

OPTIMALISASI KEMANDIRIAN LANSIA MELALUI PENINGKATAN FUNGSI
KOGNITIF DAN REPRODUKSI DI KELURAHAN RAWABUNGA, JAKARTA TIMURSuryani Hartati¹, Sri Laela^{2*}, Nadia Oktiffany Putri³¹⁻³Akper Hermina Manggala Husada

Email Korespondensi: srilaela13@gmail.com

Disubmit: 02 Juni 2023

Diterima: 06 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10292>

ABSTRAK

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Salah satu penurunan yang dialami lansia ialah penurunan fungsi fisiologis. Dampak dari penurunan ini dapat menyebabkan lansia tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri, perubahan fungsi kognitif dan seksualitas. Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif dan seksualitas akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan seksualitas yaitu dengan latihan senam otak dan senam kegel. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman pada lansia tentang mengoptimalkan kemandirian lansia melalui peningkatan fungsi kognitif dan fungsi reproduksi. Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan *screening* tingkat kemandirian lansia menggunakan instrumen *barthel index*, kemudian dilanjutkan *pre test - post test* dengan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 15 pertanyaan pilihan ganda. Lansia diberikan penyuluhan mengenai optimalisasi fungsi kognitif dan kesehatan organ reproduksi pada lansia, kemudian senam otak dan senam kegel. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Mei 2023 di Wilayah Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 15 lansia. Hasil nilai rata-rata tingkat kemandirian lansia sebanyak 60% lansia mandiri dan 40% lansia dengan ketergantungan ringan. Tingkat pengetahuan lansia meningkat sebanyak 20,6% setelah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan latihan senam efektif meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor lansia guna mempertahankan kemandirian lansia.

Kata Kunci: Fungsi Kognitif, Fungsi Reproduksi, Kemandirian Lansia

ABSTRACT

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. One of the declines experienced by the elderly is a decrease in physiological function. The impact of this decline can cause the elderly to be unable to carry out activities independently, changes in cognitive function and sexuality. One effort to prevent cognitive decline and sexuality due to aging and as a form of stimulation to improve cognitive abilities and sexuality is by exercising the brain and Kegel exercises. The purpose of this activity is to provide knowledge and understanding to the elderly about optimizing the independence of the elderly through increasing cognitive function and reproductive function. The method of carrying out the activity begins with screening the level of

independence of the elderly using the Barthel index instrument, then proceed with the pre test - post test using a questionnaire consisting of 15 multiple choice questions. The elderly are given counseling regarding optimizing cognitive function and health of the reproductive organs in the elderly, then brain exercises and Kegel exercises. The activity was held on Wednesday, May 10 2023 in the Rawabunga Village Area, East Jakarta. Participants in this activity totaled 15 elderly. The results of the average level of independence for the elderly are 60% independent elderly and 40% elderly with mild dependence. The level of knowledge of the elderly increased by 20.6% after being given counseling. This shows that counseling activities and gymnastic exercises are effective in increasing the cognitive and psychomotor abilities of the elderly in order to maintain the independence of the elderly.

Keywords: *Cognitive Function, Reproductive Function, Elderly Independence*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Abdillah & Octaviani, 2018).

Lansia identik dengan proses penuaan. Penuaan adalah suatu proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang *frail* dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian. Pada lanjut usia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Penurunan tersebut mengenai berbagai sistem dalam tubuh seperti penurunan daya ingat, kelemahan otot, pendengaran, penglihatan, perasaan dan tampilan fisik yang berubah serta berbagai disfungsi biologis lainnya (Robert *et al.*, 2010).

Selama kurun waktu hampir 5 dekade (1971-2019) persentase penduduk lansia di dunia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, persentase lansia di Indonesia mencapai 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang (Maylasari *et al.*, 2019). Di Indonesia, diperkirakan jumlah penduduk lansia tahun 2020 ialah 27,08 juta, tahun 2025 ialah 33,69 juta, tahun 2030 ialah 40,95 juta dan tahun 2035 ialah 48,19 juta (Kemenkes, 2017). Berdasarkan laporan bulanan program lansia di Puskesmas Kelurahan Rawa Bunga, didapatkan data total lansia pada tahun 2023 ialah sebanyak 3.406 jiwa. Data morbiditas lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bunga pada triwulan 1 tahun 2023 ialah, lansia dengan hipertensi sebanyak 199 orang, lansia dengan hiperkolesterol sebanyak 35 orang, lansia dengan DM sebanyak 51 orang, lansia dengan asam urat sebanyak 13 orang, lansia dengan gangguan ginjal sebanyak 2 orang, lansia dengan gangguan penglihatan sebanyak 41 orang, dan lansia dengan gangguan pendengaran sebanyak 15 orang. Sejalan dengan meningkatnya persentase penduduk lansia dan juga meningkatnya angka harapan hidup pada lansia, mengakibatkan berbagai masalah kesehatan dan penyakit yang khas terjadi pada lansia juga ikut meningkat. Namun, banyak lansia yang juga masih dalam keadaan sehat meskipun terdapat beberapa penurunan yang dialami.

Salah satu penurunan yang dialami lansia ialah penurunan fungsi fisiologis. Penurunan fungsi fisiologis ialah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami lansia akan berpengaruh pada kondisi sehari-hari dari lansia yaitu penurunan *Activity Daily Living* (ADL). Penurunan ADL merupakan salah satu tanda kemunduran dari lansia (Rahmawati *et al.*, 2020). Dampak dari kemunduran ini dapat menyebabkan lansia tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri. Lansia yang tidak mandiri akan membawa implikasi pada berbagai aspek kehidupan keluarga dan bermasyarakat. Pemenuhan ADL pada lansia yang pasif membutuhkan bantuan anggota keluarga dan bahkan tim kesehatan. Namun, pada lansia yang masih aktif perlu diperhatikan kondisi kesehatannya agar mampu mandiri dan dapat menunjang produktivitas serta kesejahteraan lansia itu sendiri. Hal ini menghindarkan lansia mengalami ketergantungan terus-menerus (Lestari *et al.*, 2013). Kemandirian pada lansia sangat penting agar lansia dapat merawat dirinya sendiri dan memenuhi kebutuhan dasarnya sebagai manusia (Rohaedi *et al.*, 2016).

Masalah lainnya yang dihadapi oleh lansia adalah terjadinya gangguan kognitif. Beberapa penelitian mengenai penuaan yang sesuai usia, didapatkan bahwa kemampuan intelektual mulai menurun pada usia 80 tahun. Otak sebagai organ kompleks, pusat pengaturan sistem tubuh dan pusat kognitif merupakan salah satu organ tubuh yang rentan terhadap proses penuaan (Wibowo & Sakti, 2017). Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah atau faktor penyakit karena bertambahnya usia. Salah satu kemunduran yang terjadi pada lansia yaitu gangguan kemampuan kognitif berupa menurunnya daya ingat atau memori. Kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif pada lansia disebut dengan demensia (Wardani, 2016). Salah satu upaya untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia adalah dengan cara menggunakan otak secara terus menerus dan diistirahatkan dengan tidur serta melakukan kegiatan seperti membaca, mendengarkan berita dari media. Kegiatan-kegiatan tersebut sebaiknya dijadikan sebagai suatu kebiasaan. Hal ini bertujuan agar otak tidak beristirahat secara terus menerus (Depkes, 2013).

Penurunan fungsi tubuh juga terjadi pada usia lanjut di semua organ dan jaringan tubuh. Organ reproduksi lansia juga mengalami perubahan sistem perkemihan atau sistem urinaria. Perubahan fungsi tubuh yang berhubungan dengan fungsi seksualitas pada lanjut usia melibatkan respon terhadap rangsangan seksualitas, minat dan partisipasi dalam aktivitas seksualitas. Aspek lain dari fungsi seksualitas lebih dipengaruhi langsung oleh faktor-faktor resiko seperti menurunnya kesehatan, merasa tidak menarik, kurangnya privacy, dan tidak memiliki. Pada lansia juga terjadi penurunan fungsi otot-otot yang disebut sfingter (terletak di dasar kandung kemih dan dinding saluran kemih) sehingga mengakibatkan inkontinensia urine yang merupakan pengeluaran urine secara spontan yang mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial (Agoes, 2013). Terapi yang dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urin antara lain senam kegel (Soetojo, 2019). Latihan kegel dapat menurunkan frekuensi inkontinensia urin pada lansia (Syara *et al.*, 2021).

Penurunan fungsi kognitif dan reproduksi pada lansia seperti yang dipaparkan sebelumnya akibat pertambahan usia yang terjadi dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya mempengaruhi tingkat kemandirian lansia. Sehingga, dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman

yang baik pada lansia melalui forum diskusi yang dapat mawadahi lansia untuk dapat berkonsultasi terhadap masalah pada fungsi kognitif dan reproduksi yang dialami untuk dapat mengoptimalkan kemandirian lansia di wilayah Kelurahan Rawa Bunga Jakarta Timur. Rawa Bunga ialah sebuah kelurahan yang terletak di kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, Indonesia. Kelurahan ini berbatasan dengan Kecamatan Matraman di sebelah utara, Kelurahan Bali Mester di sebelah barat, Kelurahan Cipinang Besar Utara di sebelah timur, dan Kelurahan Cipinang Cempedak di sebelah selatan.

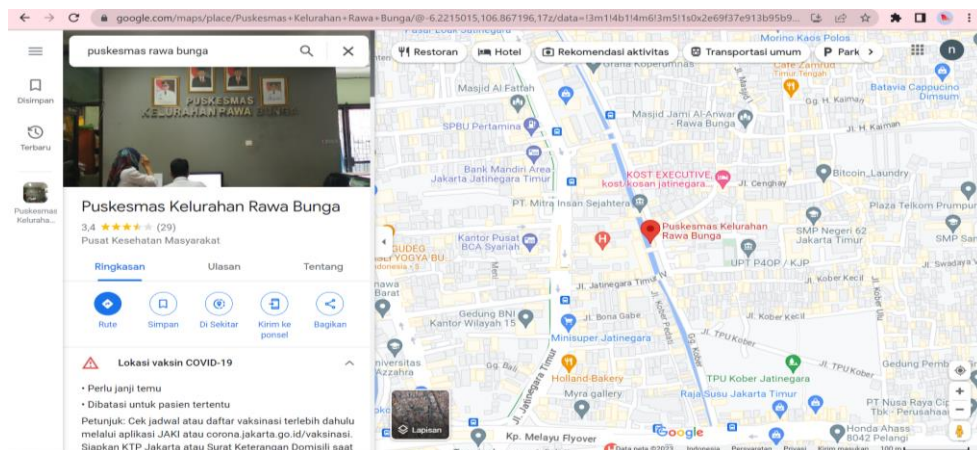
Berdasarkan latar belakang di atas, maka tim pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan PkM dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman pada lansia tentang mengoptimalkan kemandirian lansia melalui peningkatan fungsi kognitif dan fungsi reproduksi

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan tim pengabdian kepada masyarakat memilih lokasi kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bunga karena merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia yang cukup banyak dan belum sepenuhnya memiliki pemahaman mengenai penurunan fungsi kognitif dan reproduksi yang dialami akibat bertambahnya usia. Sehingga diharapkan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat ini melalui upaya meningkatkan fungsi kognitif dan reproduksi dapat mengoptimalkan kemandirian lansia.

Rumusan pertanyaan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

- 1) Bagaimanakah tingkat keamandirian lansia di Kelurahan Rawa Bunga Jakarta Timur?
- 2) Apakah lansia di Kelurahan Rawa Bunga Jakarta Timur mengetahui tentang optimalisasi fungsi kognitif dan reproduksi?



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Lansia

Lanjut usia juga dapat dipaparkan sebagai penambahan umur dari individu yang disertai dengan adanya penurunan fungsi. Lansia akan mengalami perubahan-perubahan dalam sistem tubuhnya. Perubahan yang terjadi ialah perubahan fisik dan psikologis tertentu (Pasmawati, 2017). Perubahan tersebut akan memunculkan masalah degeneratif dan berakibat pada penurunan daya tahan tubuh sehingga lansia akan rentan terinfeksi penyakit.

Konsep Tingkat Kemandirian Lansia

Kemandirian merupakan suatu keadaan ketika individu memiliki kemauan untuk kemajuan dirinya, memiliki inisiatif, mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan memiliki kepercayaan diri dalam melakukan tugas-tugasnya. Namun, konsep individu yang mandiri bukan berarti terlepas sepenuhnya dengan orang lain. Seorang individu agar dapat mandiri juga membutuhkan adanya kesempatan, dukungan, dan dorongan dari keluarga serta lingkungan sekitar (Pratama, 2017).

Perubahan Fungsi Kognitif pada Lansia

Perubahan kognitif yang terjadi pada lansia, meliputi berkurangnya kemampuan meningkatkan fungsi intelektual, berkurangnya efisiensi transmisi saraf di otak (menyebabkan proses informasi melambat dan banyak informasi hilang selama transmisi), berkurangnya kemampuan mengakumulasi informasi baru dan mengambil informasi dari memori, serta kemampuan mengingat kejadian masa lalu lebih baik dibandingkan kemampuan mengingat kejadian yang baru saja terjadi (Marquez *et al.*, 2009).

Perubahan Fungsi Reproduksi pada Lansia

Perubahan sistem reproduksi pada lansia ditandai dengan menciutnya ovarium dan uterus serta atropi payudara pada wanita. Pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa, meskipun ada penurunan secara berangsur-angsur. Beberapa gejala yang biasanya muncul di awal permulaan masa menopause diantaranya rasa panas (*hot flush*), keluar keringat di malam hari, gejala gangguan perkemihan, gejala gangguan somatik, dan penurunan libido. Gejala-gejala yang timbul tersebut akan menyebabkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan oleh wanita. Namun saat ini tidak semua wanita mengetahui tentang gejala yang dialaminya, sehingga muncul kecemasan yang diakibatkan oleh ketidaktahuan tersebut. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa semakin berat gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita, dapat meningkatkan kecemasan yang timbul (Suparni & Trisnawati, 2014).

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan awal dari kegiatan PkM ini ialah dengan melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas, ketua RW, dan kader kesehatan setempat. Persiapan kegiatan dilanjutkan dengan menyiapkan materi, lembar pretest dan posttest, peralatan pendukung, dan setting lokasi kegiatan PkM.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PkM dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Mei 2023 pukul 09.00 - 10.30 WIB sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Kegiatan PkM

dihadiri oleh Kepala Puskesmas Kelurahan Rawabunga, Perawat Puskesmas, Ketua RW 08, Kader aktif dan 15 lansia. Kegiatan dibuka oleh kepala Puskesmas dan dilanjutkan dengan pretest. Kegiatan inti meliputi penilaian tingkat kemandirian lansia dengan instrument *barthel index*, penyuluhan mengenai kesehatan organ reproduksi lansia, dan praktik senam kegel serta senam otak. Media yang digunakan dalam kegiatan ialah powerpoint dan video. Kegiatan terakhir ialah posttest yang diisi oleh peserta kegiatan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan PkM dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan pemberian *pretest* dan *posttest*.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah dilaksanakan dan berjalan dengan lancar. Kegiatan dilaksanakan di balai pertemuan warga Kelurahan Rawa Bunga. Tahap awal dan persiapan dari pelaksanaan kegiatan PkM ini ialah melakukan pertemuan dengan kepala Puskesmas untuk proses perijinan dan menentukan permasalahan yang ada di masyarakat. Berdasarkan hasil pertemuan, maka tim memberikan penawaran solusi berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Solusi yang ditawarkan telah disepakati dan persiapan dilanjutkan. Tahap persiapan dilanjutkan dengan menyiapkan materi, lembar pretest dan posttest, serta peralatan pendukung.

Tahap kedua dalam kegiatan PkM ini ialah mempersiapkan media yang digunakan pada saat hari pelaksanaan kegiatan. Media yang digunakan pada hari H pelaksanaan ialah Powerpoint dan video. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan penilaian tingkat kemandirian lansia, penyuluhan mengenai kesehatan organ reproduksi lansia, dan praktik senam kegel serta senam otak. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan praktik senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif lansia didasarkan pada salah satu penelitian yang menyatakan bahwa senam otak adalah serangkaian gerak sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal (Surahmat & Novitalia, 2017). Selain itu untuk kegiatan senam kegel sebagai upaya meningkatkan fungsi reproduksi lansia juga didukung dari salah satu hasil penelitian yang menyatakan bahwa dari 54 responden penelitian menunjukkan peningkatan fungsi organ reproduksi dan seksualitas setelah melakukan *kegel exercise* (Arini, 2020).

Topik bahasan penyuluhan terkait dengan fungsi kognitif pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi fungsi otak, cara meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, konsep demensia, dan cara mencegah demensia. Sedangkan, penyuluhan tentang fungsi reproduksi lansia meliputi konsep organ reproduksi lansia dan senam kegel. Rangkaian pelaksanaan kegiatan ditunjukkan pada gambar 1.

Tahap ketiga dari kegiatan PkM ini ialah tahap evaluasi. Evaluasi dilaksanakan pada seluruh lansia peserta kegiatan. Evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk dapat menilai ketercapaian hasil dari rangkaian kegiatan PkM. Evaluasi dilaksanakan dengan lembar kuesioner sebanyak 2 kali, yaitu pretest dan posttest. Bahan evaluasi lainnya ialah hasil / skor tingkat kemandirian lansia peserta kegiatan.

Ketercapaian dari kegiatan PkM dapat ditunjukkan melalui peran aktif lansia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Kehadiran peserta lansia dalam kegiatan ini ialah sebanyak 15 orang yang juga didampingi oleh kader kesehatan. Jumlah tersebut dinilai baik untuk kategori kehadiran pada peserta lansia yaitu dengan nilai presentase kehadiran sebesar 75%. Angka persentase tersebut lebih tinggi dari target yang ditentukan tim PKM, yaitu 70%. Hibauan untuk lansia dapat ikut serta sebagai peserta kegiatan juga merupakan salah satu bentuk bantuan dari kader kesehatan. Kader kesehatan membantu menyebarluaskan undangan kegiatan PkM dan memberikan anjuran untuk dapat hadir.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Selain kehadiran, parameter utama untuk mengevaluasi ketercapaian kegiatan PkM ialah dari hasil skoring tingkat kemandirian lansia, pretest, dan posttest. Penilaian tingkat kemandirian lansia dilaksanakan pada rangkaian pertama kegiatan PkM. Tingkat kemandirian lansia dinilai dengan instrumen yang berjumlah 10 item pernyataan. Rata-rata tingkat kemandirian lansia yang didapatkan ialah sebanyak 60% lansia mandiri dan 40% lansia dengan ketergantungan ringan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian lansia masih dalam kondisi yang baik dan mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Parameter evaluasi utama selanjutnya ialah pretest dan posttest. Pretest dilaksanakan pada awal kegiatan sebelum pemberian materi. Pretest berjumlah 10 soal yang terdiri dari topik tingkat kemandirian lansia, fungsi reproduksi lansia, dan fungsi kognitif lansia. Adapun rata-rata nilai pretest dari seluruh peserta ialah 76,7. Kegiatan posttest selanjutnya dilakukan untuk menilai adanya perubahan / peningkatan pengetahuan

peserta terkait materi-materi yang telah diberikan. Posttest dilakukan pada akhir sesi kegiatan. Hasil nilai rata-rata dari posttest peserta ialah 97,3. Hasil pretest dan posttest yang didapat menunjukkan jika pengetahuan dan pemahaman lansia meningkat setelah mengikuti kegiatan PkM ini. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah lansia mengikuti penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi lansia (Noervadila *et al.*, 2020).

Faktor lainnya yang dapat dievaluasi dalam proses berlangsungnya kegiatan PkM ialah antusiasme peserta. Antusiasme peserta ditunjukkan ialah pada saat dilakukan kegiatan praktik senam bersama, yaitu senam kegel dan senam otak. Peserta tampak mengikuti setiap gerakan dengan cermat dan teliti.

6. KESIMPULAN

Upaya dalam menjaga fungsi reproduksi dan kognitif di masa lansia merupakan hal yang cukup penting. Hal ini disebabkan karena dengan fungsi reproduksi dan kognitif yang baik, akan menunjang tingkat kemandirian lansia. Upaya-upaya tersebut dapat dilakukan salah satunya dengan rutin meluangkan waktu untuk melakukan senam kegel dan senam otak yang telah diajarkan dalam proses kegiatan PkM ini. Kerutinan dalam melakukan upaya-upaya tersebut diharapkan dapat menunjang kesejahteraan hidup lansia dengan tingkat kemandirian yang baik. Lansia sebagai individu tersendiri memiliki andil yang besar dalam menentukan kesejahteraan hidupnya dan memandirikan dirinya sendiri.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. J., & Octaviani, A. P. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia. *Jurnal Stikes Cirebon*, 9(2).
- Agoes, A. (2013). *Penyakit Usia Tua*. EGC.
- Arini, L. A. (2020). Fungsi Seksual Wanita Menopause Yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegrel Exercise: Studi Pengukuran Skor FSFI. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 16(2), 240-252.
- Depkes. (2013). *Pusat Data Dan Informasi Profil Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kemendes. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*.
- Lestari, R., Wihastuti, T. A., & Rahayu, B. F. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 128-134.
- Marquez, D. X., Bustamante, E. E., Blissmer, B. J., & Prohaska, T. R. (2009). Health Promotion For Successful Aging. *American Journal Of 60 Lifestyle Medicine*, 3(1).
- Maylasari, I., Rachmawati, Y., & Wilson, H. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause Di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49-62.

- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(1), 49-60.
- Pratama, I. H. (2017). Identifikasi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari Di Panti Sosial Trena Werdha Minaula Kendari. *Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Rahmawati, I., Dwiana, D., Effendi, & Reko. (2020). Hubungan Katarak Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Provinsi Bengkulu. *Journal Ners Lentera*, 8(1), 17-24.
- Robert, S., Carlos, F., Mendes, D. L., Denis, A. E., & Xinqi, D. (2010). Self Neglect And Cognitive Funtion Among Community-Dwelling Older Persons. *Int J Geriatri Psychiatry*, 25, 798-806.
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 16-21.
- Soetojo. (2019). *Inkontinensia Urin Perlu Penanganan Multi Disiplin*. Universitas Airlangga.
- Suparni, I. E., & Trisnawati, Y. (2014). Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. *Jurnal Eduhealth*, 4(2), 90-98.
- Surahmat, R., & Novitalia. (2017). Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Yang Mengalami Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Inderalaya. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 4.
- Syara, A. M., Gurusinga, R., Purba, A. S. G., Hutagaol, W. A., & Widyaningsih, F. (2021). Sosialisasi Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Desa Sidodadi Kecamatan Beringin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 423-426.
- Wardani, N. N. S. (2016). Pengaruh Terapi Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Lansia Di Banjar Muncan Kapal Mengwi Badung. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1).
- Wibowo, & Sakti, I. P. (2017). Pengaruh Kegiatan Stimulasi Otak Terhadap Upaya Meminimalisir Demensia Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 2(1).