

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEMANDIRIAN PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH

Arlita Tri Wahyuningsih¹, Nungki Marlian Yuliadarwati^{2*}, Safun Rahmanto³

¹⁻³Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

*) Email Korespondensi: nungki@umm.ac.id

Abstract: The Relationship Between Social Support and Independence in The Elderly in Griya Lansia Husnul Khatimah. Elderly is the last life cycle characterized by a decrease in body size and function, causing changes that affect daily activities. The main factor of independence is quality of life, which can be affected by social support. Social support is an aid given to motivate others to carry out daily activities. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and independence in the elderly at Griya Lansia Husnul Khatimah. The research method used is observational analytic with a cross-sectional study approach. This study had a population of 104 elderly people, with 40 elderly participants as research samples taken using purposive sampling techniques. Social support is measured by MSPSS, and independence is measured by the Katz Index. The results showed that the frequency was dominated by high social support by as many as 35 people (87%). Meanwhile, the frequency of independence is dominated by full independence with 22 people (55%). The data obtained were analyzed by the chi-square test to see the relationship between social support and independence, with a value of $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0.05$). This study concludes that there is a relationship between support between social support and independence in the elderly at Griya Lansia Husnul Khatimah.

Keywords: Elderly, Independent, Social Support

Abstrak: Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah. Lansia adalah siklus daur kehidupan terakhir ditandai dengan penurunan ukuran dan fungsi tubuh sehingga menimbulkan perubahan yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Faktor utama kemandirian adalah kualitas hidup, yang dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan untuk memotivasi orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. Metode Penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini memiliki populasi sejumlah 104 lansia, dengan 40 lansia berpartisipasi sebagai sampel penelitian yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Dukungan sosial diukur dengan MSPSS, dan kemandirian diukur dengan Katz Index. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi didominasi oleh dukungan sosial tinggi sebanyak 35 orang (87%). Sedangkan, frekuensi kemandirian didominasi kemandirian penuh dengan jumlah 22 orang (55%). Data yang diperoleh dianalisa oleh uji *chi square* untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan kemandirian, dengan nilai $p\text{-value}=0,001$ ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan antara dukungan sosial dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah.

Kata Kunci : Lansia, Kemandirian, Dukungan Sosial

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah suatu fase terakhir dalam daur hidup makhluk hidup, dimana manusia akan beralih dari waktu yang penuh dengan kegiatan ke fase istirahat. Penuaan adalah fase ketiga alamiah yang terjadi setelah masa anak dan dewasa yang telah dilalui dan tidak dapat dilewati atas kehendak individu, dan juga prosesnya sepanjang hidup yang dimulai sejak kehidupan individu dimulai (Marlita et al., 2018). Penuaan ditandai dengan penurunan pada sistem tubuh dikarenakan degenerasi sel-sel. Penurunan fungsi organ tubuh mengakibatkan kemunduran kemampuan fungsi fisik lansia yang mempengaruhi tingkat kemandirian seseorang (Norratri & Leni, 2022). Faktor penting dalam kemandirian adalah kualitas hidup, tinggi dan rendahnya kualitas hidup ditentukan salah satunya oleh dukungan sosial. Apabila seseorang tidak memiliki dukungan sosial yang cukup akan berdampak pada motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan pemecahan masalah (Azwan et al., 2015).

Terdapat banyak lansia di panti sosial yang tidak memiliki dukungan keluarga berdasarkan penelitian (Firmansyah & Tadjudin, 2020), sebanyak 62.5% lansia memiliki dukungan keluarga kurang, dan 37.5% lansia dukungan keluarga baik. Namun, lansia di panti sosial masih mendapatkan dukungan teman sebaya positif (55.8%) memiliki kualitas hidup tinggi sejumlah (75.9%), dan (44.2%) lansia yang mendapatkan dukungan teman sebaya negatif memiliki kualitas hidup tinggi hanya (39.1%) lansia (Azwan et al., 2015).

Peningkatan dukungan yang diberikan dapat merubah tingkat ketergantungan pada lansia (Azwan et al., 2015). Dukungan sosial adalah segala bentuk bantuan kepada individu lain yang muncul akibat rasa menghargai bagi individu mengalami tekanan-tekanan. Dukungan diperoleh dari keluarga, teman, dan pasangan yang diberikan untuk meminimalisir masalah lansia yaitu depresi, kesepian, serta tidak berguna akibat kurangnya

perhatian dari lingkungan sekitarnya (Azwan et al., 2015). Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk dukungan instrumental, informasional, emosional, dan kebersamaan (Susilaningrum & Wijono, 2023).

Dukungan ini berpengaruh kepada rehabilitasi psikososial untuk meningkatkan kesehatan psikososial sebagai upaya dalam meningkatkan tingkat kemandirian (Widianingsih & Astanto, 2020). Dukungan sosial menjadi faktor eksternal pada fase penyesuaian diri, terutama yang jauh dengan keluarganya dimana akan meningkatkan penyesuaian diri dengan lingkungan baru diluar keluarga yang sering menimbulkan kurangnya sosialisasi dengan masyarakat akibat rindu dengan keluarganya serta kurang mampu beradaptasi. Sehingga menimbulkan tingkat ketergantungan terhadap orang lain akibat tidak dapat melakukan aktivitas karena sering kali mengurung diri. Dalam hal ini, diakibatkan dukungan sosial memberikan efek berupa kenyamanan fisik dan psikologis bagi penerimanya (Maimunah, 2020).

Peran dukungan sosial untuk seseorang dibagi menjadi beberapa model (Rodriguez et al., 2019) :

a. *Main Effect Model*

Model ini menekankan dukungan sosial terhadap peningkatan kualitas hidup dari terlepasnya tekanan hidup. Rook (1990), mengatakan bahwa dukungan sosial dan gangguan sosial menjadi faktor dalam tekanan hidup seseorang yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

b. *Stress-Buffering Model*

Model ini menekankan dukungan sosial melindungi atau menghambat seseorang dari risiko stres yang akan berpengaruh pada kesehatan mental. Mekanisme model ini dipahami dalam model stress transaksional dan mekanisme koping.

Dukungan sosial memicu adanya rasa nyaman pada penerimanya (Susilaningrum & Wijono, 2023). Rasa nyaman tersebut memicu keluarnya

hormon endorfin, yang dihasilkan oleh tubuh pada saat posisi rileks. Peningkatan kadar endorfin dalam tubuh dapat meningkatkan daya ingat, serta memperbaiki kemampuan seksual, nafsu makan, pernapasan tekanan darah. Selain itu dapat mengurangi rasa sakit dan stres dan memperbaiki mood (Amira et al., 2023). Sehingga meningkatkan kemampuan aktivitas sosial antar manusia yang memaksimalkan kemandirian lansia dalam faktor kondisi sosial yang mempengaruhi kemandirian (Risfi & Hasneli, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan studi *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. Nursalam (2003, dalam (Andreany & Puspitosari, 2014) penelitian *cross-sectional study*, adalah penelitian dengan penekanan

waktu ketika pengukuran serta observasi mengenai data dari variabel dependen dan independent hanya satu kali. Alat ukur penelitian dilakukan menggunakan kuesioner, kuesioner *Multidimensional Perceived of Social Support* (MSPSS) digunakan untuk mengukur dukungan sosial dan *Katz Index* digunakan untuk mengukur kemandirian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2023 di Griya Lansia Husnul Khatimah, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini memiliki populasi seluruh lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah sejumlah 104 orang, dengan 40 lansia berpartisipasi sebagai sampel penelitian yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu lansia dengan usia 60 tahun keatas yang dapat berkomunikasi dengan baik. Namun lansia gangguan kognitif berat dieksklusi dari sampel yang diukur menggunakan kuesioner MMSE. Data yang telah diambil kemudian diolah menggunakan uji *chi square* pada uji statistik di SPSS 25.0.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<i>Elderly</i> (60-74 tahun)	31	77
<i>Old</i> (75-90 tahun)	9	23
<i>Very Old</i> (diatas 90 tahun)	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	40
Perempuan	24	60
Fungsi Kognitif		
Kognitif Normal	21	52
Gangguan Kognitif Ringan	10	23
Gangguan Kognitif Sedang	9	25
Gangguan Kognitif Berat	0	0
Jumlah	40	100

Tabel 1 menampilkan data karakteristik responden didominasi terdapat pada usia *elderly* berpartisipasi sejumlah 31 orang (77%), *old* 9 orang (23%), dan tidak terdapat lansia dengan kategori *very old*. Jenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 orang

(60%), dan laki-laki 16 orang (40%). Serta untuk gangguan kognitif sebagian besar responden memiliki fungsi kognitif normal dengan jumlah 21 orang (52%), gangguan kognitif ringan dengan jumlah 10 orang (23%), dan gangguan kognitif sedang dengan jumlah 9 orang (25%).

Tabel 2. Distribusi Dukungan Sosial pada Lansia

No.	Dukungan Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	35	87
2.	Rendah	5	13
	Jumlah	40	100

Tabel 2 menunjukkan data (87%) menerima dukungan sosial tinggi, responden lansia di Griya Lansia Husnul dan 5 orang (13%) lansia menerima Khatimah dengan jumlah 35 orang dukungan sosial rendah.

Tabel 3. Distribusi Kemandirian pada Lansia

No.	Tingkat Kemandirian	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Independent	31	77,5
2.	Gangguan Fungsional Sedang	7	17,5
3.	Gangguan Fungsional Berat	2	5
	Jumlah	40	100

Tabel 3 menunjukkan data lansia fungsional sedang dengan jumlah 7 di Griya Lansia Husnul Khatimah yang orang (17,5%), dan responden dengan memiliki kemandirian penuh gangguan fungsional berat dengan (*independent*) dengan jumlah 31 orang jumlah 2 orang (5%), responden dengan gangguan (77,5%), responden dengan gangguan

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Dukungan Sosial dan Kemandirian pada Lansia

Dukungan Sosial	Kemandirian						Total	
	Independent		Gangguan Fungsional Sedang		Gangguan Fungsional Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Tinggi	30	86	4	11	1	3	35	100
Rendah	1	20	3	60	1	20	5	100

Tabel 4 menunjukkan 35 lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah dengan dukungan sosial tinggi memiliki kemandirian penuh sebanyak 30 orang (86%), lansia dengan gangguan fungsional sedang sebanyak 4 orang (11%), serta lansia dengan gangguan fungsional berat sebanyak 1 orang (3%). Sedangkan 5 lansia yang dengan dukungan sosial rendah memiliki gangguan fungsional sedang dengan

jumlah 3 orang (60%) dan memiliki gangguan fungsional berat dengan jumlah 1 orang (20%).

Hasil olah data menggunakan chi square mendapatkan hasil $p\text{-value}=0,001$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah.

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan data penelitian, mendapatkan hasil rata-rata rentang usia responden adalah 60-74 tahun dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 31 responden Klasifikasi usia lansia berdasarkan *World*

Health Organization (WHO) adalah *middle age* (44-59 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-90 tahun), dan *very old* (diatas 90 tahun) (Dayaningsih et al., 2021). Bertambahnya usia disertai dengan bertambahnya kelemahan fungsi

dari tubuh dari segi fisik dan psikis yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan, daya ingat sehingga masalah kesehatan dapat muncul yang memungkinkan untuk berpengaruh terhadap kemandiriannya (Made et al., 2023).

Penelitian (Mulyati et al., 2018) mengungkapkan hubungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan hidup. Kesejahteraan menjadi faktor kualitas hidup lanjut usia, hal-hal yang menunjukkan kualitas hidup lansia meliputi kondisi kesehatan, usia harapan hidup, pencapaian, pendidikan, dan kapasitas kerja. Dukungan sosial yang negatif menyebabkan lansia merasa terasingkan sehingga lansia akan cenderung menyendiri, yang akan menimbulkan risiko depresi lalu menurunnya kualitas hidup (Soewignjo et al., 2020).

Jenis Kelamin

Hasil penelitian mengemukakan bahwa sebagian besar sampel adalah perempuan yang berpartisipasi 60% (24 orang), serta responden laki-laki berpartisipasi 40% (16 orang). Perempuan memiliki ketidakstabilan hormon, dimana pada saat lansia hormon estrogen yang berfungsi sebagai hormon seks berkurang. Berkurangnya hormon estrogen mengakibatkan reseptor estrogen yang berada di otak yaitu di Hipokampus berkurang, berkaitan dengan kemampuan belajar dan memori yang dimilikinya. Turunnya kadar hormon estradiol sebagai neuroprotektif tidak dapat mengatasi kerusakan akibat stress oksidatif mengakibatkan turunnya fungsi kognitif (Marlina et al., 2019). Adanya pemberian dukungan sosial yang memadai dapat menanggulangi stress yang tinggi (Rodriguez et al., 2019). Lansia yang memiliki gangguan mental cenderung mengeluhkan kesehatan fisiknya, seperti gangguan tidur serta kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, perubahan kondisi fisik ini akan berhubungan dengan kemandirian (Nurti et al., 2022).

Fungsi Kognitif

Data penelitian karakteristik responden berdasarkan fungsi kognitif yang telah dicantumkan diukur oleh kuesioner MMSE (*Mini Mental State Examination*) dengan memberikan sejumlah 11 pertanyaan, dengan interpretasi total skor dibagi menjadi 4 kategori (Widia et al., 2021). Pada penelitian ini, responden dengan karakteristik fungsi kognitif memiliki dominan memiliki kognitif normal. Lansia dengan kognitif baik akan memiliki kemandirian yang baik (Adiningsih et al., 2022).

Daya ingat dan kemampuan berpikir lansia sebagai tanda adanya gangguan kognitif menjadi salah satu dari proses penuaan lansia yang mengakibatkan gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Carolina & Arisandy, 2023). Farrow & O'Connor (2012, dalam Pradana et al., 2021) mengatakan bahwa stress kronis yang dialami lansia akan mengakibatkan penurunan fungsi kognitif akibat berkurangnya volume otak bagian hippocampus. Berkurangnya tingkat stress dapat mencegah terjadinya penurunan fungsi kognitif, dengan mekanisme pemberian dukungan sosial dapat membantunya melalui meningkatkan harga diri, hubungan sosial, dan suasana hati yang lebih baik untuk mencapai hal tersebut (Khan et al., 2016).

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kemandirian pada Lansia

Kemandirian adalah keadaan individu dapat melakukan kemampuan yang dimiliki secara sendiri tanpa bantuan atau ketergantungan dengan orang lain. Salah satu faktor kemandirian adalah perubahan komposisi tubuh (Marlita et al., 2018). Seorang lansia erat kaitannya dengan penurunan fungsi otot yang nyata pada massa otot atau disebut dengan atrofi, yang dapat mempengaruhi kekuatan dan daya tahan otot (Setiorini, 2021). Penurunan komposisi protein sel otot, kekuatan dan daya tahan dari otot, dan diameter serabut otot sebagai tanda adanya atrofi pada otot (Rohman, 2019).

Hal ini diakibatkan oleh pembentukan protein kontraktil otot yang disebut aktin dan myosin lebih rendah dibandingkan dengan penghancurannya, sehingga mengakibatkan berkurangnya protein yang memicu timbulnya atrofi pada otot (Rohman, 2019). Memburuknya sistem muskuloskeletal dan kerangka akibat degenerasi dipicu oleh sejumlah faktor yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk faktor sosial, ekonomi, dan psikologis yang saling berkontribusi mempengaruhi kondisi kesehatan (Yuliadarwati et al., 2020). Ryff & Keyes (1995) mengatakan bahwa dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, selain dari faktor demografi dan *locus of control* (Setyawati et al., 2022).

Proses degenerasi pada penuaan adalah suatu proses yang multifaktorial, yang mengakibatkan fungsi fisiologis menurun dengan beberapa faktor genetik dan epigenetik. Sistem neurologis tidak terkecualikan dari proses penuaan terutama otak, neuron-neuron yang tumbuh dan semakin kompleks saat seseorang beranjak dewasa akan mengalami penurunan akibat tidak adanya kemampuan neuron untuk regenerasi. Hal ini menyebabkan penurunan kemampuan kognitif secara perlahan untuk mengingat serta belajar dari tahun ke tahun (Mudjihartini, 2021). Penurunan fungsi kognitif menyebabkan aktivitas dasar serta aktivitas instrumental yang dilakukan mengalami penurunan kemampuan, hal ini menyebabkan individu memiliki kecenderungan untuk ketergantungan pada orang lain (Carolina & Arisandy, 2023)

Neuroplastisitas adalah bagian yang berkaitan dengan fungsi kognitif, yang berfungsi untuk memulihkan dan meningkatkan efektivitas sinapsis. Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) merupakan faktor neurotrofin yang mempengaruhi perkembangan dan fungsi neuron. Neurotrofin berperan dalam fungsi dan struktur neuroplastisitas sebagai mediator molekuler yang dapat melindungi kerusakan otak pada sistem neuron

(Mudjihartini, 2021). Berdasarkan penelitian oleh (Miao et al., 2020) BDNF dipengaruhi oleh stres dan gangguan mental. Perubahan BDNF bergantung pada wilayah otak tertentu, isoform spesifik, jenis kelamin, serta pola, durasi, dan periode stres yang diatur oleh metilasi DNA, modifikasi histon, dan RNA non-coding kecil. Dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat adanya penurunan kadar BDNF di hipokampus pada penderita stress psikologis.

Kondisi psikologis pada lansia mengalami perubahan sebagai akibat dari adanya degenerasi disamping permasalahan fisik dan lingkungan. Akan timbulnya masalah emosional akibat kurangnya relasi baik dalam lingkungan sosial lansia akan memberikan rasa kurang dihargai, kesepian, tidak percaya diri, dan terasingkan yang mempengaruhi kondisi psikologis. Kesehatan psikologis dipengaruhi oleh faktor-faktor psikososial, status psikososial lansia yang buruk apabila membatasi diri dari aktivitas sosial dan memiliki ketergantungan dengan orang lain akibat sakit, pensiun, dan ditinggalkan keluarganya. Perlu adanya perhatian keluarga, perawat, dan tenaga medis lainnya bagi lansia dengan gangguan kesehatan yang mendorong lansia untuk melakukan strategi dalam pemecahan terhadap masalah serta adaptasi lingkungan (Mendoko et al., 2017). Dukungan sosial yang memadai dapat menanggulangi stress yang tinggi dengan demikian risiko gangguan psikologis akan menurun (Rodriguez et al., 2019).

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, kasih sayang, dan bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga, teman, dan orang lain di sekitar seseorang kepada dirinya (Moghadam et al., 2018). Dukungan sosial mempengaruhi fisik, psikologis, dan sosial individu dengan meningkatkan psikologis membuat lansia merasa senang, aman, dan percaya diri. Dukungan instrumental yang diberikan seperti sentuhan, bantuan, dan pendampingan saat berkegiatan membuat lansia lebih aktif dan berani

mengikuti kegiatan sosial, sehingga lansia memiliki kesehatan fisik jauh lebih sehat dan kuat. Interaksi sosial dengan *endorphin surge*) yang ditularkan oleh teman yang dapat mengurangi tegang otot, serta turunnya tekanan darah (Sumarni et al., 2019).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lusya Margareta Dwijayanti, dimana tingkat dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan kemandirian yang semakin baik pada lansia, dan sebaliknya (Dwijayanti, 2018). Serta sejalan dengan penelitian (Zanjari et al.,

teman lainnya yang memicu canda dan tawa dapat memicu produksi endorfin (

2022), bahwa pemberian dukungan sosial menumbuhkan kemandirian dan status sosial ekonomi yang lebih tinggi pada orang lanjut usia. Hasil penelitian (Nabilla et al., 2023) pula mengatakan terdapat adanya hubungan dukungan sosial dengan kemandirian *activity daily living* lansia. Dukungan sosial yang tinggi akan mempengaruhi tingginya harga diri yang dimiliki lansia.

KESIMPULAN

Distribusi dukungan sosial yang diperoleh lansia sebagian besar adalah dukungan sosial tinggi sebanyak 35 orang (87%), dan dukungan sosial rendah sebanyak 5 orang (13%). Distribusi kemandirian lansia sebagian besar memiliki kemandirian penuh (*independent*) sebanyak 31 orang

(77,5%), gangguan fungsional sedang sebanyak 7 orang (17,5%), dan gangguan fungsional berat sebanyak 2 orang (5%). Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah, dengan diperoleh nilai (p -value = 0,001 < 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, T. A., Wahyuningsih, T., & Anwar, M. (2022). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Tingkat Kemandirian pada Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 201–209. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5746>
- Amira, I., Hendrawati, H., Sukmawati, S., Maulana, I., & Rosidin, U. (2023). Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 4(1), 63–74. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v4i1.599>
- Andreany, K., & Puspitosari, A. (2014). Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 184–188.
- Azwan, Herlina, & Karim, D. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Universitas Riau*, 2(2), 962–970. <https://doi.org/10.12816/0027279>
- Carolina, P., & Arisandy, T. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia di Kelurahan Palangka Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 6(1), 6–11. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.843>
- Dwijayanti, L. M. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kemandirian Lansia di Panti Wreda. (Tugas Akhir Sarjana, Universitas Kristen Satya Wacana). <https://repository.uksw.edu/handle/12345678/17455>
- Firmansyah, S., & Tadjudin, N. S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi Bandung. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 407–411. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9749>

- Khan, A. R., Manan, A. A., & Rohana, S. (2016). The Influence of Social Support On Cognitive Impairment In The Elderly. *Australasian Medical Journal*, 9(8), 262–269. <https://doi.org/10.4066/AMJ.2016.2657>
- Made, N., Kusuma, I., Gampur, R., Advaita, S., Tabanan, M., & Consultant, P. (2023). Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning Puskopkar Batu Aji. *Zona Kebidanan*, 10(3), 78–85.
- Marlina, Mudayati, S., & Sutriningsih, A. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktifitas Sehari-Hari di Kelurahan Tunggul Wulung Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(1), 380–390. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/181/215>
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64–68.
- Mendoko, F., Katuuk, M., & Rompas, S. (2017). Perbedaan Status Psikososial Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Sarongsong II Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14671>
- Miao, Z., Wang, Y., & Sun, Z. (2020). The Relationships Between Stress, Mental Disorders, and Epigenetic Regulation of BDNF. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(4), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijms21041375>
- Moghadam, K., Roya, M.-G., Esmaeilpour-Bandboni, M., & Atrkar-Roshan, Z. (2018). Investigating The Relationship Between Social Support and Quality of Life In The Elderly. *Education and Health Promotion*, 9(2), 1–5. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Mudjihartini, N. (2021). Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) Dan Proses Penuaan: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 120–129. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.120-129>
- Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>
- Nabilla, A. F., Setiowati, E., Rachmanto, A., L, A. N. C., Akmalia, A., C, M. C. C., & Solihkah, S. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Pemenuhan Activity Daily Living pada Lansia. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisplin*, 1(11), 1367–1371.
- Norratri, E. D., & Leni, A. S. M. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Life Pada Masa Pandemi Di Wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Kentingan Surakarta. *Physio Journal*, 1(2), 10–14.
- Nurti, W. D., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia di Desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Hutama*, 03(02), 2508–2518. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/475>
- Pradana, A. E., Zulfitri, R., & Nopriadi, N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 4(2), 62–67. <https://doi.org/10.47539/jktp.v4i2.225>
- Risfi, S., & Hasneli, H. (2019). Kemandirian Pada Usia Lanjut. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 152–165.

- <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.958>
- Rodriguez, N., Flores, R. T., London, E. F., Mira, C. B., Myers, H. F., Arroyo, D., & Rangel, A. (2019). A Test of the Main-Effects, Stress-Buffering, Stress-Exacerbation, and Joint-Effects Models Among Mexican-Origin Adults. *Journal of Latinx Psychology, 7*(3), 212–229. <https://doi.org/10.1037/lat0000116>
- Rohman, U. (2019). Perubahan Fisiologis Tubuh Selama Imobilisasi Dalam Waktu Lama. *Journal Sport Area, 4*(2), 367–378. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3533](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3533)
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan Otot Pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung, 5*(3), 69–74. <https://doi.org/10.23960/jkunila5169-74>
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya. *ARCHETYPE: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 5*(1), 1–9.
- Soewignjo, P., Irawan, E., Al Fatih, H., Saputri, U., & Saputra, A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI, 8*(2), 268–277. <https://media.neliti.com>
- Sumarni, S., Sutomo, A. H., Tursina, C., Purwanta, P., Wahdini, A. I., & Kusumaningrum, N. (2019). Pengaruh Pelatihan Kader Yandu Lansia Dalam Menciptakan Desa ramah dan Sehat Bagi Lansia di Desa Purwobinangun, Sleman. *Journal of Community Empowerment for Health, 2*(2), 110–119. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.41273>
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan Sosial Dengan Work Life Balance Pada Pekerja Wanita yang Telah Menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian, 3*(8), 7297–7306.
- Widia, D. K., Novitasari, D., Sugiharti, R. K., & Sidik Awaludin. (2021). Mini-Mental State Examination Untuk Mengkaji Fungsi Kognitif Lansia Mini-Mental State Examination To Assess Cognitive Function In Elderly. *Jurnal Keperawatan Malang, 6*(2), 95–107. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/137>
- Widianingsih, N., & Astanto, S. (2020). Rehabilitasi Psikososial Sebagai Upaya Mencapai Kemandirian Bagi Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia (Studi di Rumah Sakit Marzuki Mahdi Bogor). *Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, 17*(1), 31.
- Yuliadarwati, N. M., Hikmah, N., & Ma'rufa, S. A. (2020). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS), 1*(2), 30–33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13888>
- Zanjari, N., Momtaz, Y. A., Kamal, S. H. M., Basakha, M., & Ahmadi, S. (2022). The Influence of Providing and Receiving Social Support on Older Adults' Well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 18*(1), 1–7. <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2112241>