

TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA TERHADAP PERILAKU *PERSONAL HYGIENE*

Adinda Maulida Hakim¹, Elis Hartati²
Universitas Diponegoro^{1,2}
adinda2maulida@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kuantitatif deskriptif korelasional dengan menggunakan analisis uji bivariat *spearman rank*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Index Katz* dan kuesioner *personal hygiene*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,2% lansia dalam kondisi mandiri total dan 63,9% lansia baik dalam *personal hygiene*. Hasil uji *spearman rank* menunjukkan ada hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene* dengan nilai $p=0,000$. Simpulan, lansia dalam kondisi baik dan dapat melaksanakan segala aktivitasnya secara mandiri total memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik, serta terdapat hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene*.

Kata Kunci : Lansia, *Personal Hygiene*, Tingkat Kemandirian

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between the level of independence of the elderly and personal hygiene behavior. This research method uses a correlational descriptive quantitative study approach using bivariate Spearman rank analysis. Data collection used the Katz Index questionnaire and personal hygiene questionnaire. The research showed that 90.2% of older people were wholly independent, and 63.9% of older people were good at personal hygiene. The results of the Spearman rank test show a relationship between the level of independence of the elderly and personal hygiene behavior with a value of $p = 0.000$. In conclusion, older people are in good condition. They can carry out all their activities independently and have good personal hygiene behavior. There is a relationship between the level of independence of the elderly and individual hygiene behavior.

Keywords: Elderly, Personal Hygiene, Level of Independence

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun atau lebih dimana individu tersebut sudah masuk kedalam fase menua (Yaslina et al., 2021; Sartika et al., 2020). Menua merupakan proses alamiah yang terjadi pada lansia dan proses yang terjadi sepanjang hidup, mulai dari lahir hingga sekarang. Menua didefinisikan sebagai suatu proses berkurangnya jumlah sel-sel yang ada di dalam tubuh, atau merupakan suatu proses kehilangan secara perlahan kemampuan jaringan dalam mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga terjadi penurunan dalam proses bertahan terhadap masuknya infeksi. Penuaan yang terjadi secara perlahan menyebabkan lansia kehilangan status fungsional tubuh.

Penurunan status fungsional tubuh berdampak pada penurunan fungsi yang berhubungan dengan penyakit dan tingkat keparahannya yang akan mengganggu kesejahteraan lansia. Berbagai faktor yang mempengaruhi status fungsional pada lansia yaitu umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, serta pelayanan kesehatan (Sriyanti et al., 2020; Andri et al., 2019).

Perubahan status fungsional lansia menyebabkan terjadinya beberapa permasalahan yang berhubungan dengan kemampuan lansia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dampak dari adanya perubahan status fungsional diatas adalah terganggunya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang menimbulkan ketergantungan (Sari et al., 2022). Meningkatnya jumlah populasi lansia mendukung dan berpengaruh terhadap tingkat ketergantungan lansia pada usia produktif. Data BPS dalam 5 tahun terakhir menunjukkan kenaikan tingkat ketergantungan lansia sebanyak 10% dari tahun ke tahun, hal ini menunjukkan tingkat ketergantungan lansia sangat tinggi dan memengaruhi terhadap aktivitas sehari-hari.

Seiring bertambahnya usia, tingkat ketergantungan lansia tersebut berpengaruh terhadap ketidakmampuan lansia dalam melaksanakan *personal hygiene*. Dampak dari kurangnya perilaku *personal hygiene* lansia dalam aspek fisik yaitu memungkinkan terpapar gangguan seperti munculnya penyakit kuku, rambut lengket dan berbau, gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, serta infeksi mata dan telinga. Dampak psikososial yang timbul yaitu gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial (Ramadhanintyas & Marsanti, 2021). Lansia yang tinggal di panti wredha memiliki kemungkinan perilaku *personal hygiene* yang rendah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trisnani et al., (2017) di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kota Semarang dengan subjek 33 lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Kota Semarang mendapatkan hasil bahwa *perilaku personal hygiene* masih dalam kategori buruk dengan total 57,6%. Hasil tersebut dapat dibandingkan juga dengan penelitian terkait perilaku *personal hygiene* lansia yang tinggal di masyarakat yang diteliti oleh Hadi & Muliani (2020) menunjukkan hasil bahwa hanya 50% perilaku *personal hygiene* lansia yang kurang.

Panti Wredha merupakan salah satu tempat dimana lansia bernaung dan bertinggal. Bertambahnya tingkat ketergantungan lansia terhadap usia produktif menyebabkan lansia kehilangan kesempatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk *personal hygiene* secara mandiri di dalam panti (Kusumawaty et al., 2023). Fenomena ini menjadi tantangan bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut terkait bagaimana tingkat kemandirian lansia, perilaku *personal hygiene* nya, dan ada tidaknya hubungan tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene*. Penelitian ini perlu dilakukan agar lansia bisa lebih mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara mandiri maupun melaksanakan *personal hygiene*. Hal tersebut dapat mendukung pihak panti dalam mengoptimalkan perawatan pada lansia, sehingga kesejahteraan lansia tetap dalam kondisi baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kuantitatif deskriptif korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian 2 kuesioner yaitu kuesioner kemandirian *Index Katz* serta *kuesioner personal hygiene* kepada responden lansia yang tinggal di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. Pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu 1 minggu pada bulan Februari 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana kuesioner dibagikan kepada setiap lansia dengan kriteria yang

sudah ditentukan yaitu lansia berusia lebih dari 60 tahun, tidak sedang sakit kronis, dan tidak demensia. Data yang sudah diambil diolah menggunakan analisis *Spearman Rank* dengan prioritas hasil sesuai skoring dari setiap kuesioner yang digunakan, untuk kuesioner *Index Katz* skoring mulai dari 0-6 dengan rentang tergantung total-mandiri total, dan untuk kuesioner personal hygiene dengan *Raw Score* skala 20-80.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ketergantungan Paling Berat	1	1,6 %
Ketergantungan Berat	2	3,3 %
Ketergantungan Sedang	2	3,3 %
Ketergantungan Paling Ringan	1	1,6 %
Mandiri Total	55	90,2 %
Total	61	100 %

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat kemandirian lansia yaitu sebanyak 1 orang (1,6%) mengalami ketergantungan paling berat, 2 orang (3,3%) ketergantungan berat, 2 orang (3,3%) ketergantungan sedang, 1 orang ketergantungan paling ringan, dan mayoritas sebanyak 55 orang (90,2 %) mandiri total.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi *Personal Hygiene*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	22	36,1 %
Baik	39	63,9 %
Total	61	100%

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi perilaku *personal hygiene* yaitu lansia dengan *personal hygiene* buruk sebanyak 22 orang (36,1%), dan lansia dengan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 39 orang (63,9%).

Tabel 3
Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Indikator	<i>Personal Hygiene</i>	P value
Kemandirian	Koefisien korelasi	0,589
	N	61

Hasil analisis korelasi *spearman rank* antara variabel kemandirian dan *personal hygiene* didapat nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berarti nilai tersebut kurang dari 0.005 yang merupakan rentang nilai adanya korelasi. Dengan demikian, terdapat hubungan antara kemandirian dan *personal hygiene*.

Berdasarkan hasil pengujian diatas dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel kemandirian dan *personal hygiene* sebesar 0.589. Koefisien tersebut menunjukkan nilai yang positif yang artinya kedua variabel tersebut sejalan atau searah. Tingkat kekuatan

hubungan antara variabel kemandirian dan *personal hygiene* berada di kategori korelasi sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada variabel pertama yaitu tingkat kemandirian lansia. Tingkat kemandirian lansia mayoritas masuk ke kategori mandiri total sebanyak 90,2 %. Tingginya tingkat kemandirian total dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu usia (Apriliani et al., 2021). Lansia adalah fase akhir dalam siklus kehidupan manusia dan fase dimana individu mengalami kemunduran dalam berbagai fungsi serta kemampuannya. Bertambahnya usia juga membuat fungsi tubuh melemah dan berpengaruh terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hurek, 2020). Faktor lainnya menerangkan kebanyakan lansia yang bertempat tinggal di panti wredha memiliki dukungan yang baik berupa sarana prasarana dan kegiatan yang cukup untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Hal tersebut membuat lansia mengalami pergerakan fisik setiap harinya, dan aktivitas fisik tersebut dapat menjadi salah satu indikator tingkat kemandirian lansia yang tinggi (Kusumawaty et al., 2023).

Faktor kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kemandirian melakukan aktivitas sehari-hari. Lansia mengalami perubahan fungsional tubuh yang menyebabkan kesehatan menurun dan mudah terpapar penyakit, serta berpengaruh terhadap kemandiriannya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, lansia yang mengalami status kesehatan kurang baik memiliki resiko ketergantungan sebesar 2,019 kali dibandingkan lansia yang sehat (Hurek, 2020). Oleh karena itu, status kesehatan berpengaruh penting terhadap kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin baik status kesehatannya, maka tingkat kemandirian lansia semakin tinggi. Sebaliknya semakin buruk status kesehatannya semakin tinggi lansia mengalami ketergantungan.

Hasil penelitian terkait *personal hygiene* didapatkan hasil sebanyak 63,9% responden berada pada kategori *personal hygiene* baik. Faktor yang membuat lansia dapat melaksanakan perilaku *personal hygiene* dengan baik yaitu dukungan lingkungan tempat tinggal (Saimi & Jayadi, 2021). Perilaku pemenuhan *personal hygiene* yang baik di dukung oleh tersedianya fasilitas penunjang kebersihan diri seperti sabun, shampo, sikat gigi. Fasilitas tersebut menjadikan lansia termotivasi dan mau untuk melakukan kebersihan diri. Selain itu, informasi yang diberikan panti mengenai pentingnya lansia melakukan kebersihan diri merupakan faktor penguat kemauan lansia dalam perilaku *personal hygiene*.

Peneliti dalam penelitian ini menemukan hasil sebanyak 36, 1% lansia berada pada kategori *personal hygiene* yang buruk. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa kurangnya kemauan lansia dalam melakukan *personal hygiene* serta adanya penurunan fungsi tubuh menjadikan lansia buruk dalam melakukan perawatan diri. Penelitian lainnya memperkuat lansia dengan *personal hygiene* yang buruk sebanyak 50%. Faktor melemahnya fungsi tubuh lansia menyebabkan ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, salah satunya pemenuhan *personal hygiene*. Fungsi tubuh yang melemah membuat lansia kehilangan kemampuan fisik sehingga cenderung mengabaikan segala aktivitas yang menyebabkan kurangnya perilaku kebersihan diri (Purba et al., 2022).

Hasil analisis yang sudah dilakukan pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene* di Panti Wredha Pucang Gading Semarang dengan nilai $p = 0,000$. Hasil analisis penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di panti wredha didapatkan hasil adanya hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene* dengan nilai $p = 0,002$. Penelitian ini diperkuat kembali oleh penelitian lainnya pada lansia di panti jompo

didapatkan hasil kemandirian yang dipengaruhi oleh umur, kondisi fisik lansia, dan aktivitas sehari-hari terutama dalam perawatan kebersihan diri, sehingga hasilnya ada hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene* dengan nilai $p = 0,001$.

Fungsi kemandirian adalah kemampuan yang dimiliki oleh lansia untuk melakukan segala aktivitasnya secara mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain. Salah satu indikator kemandirian yang dilakukan lansia yaitu dengan menjaga perilaku *personal hygiene* atau kebersihan dirinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, lansia dengan kemandirian total mayoritas menjaga kebersihan dirinya dengan baik. Motivasi dan dukungan yang diberikan panti membuat lansia lebih terfokus untuk mengurus diri dan berusaha mandiri dalam setiap aktivitasnya. Penelitian sebelumnya menerangkan kembali jika kemandirian lansia dalam kategori mandiri total, sudah dapat dipastikan lansia tersebut dapat dan mampu melaksanakan personal hygiene dan perilaku personal hygiene lansia dalam keadaan yang baik (Sriyanti et al., 2020).

Status fungsional lansia yang mengalami penurunan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Penurunan fungsional lansia secara fisik yaitu ketidakmampuan untuk bergerak dapat berpengaruh terhadap tingkat kemandirian lansia, sehingga menurunkan motivasi untuk melaksanakan personal hygiene. Lansia yang masih kurang dalam perilaku personal hygiene nya dapat disebabkan beberapa faktor seperti kebiasaan sebelumnya, dan kurangnya motivasi kesehatan serta lingkungan sekitar. Panti memiliki peran penting dalam kemandirian serta perilaku kebersihan diri lansia, karena panti merupakan lingkup tempat dimana lansia tinggal dan melakukan aktivitasnya. Kemandirian lansia dalam melaksanakan kebersihan dirinya dapat menjadi salah satu cara dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mencegah dari timbulnya penyakit (Sriyanti et al., 2020).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini yaitu lansia dalam kondisi baik dan dapat melaksanakan segala aktivitasnya secara mandiri total memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik, serta terdapat hubungan antara tingkat kemandirian lansia dengan perilaku *personal hygiene*.

SARAN

Panti Wredha sebagai tempat tinggal lansia perlu lebih meningkatkan kesejahteraan lansia dengan terus mendukung lansia dalam pemenuhan kebersihan diri serta meningkatkan produktivitas lansia dalam melaksanakan kegiatan secara mandiri. Menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang produktif seperti berolahraga, piket kebersihan bagi lansia yang masih mampu beraktivitas. Selain itu, tenaga kesehatan khususnya perawat dapat lebih memerhatikan aktivitas yang dapat diberikan kepada lansia dalam menunjang produktivitas kemandirian.

Motivasi bagi lansia untuk tetap mencoba melaksanakan aktivitas secara mandiri juga perlu diberikan, agar lansia tetap dapat bergerak dan tidak bergantung pada usia produktif. Selain itu, pemberian edukasi terkait menjaga kebersihan diri juga perlu diberikan, sehingga dapat menambah keberhasilan dalam pemberian asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304-313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Apriliani, D., Triana, N., & Dewi, P. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity of Daily Living (ADL) di Rojinhom Thinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 3(2), 1444–1450. <https://doi.org/10.53599/jip.v3i2.82>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Hadi, S., & Muliani, S. (2020). Gambaran Pelaksanaan Personal Hygiene pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Mataram. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 6. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/95>
- Hartati, T. (2020). Hubungan Kemandirian dengan Personal Hygiene Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1-8. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23486>
- Hidayat, R., & Hayati, H. (2019). Pengaruh Pelaksanaan SOP Perawat Pelaksana terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di Rawat Inap RSUD Bangkinang. *Journal Nurse*, 3(2), 84-96. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.408>
- Hurek, R. K. K.(2020). Determinan Kemandirian Lansia dalam Melakukan Instrumental Activity Daily Living (IADL) di Wilayah Kerja Puskesmas Balauring Kec. Omesuri Kab.Lembata-NTT. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(1), 95–104. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/770>
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Nurapandi, A., Marlany, H., Lismayanti, L., & Sukmawati, I. (2023). Peningkatan Kemandirian Lansia dengan Senam Lansia di Panti Wredha Welas Asih Singaparna Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 160–164. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3849>
- Niswatin, D., Cahyawati, W., & Rosida, L. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Massa Otot pada Lansia. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 4(1), 171-180. <https://doi.org/10.20527/ht.v4i1.3378>
- Pujiningsih, E., Irianto, I. D. A., & Rafsanjani, A. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* pada Lansia di Dusun Desa Labulia Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 10(2), 68-71. <https://doi.org/10.51673/jikf.v10i2.1397>
- Purba, E. P., Veronika, A., Ambarita, B., & Sinaga, D. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1320>
- Ramadan, H. R., Kamariyah, K., & Yusnilawati, Y. (2023). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktifitas Sehari-Hari di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi Tahun 2023. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 43-54. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/26810>
- Ramadhanintyas, K., & Marsanti, A. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia “Personal Hygiene dan Penyakit Degeneratif pada Lansia” di Desa Sugihrejo, Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 97–101. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i1.229>

- Safdiantina, A. (2021) Edukasi Personal Hygiene pada Lansia di Lingkungan Wilayah Kelurahan Rawabuaya. *Jurnal Abdimas Kesosi*, 4(1), 37-43. <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas/article/view/96>
- Saimi, S., & Jayadi, R. (2021). Pengaruh Pendampingan Personal Hygiene terhadap Pengetahuan Lansia di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11(3), 659–664. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i3.1556>
- Sari, W., Dewi, P., & Susanto, A. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3403–3410. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i12.3203>
- Sari, E. P., Khairani, K., & Ibrahim, I. (2020). Perbedaan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* Lansia di Institusi dengan di Komunitas. *Idea Nursing Journal*, 11(3), 21-28. <https://doi.org/10.52199/inj.v11i3.20656>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sriyanti, T., Ariyani, A., & Ferdiansyah, F. (2020). Hubungan Kemandirian Lansia dengan Perilaku Personal Hygiene pada Lansia di Yayasan Gerontologi Abiyoso Bayunwangi. *Journal Healthy*, 8(2), 115–120. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/149>
- Trisnani, A., Husodo, B., & Kusumawati, A. (2017). Gambaran Praktik Personal Hygiene pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 180–187. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/16446>
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68-73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Yuliana, W., & Setyawati, E. I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity of Daily Living (ADL). *Jurnal Penelitian Kesehata*, 2(11), 1-7. <https://doi.org/10.54040/jpk.v11i2.219>