STUDI FENOMENOLOGI: *SELF MANAGEMENT ACTIVITY DAILY LIVING*, EFISIENSI, INTERAKSI SOSIAL DAN KEPUASAN LANSIA DI PERSEKUTUAN LANSIA JEMAAT GPI DIASPORA SORONG PAPUA BARAT

PHENOMENOLOGICAL STUDY: *SELF MANAGEMENT ACTIVITY DAILY LIVING*, EFFICIENCY, SOCIAL INTERACTION AND SATISFACTION OF LANSIA IN PUBLIC LANSIA CONGREGATIONS PARTNERS IN PORTRAIT SORONG WEST PAPUA

ELISABETH SAMARAN, P. SITUMORANG

Poltekkes Kemenkes Sorong

ABSTRAK

Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan. Lanjut usia adalah orang yang sistem-sistem biologisnya mengalami perubahan struktur dan fungsi dikarenakan usianya yang sudah lanjut. Perubahan ini dapat berlangsung mulus sehingga tidak menimbulkan ketidakmampuan atau dapat terjadi sangat nyata dan berakibat ketidakmampuan total. Semakin lanjut usia seseorang, maka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan di dalam mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat meningkatkan bantuan orang lain. Lanjut usia yang tetap aktif baik secara fisik, mental ataupun sosial akan memiliki kepuasan yang tinggi dalam hidup.

Tujuan Penelitian adalah untuk mengeksplorasi pengalaman lansia dalam mengelola kebutuhan sehari-hari yang efisien, interaksi dengan orang lain demi mencapai kepuasan dalam hidup.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang disajikan secara deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner yaitu wawancara mendalam. Teknik pengumpulan data yaitu data primer dan sekunder.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dalam kegiatan aktivitas sehari-hari lansia setiap harinya dapat dilakukan sendiri, lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari-harinya dengan baik, di waktu senggang banyak kegiatan positif yang dapat responden kerjakan, dan lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari-harinya dengan baik.

Kesimpulan bahwa dari hasil penelitian yaitu Kegiatan aktivitas sehari-hari lansia setiap harinya dapat dilakukan sendiri, begitu juga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kunjungan ke keluarga, tidak ditemukan kendala dan lansia mampu melakukan dengan baik, secara umum dalam efisiensi melaksanakan pemenuhan kebutuhan sehari – hari yang dilakukan oleh lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya berjalan secara efisien dimana lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari-harinya dengan baik, dalam berinteraksi sosial, di waktu senggang banyak kegiatan positif yang dapat mereka kerjakan, juga sering berinteraksi dengan tetangga, namun, dalam hal mengunjungi keluarga, informan mengatakan sering dikunjungi oleh keluarga mereka, dalam hal ini adalah anak mereka yang beda rumah. Informan sering mengikuti kegiatan gereja, namun jika merasa tidak enak badan / sakit, informan tidak mengikuti kegiatan tersebut. Informan mengatakan bahwa tidak ada kendala dalam pemenuhan kebutuhan aktifitas sehari – hari, terutama dalam hal materi, secara umum informan lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya merasa puas dalam hidup dan selalu bersyukur. Lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari-harinya dengan baik.

Kata Kunci : *Self Management Activity Daily Living*, Efisiensi, Interaksi Sosial, Kepuasan Lansia

Daftar Pustaka : 2000 – 2013

ABSTRACT

The aging process is a natural and unavoidable condition in the life phase. The elderly are people whose biological systems undergo structural changes and functions due to their advanced age. This change can take place smoothly so as not to cause incompetence or can occur very real and result in total disability. Increasingly one's age, it will decline especially in the field of physical ability, which can lead to decreased role of social role. This results in the occurrence of disruptions in the sufficient needs of life so as to increase the help of others. Elderly who remain active both physically, mentally or socially will have a high satisfaction in life.

The purpose of the study is to explore the elderly experience in managing the daily needs of an efficient, interaction with others in order to achieve satisfaction in life.

This research uses qualitative method which presented descriptively with phenomenology approach. The sample in this study amounted to 10 responden. The research instrument uses questionnaires that is in-depth interview. Data collection techniques are primary and secondary data.

The results showed that the elderly in everyday activities of elderly every day can be done alone, elderly able to do their daily needs well, in the leisure time many positive activities that can respondents do, and elderly able to do their daily needs well.

Conclusion that from the research result that activity of daily activity of elderly every day can be done by themselves, so also in fulfilling daily need and visit to family, not found obstacle and elderly able to do well, in general in efficiency fulfillment of daily needs fulfillment - day conducted by elderly in GPI Diaspora Sorong all run efficiently where elderly able to do their daily needs well, in social interaction, in leisure time many positive activities they can do, also often interact with neighbors, but, in terms of visiting family, informants said frequent visits by their families, in this case their different children's homes. Informants often follow church activities, but if they feel unwell, the informant does not follow the activity. Informants said that there are no obstacles in meeting the needs of daily activities, especially in terms of materials, in general the elderly informants who are in GPI Diaspora Sorong all feel satisfied in life and always grateful. Elderly able to do their daily needs well.

Keywords: *Self Management Activity Daily Living*, Efficiency, Social Interaction, Elderly Satisfaction
Bibliography: 2000 - 2013

A. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan. Lanjut usia adalah orang yang sistem-sistem biologisnya mengalami perubahan struktur dan fungsi dikarenakan usianya yang sudah lanjut. Perubahan ini dapat berlangsung mulus sehingga tidak menimbulkan ketidakmampuan atau dapat terjadi sangat nyata dan berakibat ketidakmampuan total (Budi, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia harapan hidup di Indonesia meningkat yaitu 72 tahun. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 28 juta jiwa atau sekitar 8% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia membengkak menjadi 40 juta dan pada tahun 2050 diperkirakan akan melonjak hingga mencapai 71,6 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2013).

Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan secara cepat setiap tahunnya, sehingga Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*Aging Structured Population*). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan

yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua (Amalia Yulianti, dkk, 2014).

Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis. Penurunan kondisi psikis pada lansia disebabkan karena demensia di mana lansia mengalami kemunduran daya ingat dan hal ini dapat mempengaruhi ADL (*Activity of Daily Living*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengurus dirinya sendiri, dimulai dari bangun tidur, mandi, berpakaian dan seterusnya (Mubarak, 2009). Lansia juga memiliki gambaran diri yang berubah terhadap dirinya sendiri dan perubahan pada konsep dirinya. Konsep diri terdiri dari beberapa komponen yaitu: identitas, citra tubuh, harga diri, ideal diri dan peran (Potter & Perry, 2005).

Perubahan dalam penampilan, struktur atau fungsi bagian tubuh akan membutuhkan perubahan dalam gambaran diri (citra diri). Persepsi seseorang tentang perubahan tubuh dapat dipengaruhi oleh perubahan tersebut terjadi (Potter & Perry, 2005). Semakin lanjut usia seseorang, maka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan di dalam mencukupi kebutuhan hidupnya. Sehingga dapat meningkatkan bantuan orang lain (Nugroho, 2000).

Seiring dengan bertambahnya usia populasi kita, perawat perlu untuk memeriksa kebutuhan lansia, untuk mempengaruhi kebijakan kesehatan dan

untuk mengevaluasi standar praktik keperawatan gerontik, dan untuk membuat perencanaan di masa yang akan datang (Stanley, 2006). Pada umumnya pada fase lanjut usia sudah merasakan kepuasan dalam hidupnya karena lanjut usia telah memperoleh pencapaian hidup seperti bekerja, meraih cita-cita, menikah dan memiliki keluarga serta menjalin hubungan dengan orang lain serta telah menyesuaikan diri pada setiap fase kehidupan. Dengan adanya interaksi sosial lanjut usia dapat bertukar informasi terkait kesehatan, melakukan aktivitas bersama lansia lainnya sehingga lanjut usia dapat terjaga kesehatannya, dan mendapatkan dukungan dari lanjut usia maupun orang-orang disekitar lanjut usia (Kurnia, 2014).

Kepuasan hidup yang dimiliki lanjut usia diperoleh dari dukungan sosial, baik dukungan sosial dari dalam keluarga maupun dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan tempat tinggal lanjut usia. Dengan adanya dukungan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan, secara langsung lanjut usia telah melakukan interaksi dengan keluarga yaitu interaksi melalui kontak fisik maupun interaksi verbal. Selain dukungan sosial, kepuasan hidup yang dimiliki lanjut usia juga diperoleh melalui perilaku beragama (Sistya, 2014; Minaswari, 2007).

Melalui berperilaku seperti berserah diri dan berusaha mencari pertolongan hidup pada Tuhan untuk mendapatkan kepuasan diri, lanjut usia akan mendapatkan kecerdasan spiritual dan

merasa puas terhadap hidupnya. Lanjut usia yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi akan menghargai hidup sebagai sesuatu yang berarti, menerima keadaan diri apapun yang dialami pada masa lanjut usia, serta optimis dalam menjalani kehidupan. Sikap optimis dalam menjalani kehidupan yang dimiliki lanjut usia menggambarkan suatu kondisi yang khas pada diri lanjut usia. Kondisi yang khas tersebut membuat lanjut usia mengalami banyak kesenangan dan merasa sangat sedikit ketidaksesuaian secara emosional (Sistya, 2014; Minaswari, 2007).

Lanjut usia dapat menerima kenyataan hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi dalam diri dan lingkungan (Rachman, 2013). Kemampuan menyesuaikan diri yang dimiliki membuat lanjut usia ingin menambah pengalaman hidup yaitu dengan aktif dalam berbagai kegiatan yang ada di lingkungan sekitar lanjut usia, serta melakukan kontak sosial dengan teman sebaya. Adanya kegiatan dan kontak dengan teman sebaya akan membentuk suatu interaksi pada lanjut usia. Interaksi yang dilakukan lanjut usia melalui kontak sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup yang dimiliki lanjut usia (Rachman, 2013).

Interaksi sosial yang dilakukan, menyebabkan lanjut usia memiliki aktivitas yang akan mengisi waktu senggang dalam kehidupan sehari-hari. Individu pada lanjut usia yang aktif dalam berbagai kegiatan, akan merasa puas dengan kehidupan. Lanjut usia

yang tetap aktif baik secara fisik, mental ataupun sosial akan memiliki kepuasan yang tinggi dalam hidup. Pentingnya aktivitas berkesinambungan, dapat mengisi waktu luang yang dimiliki lanjut usia, sehingga lanjut usia akan merasa berguna dan puas terhadap hidupnya (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2005) terkait interaksi sosial lanjut usia juga memperoleh hasil bahwa interaksi sosial di luar lingkungan keluarga memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan hidup lanjut usia. Lanjut usia yang melakukan interaksi sosial di luar lingkungan keluarga memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dari pada lanjut usia yang tidak melakukan interaksi sosial. Interaksi sosial di luar lingkungan keluarga berupa aktif mengikuti kelompok lanjut usia di tempat ibadah, berwirausaha dan menghabiskan waktu untuk pekerjaan yang disenangi sehingga

lanjut usia dapat berinteraksi dengan orang di luar keluarga seperti adanya kontak fisik ataupun verbal, menyampaikan ide dalam suatu pertemuan.

Kegiatan interaksi sosial tersebut membuat lanjut usia memiliki pikiran positif terkait diri dan merasa berguna sehingga kualitas hidup yang dimiliki menjadi meningkat. Berbagai kemunduran yang dialami lanjut usia dalam proses menuju tua menjadikan lansia menjadi terbatas dalam melakukan aktifitasnya dan cenderung tergantung dengan orang lain.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan fenomenologi untuk menilai dan menggali pengalaman subjektif dan kesadaran perspektif lansia tentang self management *Activity Daily Living*, efisiensi, dan kepuasan.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Informan

Penelitian tentang *Self Management Activity Daily Living* efisiensi, interaksi sosial dan kepuasan lansia di persekutuan lansia jemaat GPI Diaspora Sorong Papua Barat merupakan penelitian kualitatif, yang pengumpulan datanya dilakukan dengan metode wawancara mendalam dan FGD (*Focus Group Discussion*). Wawancara mendalam dilakukan pada 8 orang informan utama dan 2 orang informan triangulasi, sedangkan FGD dilakukan pada 1 kelompok lansia sebanyak 5 orang, informan utama terdiri dari 8 orang lansia yang ada di persekutuan gereja GPI Diaspora kota Sorong. Informan triangulasi terdiri dari 2 orang yaitu pimpinan Gereja GPI Diaspora Sorong dan koordinator persekutuan lansia GPI Diaspora Sorong.

Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Informan Utama (Lansia)

No	Kode Informan	Umur (thn)	Alamat	Sektor	Perlansia
1	IU 1	72	Klademak 1	Tiberias	GPI Diaspora
2	IU 2	78	HBM	Tiberias	GPI Diaspora
3	IU 3	77	Belakang Bank Mandiri	Tigris	GPI Diaspora
4	IU 4	74	Klademak 2	Tigris	GPI Diaspora
5	IU 5	72	BTN	Elim	GPI Diaspora
6	IU 6	80	KM 9	Elim	GPI Diaspora
7	IU 7	75	Perumnas	Eden	GPI Diaspora
8	IU 8	67	Melati Raya	Eden	GPI Diaspora

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa para lansia yang berada di Jemaat GPI Diaspora Sorong adalah sebagai anggota persekutuan lansia jemaat GPI Diaspora Sorong dan berada dalam rentang usia 67-80 tahun, serta berjenis kelamin laki –laki dan perempuan

Berdasarkan karakteristik tersebut dapat disimpulkan bahwa anggota lansia betul – betul termasuk dalam ketentuan usia lansia yang ditentukan oleh WHO tetapi juga oleh Kemenkes RI.

Tabel 4.2 Karakteristik Informan Triangulasi
(Pimpinan Jemaat GPI Diaspora Sorong,Koordinator Perlansia GPI Dispora Sorong)

No	Kode Informan	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Lama Kerja	Instansi
1	IT 1	45	L	S1 Theologia	15	GPI
2	IT 2	60	L	S1 Administrasi	4	GPI

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa informan triangulasi meliputi Pimpinan Gereja GPI Diaspora Sorong 1 orang, Koordinator Persekutuan Lansia GPI Diaspora Sorong 1 orang, rata rata berumur dengan rentang 45-60 tahun. Semuanya berjenis kelamin laki-laki. Latar belakang pendidikan rata-rata strata 1 (S1). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua informan triangulasi juga termasuk dalam kelompok umur dewasa dan lansia serta masa kerja yang cukup lama dan mempunyai pengalaman kerja yang mencukupi.

Tabel 4.3 Karakteristik Informan Triangulasi
(Ibu Lansia) 1 Kelompok *Focus Group Discussion (FGD)*

No	Kode Informan	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan
1	ITH 1.1	72	P	SD	Ibu Rumah Tangga
2	ITH 1.2	78	P	SD	Ibu Rumah Tangga
3	ITH 1.3	80	P	SMA	Ibu Rumah Tangga
4	ITH 1.4	72	P	SMP	Ibu Rumah Tangga
5	ITH 1.5	67	P	SD	Ibu Rumah Tangga

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa total informan Lansia sebanyak 5 orang yang terbagi dalam 1 kelompok diskusi. Rata-rata umur lansia tersebut 70 tahun dengan kisaran umur terendah 67 tahun dan tertinggi 80 tahun. Latar belakang pendidikan Lansia bervariasi, yaitu SD sebanyak 3 orang, SMP 1 orang, SMA 1 orang. Dan semua lansia berstatus pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

2. Hasil Penelitian

Informan utama Lansia pelaksana program Perlansia di gereja maupun informan triangulasi yang terkait dengan pelaksanaan program Lansia diminta memberikan informasi tentang pelaksanaan program persekutuan lansia di gereja protestan Indonesia dengan indikator meliputi kegiatan di gereja, jenis kegiatan, kunjungan dalam mengikuti kegiatan, sikap pimpinan gereja, alasan mengikuti kegiatan lansia di gereja.

1. Pertanyaan Umum

a. Pelayanan kegiatan Persekutuan Lansia GPI Dispota Sorong

Dari hasil wawancara mendalam (*Indepth-Interview*) yang dilakukan terhadap 8 orang informan utama Lansia GPI Diaspora Sorong, diketahui bahwa semua lansia menyatakan bahwa pelayanan kegiatan program lansia di gereja sangat baik dan menyukai kegiatan tersebut, seperti diungkapkan informan lansia pada kotak 1.

Kotak 1

“Iya ibu... kegiatan ibadah lansia digereja ini beta paling suka skali dan paling senang karna paling bagus” (IU 2)

“Kalau saya liat selama ikut kegiatan digereja aman –aman saja ibu.” (IU 3)

“Beta pung pendapat kegiatan ini paling bagus ibu, dan berjalan aman.” (IU 5)

Kotak 2

“Adoooo.... ibu eee kegiatan ini macam tara lancar- lancar ka.... macam tara samangat” (IU 1)

Terkait pertanyaan tentang kegiatan dan konsistensi dalam kegiatan program lansia di gereja, sebanyak 5 dari 8 informan lansia tersebut menyatakan bahwa kegiatan pelayanan digereja sangat bagus/baik sangat jelas dan sesuai, aman-aman saja Sedangkan seorang lansia hanya mengatakan kegiatannya tidak lancar dan tidak semangat, lansia lainnya hanya menyatakan bahwa kegiatan lansia di gereja sangat sesuai/baik/ bagus, seperti ungkapan pada kotak 3.

b. Jenis Kegiatan Di Gereja Yang Biasa Diikuti

Menurut semua informan utama lansia yang ada di persekutuan lansia jenis kegiatan yang ada digereja sangat bervariasi atau berbeda beda antara lain (1)

Kotak 3

“ Kalau menurut Beta liat...Sangat jelas dan sesuai sekali dalam kegiatan tersebut...”

Kotak 4

“Ibu eee, masih banyak kegiatan ...tapi beta sudah tidak ingat lagi, kegiatan itu setiap minggu ganti ganti...” (IU 1)

“Ada kegiatan yang lain bu, tapi beta su seng ingat lai. Su lupa ibu..... abis katong su tua lai jadi suka lupa-lupa” (IU 4)

c. Cara Informan Mengikuti Kegiatan Di Gereja

Lebih lanjut dari hasil wawancara mendalam juga diketahui bahwa menurut semua lansia, untuk datang ke tempat ibadah di gereja para lansia selalu sendiri dan tidak ditemani oleh keluarga dan juga memakai kendaraan angkutan umum dan tidak ada masalah. Menurut para informan utama sikap pimpinan gereja dalam kegiatan lansia sangat mendukung kegiatan lansia, tetapi juga alasan yang sangat mendasar bagi para lansia dalam mengikuti kegiatan digereja adalah sangat terasa sukacita dan kedamaian dalam pribadi masing-masing, kegiatan diikuti selalu terasa jelas karna ada materi diskusi yang dibagi, ada panduan ibadah, seperti beberapa ungkapan pada kotak 5.

Kotak 5

“Iya ibu..... kalau mama kegereja ikut ibadah lansia mama selalu sendiri dan pakai taksi, tidak ada yang antar, paling terasa bahagia skali.... trus kitong punya bapak pendeta sangat baik dan bersama-sama dengan kita semua dalam beribadah (IU 2)

“Materi yang kita dapat digereja untuk diskusi paling jelas skali, memakai layar didepan jadi kita semua liat dan baca di depan,tapi ada yang pake kaca mata untuk baca, materi dibawa pulang, untuk dapat dibaca dirumah masing-masing.” (IU 5)

d. Sikap Pimpinan Gereja Selama Melaksanakan Kegiatan

Pendapat informan utama ternyata didukung oleh informan triangulasi yaitu pimpinan gereja yang adalah ketua jemaat gereja GPI Diaspora Sorong yang menyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan program lansia digereja berjalan dengan baik dimana pimpinan gereja selalu hadir bersama para lansia di setiap kegiatan dan pada tahun 2016 anggota lansia GPI Diaspora Sorong pernah melaksanakan wisata rohani ke Manado. Seperti ungkapan salah satu informan triangulasi pada kotak 6.

Kotak 6

“Oma liat selama ini bapak pendeta selalu hadir dengan katong smua dalam kegiatan ibadah-ibadah, diskusi kelompok, manyanyi sama-sama, dan waktu tahun 2016 lansia GPI Diaspora Sorong melakukan kegiatan wisata rohani di Manado bapak pendeta juga ikut.” (IU 7)

Lebih lanjut disampaikan pula oleh informan triangulasi dari koordinator kelompok lansia bahwa pelaksanaan wadah perlansia dimulai pada tahun 2008 karna pada saat itu jumlah anggota jemaat yang telah mencapai usia lanjut sudah banyak sekitar 15 orang, dan sampai saat ini berjumlah 28 orang lansia dan ada kerja sama dengan komisi pelayanan tingkat klasis sorong dan manokwari. seperti diungkapkan pada kotak 7.

Kotak 7

“Wadah persekutuan lansia ini berdiri pada tanggal 29 Oktober 2008 dan jumlah anggota lansia pada saat itu berjumlah 15 orang ibu ice, dan mereka sangat rajin mengunjungi/mengikuti kegiatan ibadah digereja. Mulai pertama kami bentuk wadah ini para lansia sangat antusias terlihat mereka saling berinteraksi satu dengan lain dengan baik, dan selama lansia ada dalam wadah ini mereka datang dan pulang ibadah belum ada yang meminta bantuan kepada saya sebagai koordinator kelompok lansia ini ibu” (IT 7)

Kotak 8

“Ya ibu e Tanya lagi tu, ya katong ke Gereja ya beribadah to, katong ni su tua – tua begini makanya ikut program lansia dengan bapak Pendeta juga baik sekali” (IT 2)

f. Kendala Yang Informan Temukan Pada Waktu mengikuti Kegiatan Di Gereja

Menurut semua informan, kelompok lansia yang ada kegiatan ibadah maupun kegiatan lain yang dilaksanakan digereja oleh lansia tidak ditemukan kendala-kendala dalam pelaksanaannya tersebut, namun demikian mereka berharap agar kegiatan para lansia digereja harus dan tetap berjalan dengan baik, terjadwal dan ada penambahan anggota lansia lainnya. Dengan demikian diharapkan semua para lansia dapat lebih mengerti dan memahami tentang pentingnya kegiatan-kegiatan yang telah diprogramkan, seperti ungkapan pada kotak 9.

2. Pertanyaan Tentang *Activity Daily Living*, Efisiensi Interaksi Social Dan Kepuasan Lansia

a. *Activity Daily Living* /Aktifitas Sehari - Hari

Activity Dayly Living / aktifitas sehari-hari adalah aktivitas perawatan diri

Kotak 9

“Selama kegiatan tidak ada kendala, mama An tidak liat kalau ada kendala-kendala”, bae-bae saja ibu (IU 3)

“Kalau bisa kegiatan tetap berjalan dan anggota lansia harus lebih semangat lagi.” (IU 1)

Kotak 10

” Ibu, walaupun saya sudah tua begini, tapi untuk masak sayur, masak nasi, goreng ikan....saya sendiri bisa biking akang, anak-anak cuma bantu cuci piring kotor., kalau pi mandi juga saya sandiri bisa (IU 7)

“Ibu..... mama ini bisa masak, bisa cuci, bisa mandi, bisa manyapu dalam rumah, hanya yang mama rasa selama ini tidak bisa jalan jauh... karna lutut suka saki saki (IU 4)

” Kalau abis masak, biasa sore-sore mama biking kebun kecil di saming rumah sana for tanam kasbi, deng rica, sare....(IU5)

Sebanyak 2 informan utama yang tinggal bersama keluarganya juga menyatakan bahwa dalam keseharianya bersama keluarga jarang sekali bergantung pada anak-anak/keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makan/minum, mandi (menyediakan sabun,handuk, sikat gigi, dan odol, air dingin/hangat, serta kunjungan ke keluarga, seperti ungkapan pada kotak 11.

Kotak 11

“Anak mama ini, masih kuat jadi masalah hidup setiap hari... mama bikin sendiri, malahan mama setiap hari bakar roti jual..... baru tempat jualan jauh dibelakang toko yohan sana..di pasar belakang yohan.... setiap jam 6 sore saya sudah pikul roti bawa disana, walaupun bapak ada pension, tapi mama kerja kuat... jadi semua mama kerja sendiri supaya kalau ada uang tambah-tambah bayar anak-anak punya uang taksi dan uang kuliah” (IU 4)

“Kalau pergi liat anak1 di kilo dan cucu atau adik dorang di kilo sana,saya jarang pergi soalnya talalu jauh, tapi dorang yang selalu datang liat saya deng anak laki-laki di rumah ini, ibu tau to? Bapa su tidak ada jadi tidak ada yang temani untuk jalan, jadi satu minggu sekali adik dong dari kilo datang liat saya, deng anak anak kebetulan ada cucu 1 orang dong datang liat saya..” (IU 5)

Kotak 12

” Pak dan ibu..... selama ini beta mampu biking sendiri tidak susah... beta lakukan akang deng bae bae saja.... anak-anak semua dirumah bae bae jadi tidak ada kendala (IU 7)

“Tidak ada kendala ibu..... ada uang ka tidak ada uang ka.... tetap senang saja.... tidak ada kendala (IU 4)

b. Efisiensi Pemenuhan Kebutuhan Sehari - Hari

Secara umum dalam melaksanakan pemenuhan kebutuhan sehari – hari yang dilakukan oleh lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya berjalan secara efisien dimana lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari harinya dengan baik, seperti terlihat pada ungkapan di kotak 13

Kotak 13

” Beta rasa puas karena apa, karena beta seng menyusahkan beta pung anak – anak” (IU 2)

“Ibu... kalau cuma mandi, buang air, itu kita masih bisa sendiri, melihat itu sa rasa nya berhasil tidak kasih susah orang lain” (IU 5)

Kotak 14

” Bisa masak to, yang ada bahan apa itu kita masak, biasa ada tukang mas sayur dorang lewat jadi kita beli disitu saja” (IU 5)

“Ibu..... beta ini bisa masak, tadi mama sudah bilang to, cuma biasa kalau kayak belanja begitu anak yang pigi begitu karena mama su seng bisa jalan jauh” (IU 4)

“Kalau masak ya bisa ibu.... karena semua dirumah ni orang sibuk jadi, biar beli apa begitu kalau yang ringan – ringan kayak gula, kopi katong beli di kios bisa, cuma kalau beli sayur apa rica bawang harus ke pasar” (IU 8)

c. Interaksi Sosial Dalam Pemenuhan Activity Daily Living

Dalam berinteraksi sosial, informan mengatakan bahwa dalam waktu senggang banyak kegiatan positif yang dapat mereka kerjakan, juga sering berinteraksi dengan tetangga, namun, dalam hal mengunjungi keluarga, informan mengatakan sering dikunjungi oleh keluarga mereka, dalam hal ini adalah anak mereka yang beda rumah.

Kotak 15

“ Ya...biasa sore-sore mama biking kebun kecil di samping rumah sana for tanam kasbi, deng rica, sare....(IU5)

“Kalau senggang biasa cerita-cerita saja, atau apakah bikin atau masak yang bisa dimasak lalu makan sama – sama, atau nonton tv ka” (IU2)

Kotak 16

“ Kalau sore biasa menyapu pekarangan rumah kita biasa bicara dengan tetangga menurut mama itu adalah suatu bentuk kunjungan dengan tetangga” (IU3)

“Biasa anak dong datang disini yang lihat katong, jadi mereka yang datang mengunjungi kesini” (IU6)

Informan mengatakan sering mengikuti kegiatan gereja, karena sangat senang sekali dengan kegiatannya yang tiap minggu mempunyai tema yang berbeda. Namun jika merasa tidak enak badan / sakit, informan tidak mengikuti kegiatan tersebut.

Kotak 17

“Sering kok, kegiatannya banyak, tiap minggu ganti-ganti” (IU 1)

“Biasa kalo tidak sakit pasti ikut kegiatan di gereja” (IU4)

d. Kendala Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Sehari - Hari

Informan mengatakan bahwa tidak ada kendala dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas sehari – hari, terutama dalam hal materi.

Kotak 18

“Ibu beta ini kan su tua, jadi sering lupa, itu yang biasa menjadi kendala, kalau yang lain-lain itu beta bisa lakukan seperti biasa” (IU 3)

“Selama ini semua berjalan dengan baik dan tidak ada kendala” (IU 7)

“Sio...harus selalu bahagia walaupun tidak ada uang, dan itu beta rasa bukan suatu kendala” (IU 4)

e. Kepuasan Hidup

Secara umum informan lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya merasa puas dalam hidup dan selalu bersyukur. Lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari harinya dengan baik, seperti terlihat pada ungkapan di kotak 19.

Kotak 19

“Semua disyukuri, apa yang Tuhan berikan itu baik adanya, jadi tentang kehidupan ini semua bae-bae saja” (IU1)

“Ibu e semua itu bisa beta lakukan sendiri, cuma apa, kalau jalan jauh saja seng bisa lae” (IU2)

“Masih kuat jadi bisa semuanya urus apa pekerjaan rumah bisa semua” (IU8)

D. PEMBAHASAN

1. *Activity Daily Living* / Aktifitas Sehari – Hari Lansia (*Self Manajemen ADL*)

Activity Daily Living dasar merupakan aktivitas atau kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh semua orang. Namun sebagian kecil lansia tidak dapat melakukan *Activity Daily Living* dasar dengan baik.

Lansia adalah proses alami yang tidak dapat dihindari. Semakin bertambahnya usia, fungsi tubuhpun mengalami kemunduran sehingga lansia lebih mudah terganggu kesehatannya, baik keadaan fisik maupun kesehatan jiwa. Karena keadaan fisik yang banyak mengalami kemunduran sehingga membuat lansia memiliki kecenderungan untuk membutuhkan bantuan dalam hal memenuhi kebutuhan sehari – harinya (Maryam dkk, 2008).

Menurut Sharma, *et all* (2010) lanjut usia yang mengalami ketergantungan *Activity of Daily Living* misalnya karena kondisi fisik, penyakit menahun yang tidak mampu untuk melakukan aktivitas sehari – harinya dengan normal, sehingga lansia tidak bisa melakukan aktivitas secara mandiri. Hal ini menyebabkan lansia merasa tergantung pada orang lain.

Nugroho (2009) yang mengemukakan bahwa secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia

mengalami penurunan, sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian didapatkan informan menyatakan bahwa kegiatan aktivitas sehari-hari seperti makan/minum, mandi, masak, mencuci, ke toilet setiap harinya dapat dilakukan sendiri. Informan yang tinggal bersama keluarganya juga menyatakan bahwa dalam kesehariannya bersama keluarga jarang sekali bergantung pada anak-anak/keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makan/minum, mandi (menyediakan sabun, handuk, sikat gigi, dan odol, air dingin/hangat, serta kunjungan ke keluarga. Tentang kendala - kendala yang dialami oleh lansia maka informan menyatakan dalam melakukan kebutuhan dan aktifitas sehari hari selama ini, mereka mampu melakukan dengan baik.

Menurut Triswandari (2008), *Activity Of Daily living* merupakan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan rutin sehari-sehari oleh individu untuk mengurus dirinya sendiri, baik yang dilakukan tanpa alat ataupun dengan menggunakan alat-alat bantu.

2. Efisiensi

Efisiensi hidup lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia untuk tetap bisa berguna dimasa tuanya, yakni kemampuan menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan dan kemunduran

yang dialami, adanya penghargaan dan perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut. (Kuntjoro, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Brajkovic (2002) mendapatkan hasil bahwa efisiensi hidup pada lansia yang tinggal dirumahnya sendirian mempunyai kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tinggal didalam rumah perawatan. Hal ini dikarenakan di rumah perawatan terdapat pelayanan kesehatan 24 jam, mempunyai interaksi interpersonal yang baik dan kehidupan sosial yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan secara umum dalam melaksanakan pemenuhan kebutuhan sehari – hari yang dilakukan oleh lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya berjalan secara efisien dimana lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari harinya dengan baik. Informan juga mengungkapkan bahwa mereka masih mampu untuk memasak sendiri di rumah, dan membantu membeli bahan-bahan untuk memasak.

Pengukuran efisiensi kualitas hidup dari lansia itu sendiri terdiri dari 4 domain yaitu kesehatan fisik, psikologis, kehidupan sosial dan lingkungannya yang sangat berhubungan dengan fungsi keluarga, dan dipengaruhi juga oleh SCREEM (*Social, Culture, Religious, Education, Economic, Medical*). Setidaknya ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia untuk tetap bisa berguna dimasa tuanya,

yakni; kemampuan menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan dan kemunduran yang dialami, adanya penghargaan dan perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut.

3. Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antar orang, kelompok, maupun antara orang dengan kelompok. Interaksi sosial merupakan wujud dari proses sosial.

Nabillah (2008) bahwa interaksi seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dimana faktor eksternal terdiri dari lingkungan luar seseorang seperti lingkungan kerja, masyarakat maupun organisasi, sedangkan faktor internal terdiri dari imitasi, identifikasi, sugesti, dan simpati. dimana proses sosial yang menjadi factor internal tersebut dipengaruhi oleh tipe kepribadian seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam berinteraksi sosial, informan mengatakan bahwa dalam waktu senggang banyak kegiatan positif yang dapat mereka kerjakan, juga sering berinteraksi dengan tetangga, namun, dalam hal mengunjungi keluarga, informan mengatakan sering dikunjungi oleh keluarga mereka, dalam hal ini adalah anak mereka yang beda rumah. Informan juga mengatakan sering mengikuti kegiatan gereja, karena sangat senang sekali dengan kegiatannya yang tiap minggu

mempunyai tema yang berbeda. Namun jika merasa tidak enak badan / sakit, informan tidak mengikuti kegiatan tersebut. Informan mengatakan bahwa tidak ada kendala dalam pemenuhan kebutuhan aktifitas sehari – hari, terutama dalam hal materi.

4. Kepuasan

Menurut Koivumaa (2000), kepuasan hidup adalah terkait dengan risiko total kematian pada pria, tetapi cedera pada wanita. Menurut Pavot dan Diener (1993) kepuasan hidup adalah penilaian kognitif berdasarkan pada perbandingan kehidupan dengan standar yang ditetapkan sendiri atau standarisasi, yang menyebabkan penilaian kehidupan global.

Menurut Oshio (2012:) kepuasan hidup adalah salah satu yang penting dalam dimensi kesejahteraan, dan itu merupakan pusat kekhawatiran tentang penuaan yang sukses. Santrock (2002) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah kesejahteraan psikologis secara umum atau kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Kepuasan hidup digunakan secara luas sebagai indeks kesejahteraan psikologis pada orang-orang dewasa lanjut. Menurut Ryff (2009) orang-orang yang sehat secara psikologis memiliki sikap positif terhadap diri mereka dan orang lain. Sedangkan

menurut Hurlock kepuasan hidup yang biasa disebut dengan kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Alston dan Dudley menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan (Hurlock, 1998).

Umar (2004) juga memberikan kesimpulan bahwa kepuasan hidup lansia merupakan suatu keadaan yang sejahtera dan kepuasan hati yang menyenangkan pada lansia, yang timbul bila kebutuhan dan keinginan para lansia dapat terpenuhi dan terpuaskan, juga memberi semangat dan dorongan positif bagi lansia guna mengisi hari tua dan melakukan aktivitas dengan perasaan tenang dan damai.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa kepuasan hidup digunakan secara luas sebagai indeks kesejahteraan psikologis pada orang-orang dewasa lanjut. Untuk itu menggunakan dimensi dari kesejahteraan psikologis Ryff (d2009) yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Kepuasan hidup sebagai ukuran kebahagiaan, mempunyai lima aspek sebagai berikut (Indriana, 2012) :

- a. Merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari.
- b. Menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya.
- c. Merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya
- d. Mempunyai citra diri yang positif.
- e. Mempunyai sikap hidup yang optimistik dan suasana hati yang bahagia.

Havighurst (2004) menyatakan aspek-aspek kepuasan hidup pada lansia antara lain: adanya semangat untuk menjalani hidup masa kini, kemampuan penerimaan diri, citra diri yang positif, suasana hati yang positif, aktivitas dan tujuan hidup. Individu tersebut dalam mengatasi masalah serta keuletannya dalam menghadapi masalahnya, kesesuaian antara harapan dengan prestasi yang dicapai, konsep diri yang baik, dan *Mood* atau suasana hati yang positif. Papalia (2009) aspek-aspek kepuasan hidup yaitu: optimis, rasa bersyukur, dan suasana hati yang positif.

Menurut Hurlock (2012) ada 3 esensi atau hakikat atau inti kebahagiaan, kenikmatan dan atau kepuasan yaitu: sikap menerima (*Acceptance*), Kasih sayang (*Affection*), dan Prestasi (*Achievement*).

Didalam penelitian Oshio (2012) menggunakan dua aspek dari

keluarga yaitu hubungan dengan pasangan anak-anak dan orang tua, dan hubungan sosial. Menurut Liang (1988) beberapa dimensi dalam kepuasan hidup yaitu: nada suasana, semangat untuk hidup dan kesesuaian antara tujuan dan keinginan yang dicapai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum informan lansia semuanya merasa puas dalam hidup dan selalu bersyukur. lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari harinya dengan baik.

E. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan Studi Fenomenologi: *Self Management Activity Daily Living*, Efisiensi, Interaksi Sosial Dan Kepuasan Lansia Di Persekutuan Lansia Jemaat Gpi Diaspora Sorong Papua Baratmaka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan aktivitas sehari-hari lansia setiap harinya dapat dilakukan sendiri, begitu juga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kunjungan ke keluarga, tidak ditemukan kendala dan lansia mampu melakukan dengan baik.
2. Secara umum dalam efisiensi melaksanakan pemenuhan kebutuhan sehari – hari yang dilakukan oleh lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya berjalan secara efisien dimana lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari harinya dengan baik.

3. Interaksi Sosial

Dalam berinteraksi sosial, di waktu senggang banyak kegiatan positif yang dapat mereka kerjakan, juga sering berinteraksi dengan tetangga, namun, dalam hal mengunjungi keluarga, informan mengatakan sering dikunjungi oleh keluarga mereka, dalam hal ini adalah anak mereka yang beda rumah. Informan sering mengikuti kegiatan gereja, namun jika merasa tidak enak badan / sakit, informan tidak mengikuti kegiatan tersebut. Informan mengatakan bahwa tidak ada kendala dalam pemenuhan kebutuhan aktifitas sehari – hari, terutama dalam hal materi.

2. Secara umum informan lansia yang ada di GPI Diaspora Sorong semuanya merasa puas dalam hidup dan selalu bersyukur. Lansia mampu mengerjakan kebutuhan sehari harinya dengan baik.

F. DAFTAR PUSTAKA

Alex.(2011). Self Management in neurological Disorders: Systematic Review of The Literature And Potential Interventions In Multiple Sclerosis Care .Journal of Rehabilitation Research & Development vol. 48 no. 9

Anthony, Robert N., Govindarajan, Vijay. (2005). Sistem Pengendalian Manajemen.edisi 11. Alih Bahasa Tjakrawala

F.X, Krista.Jakarta: Salemba Empat

Badan Pusat Statistik. (2013). *Jumlah Penduduk di Dunia*.Jakarta : BPS.

Baswori.(2013). Pengantar Sosiologi. . Bogor : Ghalia Indonesia.

Bimo Walgito. (2003). Psikologi Sosial. Yogyakarta: Andi Offset

Boger, Emma Joanne. (2014). Self-Management Following Stroke: Concept and Measurement.Disertasi Program Doktor Filosofi Universitas Southampton

Diener, E. (2009). *Assessing Well-being: The Collected Work of Ed Diener*.Netherlands: Springer.

Diener, E., Lucas, R. E., &Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well being. *American Psychologist*, 51, 305-314.

Frisch. (2006). Quality of Life Therapy, Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. All right reserved

Gerungan, W.A. (2006). Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama

Hardiwinoto, (2005).*Panduan Gerontologi: Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Gramedia.

Joice, s.(2012). Self Management Following Stroke .Jurnal Nursing Standard/RCN Publishing vol 26 no 22

- Kristinawati, Lidwina Ratna Budi. (2011). Pengaruh Tingkat Kemandirian Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Posbindu Lansia Pergeri RW 02. Diunduh pada 29 Oktober 2012 dari <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/5FKS1KEDOKTERAN/207311038/BAB%20IV.pdf>
- Lennon, Sheila et al.(2013). Self Management Programmes For People Post Stroke: A Systematic Review .Article of Clinical Rehabilitation
- Minaswari, N. (2007). Kepuasan Hidup pada Orang Lanjut UsiaDitinjau dari Kecerdasan Spiritual.Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapnata, Semarang.
- Monks, F.J. dkk., (2002);. Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009).Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori.Jakarta : Salemba Medika
- Nugroho, H. Wahyudi, B.Sc., SKM. (2000). Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3.Jakarta : penerbit buku kedokteran EGC.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007).Adult Development and Aging. New York: Mc Graw Hill
- Partowisastro, R. (2003). Perbandingan konsep diri dan Interaksi Sosial anak-anak remaja WNI asli dengan keturunan Tionghoa Laporan Penelitian.Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM
- Perry & Potter (2005). Fundamental Keperawatan(buku I. edisi 7). Jakarta : Salemba Medika
- Rachman, A. (2013). Perbedaan Kepuasan Hidup Lanjut usia Pada Kelompok Pensiunan Dosen Unnes Anggara Kasih dan Non-Anggara Kasih.Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sari, Novita Kurnia, (2013), Status Gizi, Penyakit Kronis, Dan Konsumsi Obat Terhadap Kualitas Hidup Dimensi Kesehatan Fisik Lansia, Jurnal Penelitian Kesehatan, Jurusan Ilmu Izi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sarwono, Sarlito W., dan Meinarno,Eko A. (2009), Psikologi Sosial , Salemba Humanika, Jakarta,
- Schimmack, Ulrich. (2008). The Structure of Subjective Well-Being. In Eid, M., dan Larsen, J.R. (Eds).The Science of Subjective Well Being. New York: The Guilford Press
- Sistya, W. R. (2014). Perilaku Beragama dan Kepuasan Hidup Pada Lanjut usia. jurnal psikologi online no.2 vol.2 , 270-283.
- Smeltzer, S. C., & Bare B. G. (2009). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Edisi 8 Volume 1). Jakarta: EGC

- Soekanto, Soerjono (2002) Faktor-faktor Dasar Interaksi Sosial dan Kepatuhan pada Hukum Nasional, Nomor 35,
- Soekanto, Soerjono,(2002), Teori Peranan, Jakarta, Bumi Aksara.
- Stanley, M. & Beare, P.G. (2006).Buku Ajar Keperawatan Gerontik. (Netty Juniarti, Sari Kurnianingsih, Penerjemah). (Ed. Ke-2).Jakarta : EGC
- Sugiarto.(2005). *Penilaian Keseimbangan dengan AktivitasKehidupan Sehari-hari di Panti Werdha Pelkris Elim Semarang*. Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro. Semarang
- Toneka, B Soleman (2000), Struktur dan Proses Sosial. Jakarta : Penerbit Erlangga,
- Wardani, I. (2005). Hubungan Antara Interaksi Sosial di Lingkungan Luar Keluarga dengan Kepuasan Hidup pada LanjutUsia.Naskah tidak dipublikasikan,Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang
- Yuliati, Amalia, Ni'mal Baroya dan Mury Ririanty. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Jurnal Pustaka Kesehatan, vol. 2, No. 1, Januari 2014; 87- 94