (54,4%) lansia dalam melakukan aktivitas sehari hari tergolong pasif.

### Kemandirian Lansia Dalam Aktivitas Sehari Hari

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung**

No	Kemandirian Lansia	Jumlah	%
1	Tidak Mandiri	64	51,2%
2	Mandiri	61	48,8%
	Total	125	100%

Didapatkan bahwa sebagian besar (51,2%) lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tidak mandiri.

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari hari di Nagari Kandang Baru Kabupaten Sijunjung dengan variabel dependen aktifitas lansia dan variable dependent adalah kemandirian lansia dalam

aktivitas kehidupan sehari-hari) dengan menggunakan uji *Chi Square*, dengan hasil yaitu terdapat hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari Kandang Baru Kabupaten Sijunjung, dimana didapatkan bahwa dari 68 orang lansia yang pasif terdapat sebanyak 85,3% yang tidak mandiri, sedangkan dari 57 orang lansia yang aktif terdapat sebanyak 89,5% yang mandiri, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai  $P < 0,05$ , maka  $H_0 =$  ditolak bahwa terdapat hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari Kandang Baru Kabupaten Sijunjung.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 125 orang responden yang berada di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung, terlihat bahwa lansia yang berada disana dalam melakukan aktivitas sehari-hari tergolong pasif. Hal ini dapat dilihat dari beberapa analisa:

### a. Keaktifan Lansia

Berdasarkan tabel 5.3.1 diatas, didapatkan bahwa sebagian besar lansia mempunyai aktifitas pasif sebanyak 68 orang (54,4%). Jadi pasif lansia adalah suatu kegiatan yang malas sekali dilakukan untuk memenuhi kebutuhan lansia dimana lansia memang kurang mampu melakukan kegiatan nya sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan mandi, berpakaian dan kegiatan membersihkan peralatan pakaian seperti membersihkan topi, membersihkan jam tangan dan lain lain. Lansia yang aktif masih dapat melakukan aktifitas diluar rumah seperti pergi membeli kopi ke kedai dekat rumah dan juga pergi bersepeda keluar. Dalam hal ini disamping pasif ada juga lansia yang aktif yaitu mampu melakukan aktivitas dan dapat melakukan kegiatannya seperti

duduk di rumah sedangkan kegiatan yang dilakukan sangat banyak sekali, padahal menua bukanlah suatu proses yang tidak aktif tapi proses menua adalah proses yang degeneratif dan perlu dijalani dengan memberikan keaktifan kegiatan fisif berdasarkan kegiatan sehari-hari. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Kuntoro (2002), bahwa menua bukanlah suatu penyakit, tetapi suatu proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian.

Dari pengamatan peneliti terhadap lansia yang tinggal di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung didapatkan bahwa lebih dari separoh lansia yang berada disana memiliki kemandirian yang baik antara lain seperti mandi menyikat gigi, membeli kopi dan juga ada yang bersepeda.

Pendapat ini sesuai dengan pendapat Gallo dalam Dharmono (2010) yang mengatakan bahwa untuk kemandirian lansia dapat dilakukan jika keadaan fisik tidak terganggu sehingga tidak terjadi kekakuan fisik sehingga tidak menimbulkan kepasifan dalam beraktifitas dan juga harus dipertimbangkan keberadaannya lansia itu sendiri terhadap penurunan fungsi fisik, penglihatan, gerakan yang terbatas, dan waktu respon yang lamban. Umumnya pada masa lanjut usia ini orang mengalami penurunan fungsi fisik dan yang dapat mengurangi kemandirian.

### b. Kemandirian Lansia

Berdasarkan tabel 5.3.2 diatas, didapatkan bahwa sebagian besar lansia mempunyai tidak mandiri (ketergantungan) sebanyak 64 orang (51,2%). Lansia yang tidak mandiri

berdasarkan tabel 5.3.2 di atas didapatkan bahwa sebagian besar lansia kurang mempunyai kemandirian sebanyak 64 orang (51,2%) adalah lansia yang kurang mampu melakukan kegiatan ada bantuan dan pertolongan dari anggota keluarga, sedangkan kebanyakan lansia di nagari kandang baru memiliki kurang mandiri yang hampir lebih dari separoh dimana lansia kurang dapat melakukan aktifitas tanpa bantuan dari anggota keluarga

Berdasarkan teori, lanjut usia (lansia) seperti yang didefinisikan oleh Constantinides (1994), dalam Darmono (1999:3) yang menyebutkan bahwa kemandirian lansia merupakan lansia yang sangat baik proses fisiknya, dimana lansia masih mampu melakukan kegiatannya setiap hari karena itu proses menua (menjadi tua) adalah suatu proses yang butuh perjalanan hidup tetapi dari beberapa segi proses menua pada lansia juga merupakan proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan atau keaktifan fisik karena jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya kurang mampu lagi sehingga tidak dapat bertahan terhadap kekuatan otot-otot terutama aktivitas.

Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesehatan fisik dan kesejahteraan lanjut usia. Pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, yang disebut dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita yang mampu menjaga kesehatan fisik dan juga fisiologisnya (Nugroho, 2005:26). Pendapat senada juga dikemukakan oleh Hardywinoto (2005) dan Setiati (2000) yang menyatakan bahwa kelompok lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas baik yang sehat maupun yang sakit harus dapat dijaga peningkatan kesehatannya. Berdasarkan

hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan teori yang ada peneliti menyimpulkan bahwa pada masa lansia terjadi ketidakmandirian atau ketergantungan dalam karena adanya perubahan-perubahan akibat proses penuaan yang dialaminya terutama perubahan pada fisiknya. Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik sehingga terjadi ketidakmandirian dan bahkan ketergantungan pada keluarga. Dan kemunduran ini juga terjadi pada masalah psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas lansia serta sosial mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari yang memberikan kontribusi terhadap meningkatnya ketergantungan lansia pada orang lain. Seharusnya lansia bisa mandiri dalam kehidupan sehari-harinya namun karena keterbatasan dan ketidakberdayaannya lansia menjadi tergantung dengan orang lain. Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan dan partisipasi keluarga menjadi sangat berharga dalam membantu lansia untuk memandirkannya agar tidak ketergantungan lagi dalam memenuhi semua aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya.

c. Hubungan Keaktifan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 68 orang lansia yang pasif terdapat sebanyak 85,3 % yang tidak mandiri, sedangkan dari 57 orang lansia yang aktif terdapat sebanyak 89,5% yang mandiri, berdasarkan hasil uji statistik didapat bahwa nilai  $P < 0,05$  maka  $H_0 =$  ditolak bahwa terdapat hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari

Kandang Baru Kabupaten Sijunjung tahun 2022.

Dari hasil pengamatan peneliti selama penelitian, umumnya lansia yang berada di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung adalah lansia yang masih banyak aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan pada umumnya lansia disana banyak yang masih mampu melakukan aktivitas sendiri tanpa meminta bantuan dari anggota keluarga ataupun orang lain. Tapi dari beberapa lansia ada juga yang terjadi ketergantungan dalam kehidupan sehari-harinya karena disebabkan berbagai faktor seperti lansia yang menderita penyakit misalnya, stroke, kelemahan atau kelumpuhan, trauma atau depresi, dan ada juga 1 orang lansia yang terlantar di jalanan dan tidak mempunyai tempat tinggal. Dari kebanyakan lansia di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung pada umumnya masih tinggal bersama keluarga mereka dan keluarga ada yang tidak mampu merawat lansia di rumah dengan baik sehingga pihak keluarga membiarkan lansia mandiri dan ada juga yang ketergantungan. Dalam hal ini setelah dilakukan *uji square*, maka ada hubungan antara keaktifan lansia dengan kemandirian lansia dengan  $P\text{-value} < 0,05$ , sehingga ada hubungan yang signifikan dengan Odds Ratio = 49,300.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa lansia yang mengalami yang aktif akan memiliki peluang sebesar 49 kali untuk mandiri melakukan aktifitas sehari-hari atau sebaliknya pada lansia yang tidak aktif akan ketergantungan dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sebanding dengan hasil penelitian Yulian (2009) yang menyebutkan bahwa hubungan tingkat ketergantungan lansia dengan aktivitas kehidupan sehari-hari ada hubungan

dengan  $p\text{-value}$  (0,0456) di Desa Temuroso Yogyakarta

Hasil penelitian ini juga sebanding dengan hasil penelitian Ardiyanto (2009) yang menyebutkan bahwa tingkat ketergantungan lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-hari yang berada di Desa Gamping Lor Sleman Yogyakarta sebanyak 3,3%, dan yang berada di PSTW Abiyoso sebanyak 3,3%.

Berdasarkan hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya tentang aktifitas lansia dengan tingkat ketergantungan lansia memiliki hubungan yang signifikan. Ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari adalah kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas fungsional yang memerlukan supervisi, pengarahan atau bantuan aktif personal yang belum/tidak mampu merawat diri sendiri dan tidak mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS). AKS meliputi kemampuan merawat diri seperti makan, berpakaian, buang air besar/ kecil, berpindah dan mandi.

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terlihat bahwa lansia yang tinggal di keluarga di Kenagarian Kandang Baru Kabupaten Sijunjung masih ada yang belum bisa mandiri sepenuhnya atau masih ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari-harinya. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis, artinya mereka mengalami perkembangan dalam bentuk perubahan-perubahan yang mengarah pada perubahan yang negatif. Keadaan fisik merupakan faktor utama dari ketergantungan yang terjadi pada lansia. Kekuatan fisik, pancaindera, potensi dan kapasitas intelektual mulai menurun pada

tahap-tahap tertentu (Prasetyo dalam Dharmono, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, ketergantungan lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-hari disebabkan oleh karena pada masa lansia terjadi perubahan-perubahan akibat proses penuaan terutama perubahan pada fisiknya. Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan sosial mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari yang memberikan kontribusi terhadap meningkatnya ketergantungan lansia pada orang lain.

Melihat fenomena ini, peneliti berpendapat untuk mencegah terjadinya ketergantungan pada lansia, maka diperlukan upaya penanggulangan atau pencegahan. Adapun hal yang bisa dilakukan oleh anggota keluarga yang berada di wilayah tersebut adalah lebih banyak memberikan perhatian dan motivasi terhadap lansia, memberikan kesempatan pada lansia untuk melakukan aktifitas yang berguna, menganjurkan lansia untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, lebih banyak memberikan pujian bagi lansia jika ia melakukan hal-hal yang positif/ berguna, mendengarkan keluhan yang disampaikan oleh lansia, memberikan respon positif terhadap permasalahan yang dialami lansia, meningkatkan kemampuan spiritual lansia, dan meningkatkan kegiatan-kegiatan untuk lansia seperti senam lansia, pengajian dll.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan aktivitas lansia dengan

kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari Kandang Baru Kabupaten Sijunjung, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Nagari Kandang Baru Kabupaten Sijunjung. Dimana sebagian besar keaktifan lansia pasif dan lansia tidak mandiri.

### **Saran**

Diharapkan bagi keluarga yang memiliki lansia dirumah agar lebih meningkatkan motivasi kepada lansia untuk selalu aktif dan mandiri agar dapat meningkatkan aktivitas, Peningkatan partisipasi dan dukungan dari anggota keluarga dan dalam mengawasi lansia secara optimal, seperti motivasi pada lansia dan keterlibatan dalam perawatan lansia serta Perlunya peningkatan fasilitas dan pelayanan bagi lansia baik lansia yang tinggal di keluarga, seperti peralatan atau alat bantu jalan dan fasilitas kesehatan misalnya posyandu lansia dan kegiatan-kegiatan untuk lansia seperti senam lansia, pengajian dan lain-lain. Diharapkan kepada institusi untuk dapat menyediakan fasilitas dan sarana yang menunjang seperti memperbanyak jumlah referensi buku dan alat-alat yang memadai bagi mahasiswa terkait dengan permasalahan yang peneliti angkat pada penelitian kali ini. Selain itu, diharapkan juga pada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan keaktifan lansia dengan ketergantungan lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, khususnya tentang AKS instrumental untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan diharapkan kepada peneliti lain untuk dapat meneruskan penelitian ini secara spesifik dengan variabel-variabel dan desain yang berbeda.

## KEPUSTAKAAN

- Ardianto, Angga. 2009. *Perbedaan Tingkat Kemandirian Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta Dengan Yang Tinggal Di Masyarakat Di Dusun Gamping Lor Sleman Yogyakarta* <http://publikasi.umy.ac.id/index.php/psik/article/view/2691>
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2020. *Data Statistik Indonesia*. <http://www.datastatistikindonesia.com/component?option>
- Darmojo, Boedi. 1999. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Darmono, Suryo. 2010. *Depresi Pada Lansia*. <http://www.repository.ui.ac.id>
- Hardywinoto, S. 2005. *Panduan Gerontologi: Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Gramedia.
- Hidayat, A.A.A 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iqbal, Chayatin. 2008. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori dan Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Istijanto. 2005. *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia.
- Joseph J. Gallo, William Reichel, Lillian M. Andersen. 1998. *Buku Saku Gerontologi*, Jakarta : EGC
- Kuntjoro, Hamid. 2002. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Maryam, Siti dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mugiono. *Day Care Services PSTW "Budhi Dharma"* Bekasi. <http://yanrehsos.depsos.go.id/pelayanan-harian-lanjut-usia/html>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahjudi. 2005. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- \_\_\_\_\_ 2002. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2003. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Setiati, Siti. 2000. *Pedoman Praktis Perawatan Kesehatan Untuk Mengasuh Orang Usia Lanjut*. Jakarta: FKUI
- Stanhope, Marcia. 1997. *Buku Saku Keperawatan Komunitas Pengkajian, Intervensi, & Penyuluhan*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2001. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Trimarjono. 1997. *Pemantapan Kebijakan Tentang Peningkatan Kualitas Lanjut Usia*. disajikan pada seminar Pemantapan Kebijakan Tentang Peningkatan Kualitas Anak, Remaja dan Lansia. <http://www.pdfreference.com/pdf/>
- Yulian, Siti. 2009. *Perbedaan Antara Tingkat Kemandirian Pada Lansia Yang Ada Di Keluarga Di Desa Temureso Dengan Lansia Yang Ada Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-sitiyulian-5170-3-bab3.pdf>