



---

**OPTIMALISASI KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) MELALUI PEMBERDAYAAN PENDAMPING LANSIA**

**Dian Yuniar Syanti Rahayu<sup>1</sup>✉, Reni Devianti Usman<sup>2</sup>, Dwi Purnama Putri<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia

<sup>2-3</sup> Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

✉ dian.yuniar.sr@gmail.com

**Genesis Naskah:**

*Diterima 18 Oktober 2023; Disetujui 25 Mei 2024; Di Publikasi 25 November 2024*

**Abstrak**

Lansia merupakan bagian penting dari masyarakat yang sering menghadapi tantangan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari karena faktor-faktor seperti perubahan fisik, kesehatan, dan lingkungan. Lansia sering menghadapi tantangan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL) karena perubahan fisik dan kognitif yang terkait dengan penuaan. Upaya untuk meningkatkan kemandirian mereka dalam ADL adalah suatu kebutuhan penting dalam upaya mempromosikan kualitas hidup yang optimal di masa tua, pendekatan holistik yang melibatkan dukungan sosial, perubahan lingkungan yang ramah lansia, dan edukasi bagi keluarga dan caregiver juga sangat penting. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari (ADL) melalui berbagai intervensi yang melibatkan partisipasi aktif kader dan keluarga melalui edukasi dan pelatihan. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa melibatkan lansia secara aktif dalam proses perencanaan dan implementasi program dapat meningkatkan rasa memiliki dan efektivitas intervensi. Dukungan sosial dari komunitas juga memainkan peran penting dalam mempromosikan kemandirian lansia hal ini ditunjukkan dengan terjadi peningkatan pengetahuan pendamping lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan demonstrasi, nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel dengan  $p < 0,05$  yaitu 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dari pengetahuan pendamping lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Temuan dan pengalaman dari pengabdian ini memberikan kontribusi berharga bagi upaya lebih luas dalam membangun masyarakat yang ramah lansia dan mempromosikan kesejahteraan lansia secara holistik. Penerapan strategi kolaboratif dan inklusif dalam pengabdian kepada masyarakat adalah langkah penting menuju masyarakat yang berdaya dan peduli terhadap populasi lansia.

**Kata Kunci : Lansia; Kemandirian; Pendamping lansia**

**OPTIMIZING THE INDEPENDENCE OF THE ELDERLY IN CARRYING OUT *DAILY LIVING* (ADL) ACTIVITIES THROUGH THE EMPOWERMENT OF ELDERLY COMPANIONS**

**Abstract**

The elderly are an important part of society that often faces challenges in carrying out daily activities due to factors such as physical, health, and environmental changes. Seniors often face challenges in carrying out activities of daily living (ADLs) due to physical and cognitive changes associated with aging. Efforts to increase their independence in ADLs are an important need in order to promote an optimal quality of life in old age, a holistic approach involving social support, changes to an elderly-friendly environment, and education for families and caregivers are also very important. Community service aims to increase the independence of the elderly in daily activities (ADLs) through various interventions that involve the active participation of cadres and families through education and training. The results of this service show that actively involving the elderly in the process of planning and implementing programs can increase the sense of belonging and effectiveness of interventions. Social support from the community also plays an important role in promoting the independence of the elderly, this is shown by

an increase in the knowledge of elderly companions before and after education and demonstration, the calculated t value is greater than the t table with p 0.05 which is 0.000, it can be concluded that there is a significant difference from the knowledge of elderly companions before and after education. The findings and experiences of this service make a valuable contribution to broader efforts in building an elderly-friendly society and promoting the holistic well-being of the elderly. The implementation of collaborative and inclusive strategies in community service is an important step towards an empowered and caring society for the elderly population.

**Keywords : Elderly; Independence; Elderly Companion**

## **Pendahuluan**

Menurut data yang tersedia pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 27,5 juta jiwa atau sekitar 10% dari total populasi. Namun, angka ini dapat berubah seiring dengan waktu karena pertumbuhan penduduk dan faktor-faktor lainnya. Populasi lansia atau lanjut usia adalah kelompok usia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pengelompokan ini didasarkan pada kriteria usia yang umum digunakan untuk mendefinisikan lansia di banyak negara, termasuk Indonesia. Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan perubahan demografi dan peningkatan harapan hidup. Faktor-faktor seperti peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, penurunan angka kematian, dan perubahan gaya hidup juga berkontribusi pada pertumbuhan jumlah lansia di negara ini. Angka ini diprediksikan akan semakin bertambah jumlahnya sekitar 2 miliar pada tahun 2050. Kondisi penuaan penduduk ini dialami oleh semua negara, terutama pada negara berkembang (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Fenomena di mana proporsi penduduk yang berusia lanjut (lansia) meningkat dalam suatu populasi. Ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk peningkatan harapan hidup, penurunan angka kelahiran, dan perubahan dalam struktur demografi (ageing population), Indonesia salah satunya yang mengalami ageing population (Badan Pusat Statistik, n.d.).

Peningkatan jumlah populasi akan berdampak pada semua aspek kehidupan lansia terutama perubahan dalam status kesehatan, kondisi ini dapat dilihat dari meningkatnya angka kejadian penyakit kronis, degenerative, penyakit kanker, serta angka kematian meningkat pada lansia yang disebabkan oleh penyakit tersebut. Selain itu timbulnya kecacatan akibat penyakit degeneratif yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan menurunnya produktivitas mereka (Saifullah & Hastuti, 2013).

Penurunan produktivitas pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang terkait dengan proses penuaan dan perubahan fisik, kognitif, serta psikososial yang dialami oleh individu saat menua. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami penurunan kesehatan fisik, termasuk penurunan kekuatan otot, penurunan daya tahan, masalah kesehatan kronis seperti arthritis atau penyakit jantung, serta gangguan sensorik seperti penurunan penglihatan atau pendengaran. Kondisi kesehatan yang buruk dapat membatasi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik dan mengurangi produktivitas.

Lansia yang mengalami masalah mobilitas atau memiliki keterbatasan fisik mungkin kesulitan untuk melakukan tugas-tugas tertentu di tempat kerja atau dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasan ini dapat membatasi produktivitas mereka (Ekasari, Riasmini, & Tien, 2018).

Lansia juga rentan terhadap penurunan fungsi kognitif, seperti gangguan ingatan, penurunan kemampuan pemecahan masalah, dan

penurunan dalam kemampuan berpikir atau memproses informasi. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bekerja secara efektif, terutama dalam pekerjaan yang memerlukan pemecahan masalah atau kecepatan berpikir. Sikap positif terhadap penuaan dan motivasi untuk tetap aktif serta mandiri memainkan peran penting dalam kemandirian lansia. Lansia yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi cenderung lebih mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Andriyani, Sudirman, & Yuniarsih, 2020).

Peran keluarga sangat penting dalam mendukung kemandirian lansia. Keluarga merupakan sumber utama dukungan emosional, fisik, dan praktis bagi lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

(Fera & Husna, 2019). Kontribusi lansia dalam aktifitas sehari-hari berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan menjadikan lansia yang sehat tangguh dan (Aktivitas, & Rahmayati, 2016). Temuan dan pengalaman dari pengabdian ini memberikan kontribusi berharga bagi upaya lebih luas dalam membangun masyarakat yang ramah lansia dan mempromosikan kesejahteraan lansia secara holistik. Penerapan strategi kolaboratif dan inklusif dalam pengabdian kepada masyarakat adalah langkah penting menuju masyarakat yang berdaya dan peduli terhadap populasi lansia

### Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan pelatihan bagi kader lansia dan keluarga lansia dalam melakukan activity daily living dan intervensi self care assistance pada lansia.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada

masyarakat didapatkan data usia responden terbanyak yaitu usia 29 sd 38 tahun sebanyak 8 orang (32%) dengan jenis kelamin responden paling sedikit laki laki yaitu 2 orang (8%). Terbanyak ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak 23 orang (92%) dan pendidikan paling sedikit 1 orang (4%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi penyakit yang dialami Lansia**

Penyakit yang dialami oleh Lansia	Frekuensi	Persentase
Hipertensi	15	50
Penyakit saluran pernapasan	2	6,6
DM	2	6,6
Stroke	1	3,3
Nyeri sendi	6	20
Tidak ada	4	13,5
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel terlihat penyakit terbanyak dialami oleh lansia adalah hipertensi sebanyak 15 orang (50%), dan yang paling sedikit adalah stroke sebanyak 1 orang (3,3%). ada 4 orang lansia tidak mengalami gangguan kesehatan.

**Tabel 3. Pengetahuan Pendamping Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi**

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	10	25	25	84
Kurang	20	75	5	16
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel menunjukkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pendamping lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan demonstrasi.

**Tabel 4. Optimalisasi pendamping lansia**

Optimalisasi	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%

			<b>nsi</b>	
Baik	9	36	28	92
Kurang	21	64	2	8
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Data menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan *pengetahuan pendamping lansia* sebelum dan sesudah kegiatan dengan kategori 28 orang (92%)

Dibawah ini adalah Skor sebelum dan sesudah edukasi Berdasarkan Uji T berpasangan untuk kelompok intervensi, berikut dibawah ini tabel :

**Tabel 5 Perbedaan Skor sebelum dan sesudah**

Metode	n	Rerata+S.D	p
Skor pada Pretest	30	15,53+2,232	0,000
Skor pada Posttest I	30	14.67+1,915	

Hasil dari tabel di atas bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel dengan  $p < 0,05$  yaitu 0,000, terdapat perbedaan yang bermakna dari pengetahuan pendamping lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tabel dibawah melihat bagaimana pengaruh optimalisasi pendamping lansia , dengan cara membandingkan nilai rata-rata kualitas tidur *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 6 Pengaruh Optimalisasi pendamping lansia melalui edukasi**

Kelompok	Responden	n	Rerata+S.D	p
Pre Test	Intervensi	5	15,53+2,2	0,00
Posttest	Intervensi	5	14.67+1,9	0,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai *P-value* dengan nilai 0.000 lebih kecil dari  $\alpha$  0.05, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan optimalisasi pendamping lansia melalui edukasi.

## A. Pembahasan

### 1. Kondisi Kesehatan Lansia

Kondisi kesehatan lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan ada beberapa aspek yang penting untuk diperhatikan menurut konsep Burnier. Burnier menyatakan bahwa kesehatan lansia melibatkan integrasi dari tiga dimensi utama yaitu biologi, psikologi dan sosial, Dalam konsep Burnier, untuk meningkatkan kesehatan lansia, perlu ada pendekatan yang holistik yang memperhatikan ketiga dimensi ini. Dukungan dari berbagai bidang seperti kesehatan, sosial, dan psikologi sangat penting dalam menjaga kualitas hidup dan kesehatan lansia. (Burnier et al., 2020).

Hal ini disebabkan oleh beberapa hal sebagai factor pencetus diantaranya pola makan, lingkungan demografis tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terletak diwilayah pesisir dimana banyak ditemukan makanan seafood, ikan asin dsb.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini di wilayah pesisir Pantai. Sehingga Aktivitas lansia yang tinggal di pesisir bisa menjadi kombinasi yang menarik antara gaya hidup aktif dan kegiatan yang menenangkan, Penting untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan kondisi fisik dan minat pribadi masing-masing lansia. Selain itu, mengikuti aktivitas sosial juga membantu menjaga kesehatan mental dan emosional mereka. lanjut usia merupakan bagian penting dari komunitas pesisir, dan aktivitas yang sesuai untuk mereka akan tergantung pada kesehatan fisik dan minat pribadi, kebanyakan lansia menekuni aktifitas sebagai nelayan, beraktivitas ikut membantu dalam melaut untuk mencari ikan serta ikut

serta dalam menjemur ikan hasil tangkapan. Aktifitas fisik sehari-hari pada lansia biasanya mengikuti kondisi kesehatan dari lansia itu sendiri, tidak hanya itu kemampuan kognitif dan daya ingat dari lansia mulai terjadi penurunan, mulai pikun, hal ini sering kali dikeluhkan oleh lansia itu sendiri maupun oleh orang-orang terdekat dari lansia.

Masalah yang dialami lansia lainnya adanya persepsi dari masyarakat bahwa lansia sering sakit sehingga tidak dapat berbuat banyak bagi dirinya sendiri, terkadang merepotkan orang disekitarnya dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup sehari-hari. Perlu adanya dukungan dari orang-orang terdekat dari lansia sehingga motivasi lansia tetap terjaga dan lansia bisa mandiri dalam aktifitas sehari-hari (Agoes, 2011).

Perubahan pada otot dan sendi adalah hal yang umum terjadi pada lansia karena proses penuaan. Beberapa perubahan ini dapat mempengaruhi kekuatan, fleksibilitas, dan mobilitas seseorang. Penting bagi lansia untuk menjaga gaya hidup sehat dengan menggabungkan latihan teratur, nutrisi yang baik, dan perawatan medis yang tepat guna mengelola perubahan pada otot dan sendi serta meminimalkan dampaknya terhadap kualitas hidup mereka (Nugroho, 2012). Penurunan fungsi otot pada lansia adalah fenomena alami yang dapat diatasi dengan perawatan yang tepat dan gaya hidup sehat. Dengan perhatian pada latihan fisik, nutrisi, dan perawatan medis yang tepat, lansia dapat mempertahankan fungsi otot yang optimal untuk mendukung kualitas hidup yang baik (Azizah, 2011).

Penurunan fungsi otot pada lansia merupakan bagian dari proses alami penuaan

yang dapat mempengaruhi kekuatan, daya tahan, dan kinerja otot. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penurunan fungsi otot pada lansia meliputi perubahan hormonal, penurunan aktivitas fisik, perubahan metabolisme, dan penurunan respons otot terhadap latihan.

Kondisi kesehatan lansia bisa sangat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti gaya hidup, riwayat medis, genetika, dan perawatan kesehatan yang diterima selama hidup mereka. Dengan perhatian yang tepat terhadap kesehatan dan perawatan diri, banyak kondisi kesehatan pada lansia dapat dikendalikan atau dikelola dengan baik, memungkinkan mereka untuk tetap aktif dan menikmati kualitas hidup yang optimal.

Masalah hipertensi merupakan hal yang esensial dan terbanyak dialami oleh lansia, berdasarkan hasil pengabdian masyarakat bahwa hipertensi adalah penyakit terbanyak pada lansia, kemudian diabetes melitus, stroke dan penyakit sendi.

## **2. Pengetahuan Pendamping Lansia**

Pengetahuan menurut Notoatmojo merujuk pada konsep yang dikembangkan oleh Prof. Dr. Soedijarto Notoatmojo, seorang ahli antropologi Indonesia yang banyak berkontribusi dalam bidang ilmu pengetahuan sosial dan budaya. Konsep ini mencakup pemahaman tentang berbagai aspek pengetahuan yang dimiliki oleh individu atau kelompok dalam konteks masyarakat dan budaya. Menurut Notoatmojo, pengetahuan tidak hanya bersifat individual tetapi juga merupakan hasil dari interaksi individu dengan masyarakat dan lingkungan budayanya. Pengetahuan dipengaruhi oleh nilai, norma, dan kepercayaan yang ada dalam suatu kelompok sosial

pengetahuan sebagai fenomena yang lebih luas dan kompleks daripada sekadar kumpulan informasi. Pengetahuan dihubungkan erat dengan konteks budaya, interaksi sosial, dan proses pembentukan identitas manusia dalam masyarakat. Pendekatan ini membantu memperluas pandangan kita tentang sifat dan peran pengetahuan dalam kehidupan manusia. (Soekidjo Notoatmojo, 2010)

Diketahui dari hasil bahwa nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000, ada perbedaan yang bermakna dari pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada pendamping lansia. Dengan demikian peningkatan pengetahuan dalam pengabmas ini memberikan manfaat peningkatan pengetahuan pada responden dan diharapkan mampu mendukung keterampilan dari para pendamping lansia untuk merawat Kesehatan lansianya. (Effendi et al., 2014)

Perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat serta berperan aktif dalam upayamewujudkan derajat Kesehatan yang optimal Disamping pendamping lansia memperoleh informasi tentang Kesehatan lansia dari media social, internet, saran tetangga, buku dan sumber lainnya. (Hanafi et al., 2022) akan tetapi kegiatan ini mempunyai unggulan karena terdapat proses dua arah sehingga bisa menjadi sumber informasi yang valid/benar untuk para pendamping lansia guna memberikan perawatan terhadap lansia dan mencegah pendamping lansia mendapatkan informasi yang tidak benar yang sering beredar di masyarakat (Irianto & Lestari, 2021). Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman tentang dunia dan dalam mempengaruhi perilaku dan keputusan sehari-hari. Hal Ini merupakan fondasi untuk pembelajaran, inovasi, dan

pengembangan individu maupun masyarakat secara lebih luas. Dalam era informasi saat ini, pengetahuan juga menjadi aset berharga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia. salah satu upaya meningkatkan pengetahuan adalah dengan edukasi. (Syanti et al., 2022). Pada kegiatan pengabmas ini, edukasi diberikan kepada pendamping lansia sehingga diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan.

Sistem pendukung utama bagi lansia adalah keluarga sebagai orang terdekat yang selalu ada mendampingi lansia. (Luh et al., 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan peserta pengabdian kepada masyarakat dalam memahami informasi yang diberikan adalah usia dewasa yang mana pada usia ini memiliki kemampuan berpikir, bertindak dan melakukan tindakan secara matang dan baik, sehingga hasil yang didapatkan menjadi lebih bagus lagi.

## **2. Self Care Assistance dan ADL Lansia**

Lansia memiliki beragam keinginan dan harapan bisa mandiri dan tetap beraktifitas secara biasa dalam kehidupan sehari-hari, setiap aktifitas lansia bertujuan agar lansia tetap berdaya guna dan menumbulkan rasa percaya diri dan perasaan puas. (Minichiello & Coulson, 2005)

Bagi lansia dukungan keluarga dan orang-orang terdekat sangat penting, dengan memberikan semangat, rasa cinta dan kasih sayang, perhatian menciptakan rasa nyaman dan aman bagi lansia sehingga mampu mengontrol emosi. *Self awareness* keluarga pada lansia dalam bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada lansia juga berpengaruh terhadap kesejahteraan lansia, kesehatan fisik maupun

emosional lansia dalam proses adaptasi kehidupan (Nurrohmi, 2020).

Perubahan fisik pada lansia mencakup perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem indra, sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler dan respirasi, pencernaan dan metabolisme, perkemihan, sistem saraf, dan sistem reproduksi lansia (Caldeira et al., 2017)

Perbaikan sel pada lansia mengalami perubahan dan jumlah sel otak akan terganggu, ukuran sel pada lansia menjadi besar tetapi jumlahnya menjadi semakin sedikit sehingga mekanisme tubuh akan terganggu. (Chayati, Setyopranoto and Effendy 2021)

Perubahan penglihatan pada lansia adalah hal yang umum terjadi karena proses penuaan alami yang memengaruhi mata dan struktur terkait penglihatan. Beberapa perubahan ini dapat mempengaruhi kemampuan lansia untuk melihat dengan jelas dan melakukan aktivitas sehari-hari. (Caldeira et al., 2017).

Perubahan penglihatan yang terjadi pada lansia dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat, dapat membantu mereka menjaga kualitas penglihatan dan kualitas hidup yang optimal di masa tua. Seiring dengan perawatan medis yang tepat, dukungan keluarga, dan perubahan gaya hidup sehat, banyak masalah penglihatan pada lansia dapat dikelola dengan baik (Rahmayati, 2016) Komplikasi penyakit pada lansia disebabkan oleh kelainan-kelainan fungsi fisik akibat proses penuaan. (Suprayitno & Huzaimah, 2020)

Kebutuhan aktifitas sehari-hari pada lansia bisa dipenuhi oleh keluarga terdekat lansia, dengan memenuhi kebutuhan lansia dan selalu mengingatkan lansia mulai dari bangun tidur sampai lansia tidur kembali (Mustayah & Wulandari, 2016)

Meningkatnya tuntutan untuk perawatan lansia menimbulkan tantangan tentang bagaimana mendukung kemandirian pada orang dewasa yang lebih tua sambil membantu manajemen kesehatan mereka. (mubarak dkk, 2023) Sebagian besar manula ingin menua di tempat, tetapi kekhawatiran tentang keselamatan menyebabkan banyak orang pindah ke tempat yang dapat memberikan dukungan perawatan dasar perawatan yang melibatkan pemantauan eksternal dan perawatan diri, dan pelacakan diri merupakan bagian integral dari perawatan diri (Caldeira et al., 2017)

Perawatan diri yang baik pada lansia dapat membantu mencegah komplikasi kesehatan, memaksimalkan kemandirian, dan memungkinkan mereka menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif di masa tua. Dengan memberikan perhatian khusus pada perawatan diri, baik dari segi individu maupun sistem perawatan Kesehatan

Aktivitas sehari-hari bagi lansia sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka, serta untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Aktivitas yang tepat dan teratur dapat membantu lansia tetap aktif, mandiri, dan terlibat dalam kegiatan yang memberi makna

Aktivitas sehari-hari sangat penting untuk lansia karena membantu menjaga kualitas hidup mereka, mencegah penurunan fungsi fisik dan kognitif, serta mengurangi risiko depresi dan isolasi sosial. Melalui aktivitas yang beragam dan sesuai dengan minat dan kemampuan individu, lansia dapat tetap aktif, terlibat, dan merasa bermanfaat dalam komunitas mereka. (Vernanda Gunawan, 2022)

Penting untuk mengkombinasikan berbagai jenis aktivitas untuk mencakup aspek

fisik, mental, sosial, dan emosional. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas juga sangat berperan dalam membantu lansia menjalani aktivitas sehari-hari dengan nyaman dan penuh kebahagiaan.

### Kesimpulan

Peningkatan pengetahuan dari pendamping lansia tentang kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living sangat menunjang, sehingga diharapkan bisa terjadi perubahan perilaku dari lansia yang di damping. Pendamping lansia juga paham apa saja kegiatan sehari-hari dari lansia yang dilakukan dan bisa membantu dalam kegiatan tersebut. Diharapkan untuk dilanjutkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dan tidak terputus pada para pendamping lansia melalui kegiatan lintas sectoral dan lintas program

### Daftar Pustaka

- Burnier, M., Polychronopoulou, E., & Wuerzner, G. (2020). Hypertension and Drug Adherence in the Elderly. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 7(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2020.00049>
- Caldeira, C., Bietz, M., Vidauri, M., & Chen, Y. (2017). Senior care for aging in place: Balancing assistance and independence. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW*, 1605–1617. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998206>
- Chayati, N., Setyopranoto, I., & Effendy, C. (n.d.). SYSTEMATIC REVIEW THE EFFECTIVENESS OF HOME-BASED CARE INTERVENTIONS FOR STROKE SURVIVORS: A SYSTEMATIC REVIEW OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL OUTCOMES. In *Malaysian Journal of Public Health Medicine* (Vol. 2020, Issue 1). Dalam, L., Aktivitas, M., & Rahmayati, E. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari*. XII(1), 81–89.
- Effendi, A. D., Mardijana, A., & Dewi, R. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ( Relationship Between Physical Activity and Dementia Incidence in Elderly of UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ). In *e-jurnal Pustaka Kesehatan* (Vol. 2, Issue 2).
- Hanafi, Moh., Kriswoyo, P. G., & Priyanto, S. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia (Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care). *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 65–73.
- Irianto, G., & Lestari, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Care Giver Dalam Merawat Lansia Di Pslu Natar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 481–486. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.3842>
- Luh, N., Dian, P., Sari, Y., Made, N., Ayu, D., Darmaja, K., Susanti, N. L., & Dewi, I. G. K. (2022). Efektifitas Media Edukasi Berbasis Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga Lansia Hipertensi dalam Mencegah COVID-19. June 2021. <https://doi.org/10.20527/dk.v10i1.7>
- Minichiello, Victor., & Coulson, I. (Irene). (2005). *Contemporary issues in gerontology: promoting positive ageing*. Allen & Unwin.
- Mustayah, & Wulandari, E. (2016). Demensia Dengan Kemampuan Pemenuhan Kebutuhan

- ADL (Activity Of Daily Living) Pada Lansia di Desa Kalirejo Wilayah Kerja Puskesmas Lawang - Malang Mustayah. *The 3rd University Research Colloquium 2016*, 170–181.
- Nurrohmi, N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Lansia. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 2(1), 77–88. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v2i1.257>
- Soekidjo Notoatmojo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT.Rineka Cipta.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Syanti, D. Y., Devianti, R., Purnama, D., & Kendari, P. K. (2022). *Edukasi Menggunakan Booklet untuk Membantu Keluarga Mencegah Penyakit Menular pada Lansia Education Using Booklets to Help Families Prevent Infectious Diseases in the Elderly*. 27–37.
- Teori Keperawatan Komunitas - Mubarak Mubarak, Indra Frana Jaya KK, Maisyarah Maisyarah, Rika Handayani, Yeli Mardona, Nita Tri Putri, Niken Bayu Argaheni, Dian Yuniar Syanti Rahayu, Bima Adi Saputra, Rizqi Dian Pratiwi, Santa Maria Pangaribuan, Mustar Mustar, Hera Hastuti - Google Buku*. (n.d.). Retrieved 9 May 2022, from [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=uWRaEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&dq=related:qGD4hfqUe8gJ:scholar.google.com/&ots=yU5ZoJQgS-&sig=n-bw60LQJVkC9xvbT09qhwOsUCg&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=uWRaEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&dq=related:qGD4hfqUe8gJ:scholar.google.com/&ots=yU5ZoJQgS-&sig=n-bw60LQJVkC9xvbT09qhwOsUCg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Vernanda Gunawan, risthalia. (2022). *Family role in overcoming vulnerability of older people*. 171–185.