JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

PENGARUH AKTIVITAS *OUTBOUND* TERHADAP KEMANDIRIAN FUNGSIONAL LANSIA

Retna Febri Arifiati[1], Endang Sri Wahyuni[2], dr. Prasaja[3]
[1,2,3] Jurusan Okupasi Terapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia
*Corresponding Author, e-mail: retnafebriarifiati2646@gmail.com

Abstrak

Proses penuaan memicu penurunan kemandirian fungsional pada lansia yang akan membatasi pada kemampuan aktivitas sehari-hari. Aktivitas di luar ruangan seperti *outbound* berpotensi menjaga kebugaran fisik lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh aktivitas *outbound* terhadap kemandirian fungsional lansia di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia. Pada penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Populasi lansia di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia terdapat 130 orang. Tehnik Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan total sampel penelitian berjumlah 90 lansia. Kemandirian fungsional diukur dengan menggunakan instrument COPM (*Canadian Occupational Performance Measure*). Analisis data uji beda. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemandirian fungsional yang signifikan setelah mengikuti kegiatan *outbound* dimana nilai signifikansi sebesar 0,000 p<0,05. Lansia yang aktif mengikuti aktivitas *outbound* menunjukkan kemandirian dan memiliki kemampuan keseimbangan yang lebih baik sehingga dengan aktivitas ini dapat merangsang motorik dan koordinasi fisik lansia secara positif. Aktivitas *outbound* berperan signifikan dalam meningkatkan kemandirian fungsional lansia. Kegiatan ini dapat menjadi rekomendasi program kesehatan preventif bagi lansia.

Kata kunci: Lansia; Kemampuan Fungsional; *Outbound;* Aktivitas Fisik

Abstract

The aging process triggers a decrease in functional independence in the elderly which will limit the ability of daily activities. Outdoor activities such as outbound have the potential to maintain the physical fitness of the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of outbound activities on the functional independence of the elderly in Dukuh Tempuran, Bolon Village, Colomadu District, Karanganyar Regency, Central Java, Indonesia. This study used a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population of the elderly in Dukuh Tempuran, Bolon Village, Colomadu District, Karanganyar Regency, Central Java, Indonesia was 130 people. The sampling technique used purposive sampling to obtain a total sample of 90 elderly. Functional independence was measured using the COPM (Canadian Occupational Performance Measure) instrument. Data analysis of different tests. The results showed a significant increase in functional independence after participating in outbound activities where the significance value was 0.000 p <0.05. Elderly who actively participated in outbound activities showed independence and had better balance abilities so that this activity could stimulate the elderly's motor skills and physical coordination positively. Outbound activities play a significant role in increasing the functional independence of the elderly. This activity can be a recommendation for a preventive health program for the elderly.

Keywords: *Elderly, Functional Ability, Outbound, Physical Activity*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Pendahuluan

Proses menua merupakan fase alami dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis dan anatomis secara bertahap. Organisasi Kesehatan dunia (WHO) menetapkan bahwa individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lanjut usia (lansia). Secara global dan nasional jumlah populasi lansia terus mengalami lonjakan yang masif. Peningkatan jumlah populasi ini membawa tantangan besar pada sector kesehatan terutama fenomena penuaan yang sangat erat kaitannya dengan penurunan massa otot (*sarcopenia*) (Freiberger et al, 2022), penurunan kekuatan sendi serta gradasi system saraf pusat yang mengatur keseimbangan tubuh. Salah satu komponen penting dari penuaan sehat adalah mobilitas.

Dampak biologis yang paling krusial dari proses penuaan ini adalah lansia mengalami penurunan secara bertahap dalam kapasitas fungsional yang seringkali bermanifestasi pada keterbatasan kemandirian fungsional (Tuna HD, et al., 2009; Gill et al., 2012). Kemandirian fungsional diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang yang bergerak bebas secara mandiri guna menjalankan aktivitas sehari-hari. Meskipun sampai saat ini belum ada definisi standar baku tentang kemandirian fungsional pada lansia dalam Sebagian besar konsep dan model, mobilitas dipahami sebagai kemmapuan seseorang untuk bergerak secara mandiri di sekitar lingkungannya (Mitchell et al, 2018). Faktor penentu mobilitas meliputi lingkungan, kognitif, fisik, keuangan, psikososial, budaya dan *gender*. Sementara itu untuk domain mobilitas dimulai dari fisik, kognitif, neuromuscular hingga psikologis. Perubahan fisiologis terkait usia akan berhubungan dengan mobilitas pada oarng lanjut usia yang tinggal di komunitas. Keseimbangan akan berubah seiring bertambahnya usia hal ini terjadi karena kontrol postural dalam kondisi statis, atau keseimbangan berubah karena system visual, sensorik dan vestibular yang mengalami penurunan (Manchester et al., 1989; Choy et al., 2003). Namun menurut Ferrucci et al, (2016) mobilitas adalah ciri khas dari penuaan dan menjadi pilar penting untuk melihat status kemandirian lansia. Karena mobilitas menjadi faktor penting maka perlu mengidentifikasi lebih dini keterbatasan mobilitas pada lansia dan memberikan intervensi yang efektif untuk bisa memodifikasi dari keterbatasan mobilitas lansia.

Keterbatasan kemandirian fungsional dilaporkan semakin umum terjadi pada lansia yang dapat mempengaruhi sekitar 35% orang yang berusia 70 tahun dan sebagian besar orang yang berusia diatas 80 tahun (Cummings et al., 2014; Musich et al., 2018). Penurunan kemandirian fungsional sangat dikaitkan dengan peningkatan resiko jatuh, penurunan kualitas hidup (Shumway cook et al., 2005; Gill et al, 2006), penarikan diri dan sosial (Mollenkopt H, et al., 1997), disabilitas yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL) (Jacobs JM et al, 2008), transisi ke panti jompo (hadek A, 2015), dan kematian (Inoue K, et al 2006). Komponen kemandirian fungsional di mulai dari lansia berjalan sehingga sampai di tujuan.

Tingkat kemandirian fungsional lansia yang rendah bisa disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi baik pada tingkat lingkungan maupun individunya (Smith AR et al., 2016; Rantanen 2013). Kemandirian fungsional pada lansia dianggap sesuatu yang menantang baik secara fisik, psikologis dan kognitif dibandingkan dengan mobilitas di lingkungan terkontrol terutama di rumah sendiri. Hal tersebut bisa terjadi karena terdapat permukaan yang tidak rata, anak tangga, dan jalan setapak yang terhalang yang menimbulkan tantangan bagi kekuatan, keseimbangan dan koordinasi (Smith AR et al., 2016). Adapun komponen kemandirian fungsional di mulai dari berjalan hingga sampai di tujuan. Tidak sedikit lansia yang memerlukan bantuan untuk dapat melakukan kemandirian fungsional sehingga dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan efikasi diri lansia (Bergland A et al., 2010) serta kemampuan kognitif untuk dapat beradaptasi dengan ruang yang

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

menuntut lansia selalu berubah (De silva NA et al., 2019). Dengan demikian kemandirian fungsional dapat dipengaruhi secara negative oleh gangguan fisik, psikologis dan kognitif (Smith AR et al., 2016; Rantakokko M, et al, 2009). Kemandirian fungsional yang dilakukan secara optimal berpotensi dapat menjaga dan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan kesempatan untuk aktivitas fisik yang mendorong pada kemandirian (portegijs, et al., 2020) sekaligus mengurangi resiko penyakit komorbit dan penyakit (Jacobs JM et al, 2008) serta isolasi sosial (Mollenkopt H, et al., 1997).

Cara mengantisipasi penurunan fungsi fisik gerak tersebut berbagai intervensi latihan fisik komunal sudah mulai dikembangkan. Salah satu metode rekreatif dan terapeutik yang potensial namun belum banyak dieksplorasi secara spesifik dalam ranah geriatric adalah kegiatan outbound, berbeda dengan olahraga statis di dalam ruangan, partisipasi dalam aktivitas outbound mengkombinasikan stimulasi permainan fisik, latihan keseimbangan dinamis, koordinasi motorik, dan interaksi sosial di alam terbuka. Dalam outbound aktivitas yang dipilih adalah gerakan adaptif yang aman buat lansia dengan mengedepankan aspek fisik, kognitif, sosial, bahasa, dan kepuasan hidup. Harapannya kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan dengan mengurangi kebutuhan untuk beradaptasi dengan peningkatan ketergantungan (saletti cuesta et al, 2018).

Meskipun aktivitas outbound memiliki manfaat teoritis terhadap kebugaran fisik, peneliti secara spesifik ingin menganalisa peran frekuensi dan intensitas aktivitas outbound terhadap komponen kemandirian fungsional lansia secara objektif yang masih sangat terbatas dilakukan oleh peneliti. Dalam pemilihan outbound ini peneliti mengacu pada Organisasi Kesehatan Dunia (WFO) yang memberikan panduan akan serangkaian intervensi dapat dirancang untuk mengoptimalisasi fungsi dan mengurangi kecacatan pada individu dengan kondisi Kesehatan dalam interaksi dengan lingkungan mereka (WHO, 2025). Biasanya sebagian besar program komunitas masih berfokus pada olahraga konvensional seperti senam lansia atau jalan kaki. Berdasarkan paparan diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas outbound terhadap kemandirian fungsional lansia di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia. Penelitian ini memiliki manfaat besar untuk meningkatkan kualitas hidup lansia serta pengembangan program rekreasi lansia yang sudah terbukti ilmiah.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksprerimental dan desain *one group pretest posttest* dimana pada desain ini peneliti berusaha untuk mengungkapkan pengaruh dari variabel *independent* yaitu partisipasi outbound dan variabel *dependet* yaitu mobilitas fungsional.

Populasi yang dipilih adalah lansia yang berada di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia dengan total jumlah anggota lansia ada 130 orang. Sedangkan cara memilih sampel penelitian menggunakan tehnik *purposive sampling*. Dimana kriteria inklusi yang ditetapkan adalah 1). Masyarakat Tempuran yang berusia 50-90 tahun, 2). Tercatat sebagai anggota lansia aktif di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia, 3). Lansia yang tidak ada gangguan dalam mobilitas, 4). Lansia bersedia mengikuti kegiatan outbound sampai selesai. Berdasarkan kriteria inklusi didapatkan 90 sampel yang mengikuti intervensi sampai selesai. Dalam penelitian ini fokus variabel penelitian terbagi menjadi dua yaitu variabel independent dan variabel dependent. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu aktivitas outbound dan variabel dependent yaitu

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

kemandirian fungsional. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer (observasi dan wawancara) dan sekunder (data di posyandu). Analisis yang dipakai adalah analisis komparatif untuk mengetahui efektifitas aktivitas outbound terhadap kemandirian fungsional lansia pada lansia di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia. Pengolahan data setelah semua data hasil pengukuran terkumpul. Data hasil instrumen COPM (*Canadian Occupational Performance Measure*) sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *one group pretest posttest design*. Sesi intervensi berlangsung 120 menit. Program intervensi outbound ini mengacu pada empat aspek yaitu fisik, kognitif, neuromuscular dan psikologis (perilaku), sedangkan ragam aktivitasnya ada delapan aktivitas yang diberikan. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Jenis data tersebut yaitu data interval. Analisis data diawali dengan uji normalitas data menggunakan uji kolmogorov smirnov karena sampel yang akan digunakan berjumlah lebih dari 50. Uji normalitas ini akan digunakan untuk mengetahui sebaran data. Apabila hasil data yaitu (p>0,05) maka data berdistribusi normal yang selanjutnya dilakukan uji t-test berpasangan. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji normalitas *kolmogorov smirnov* dan uji beda *paired sampel T-test.*

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Posyandu lansia Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia. Dimana populasi lansia ada sebanyak 130 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu 1). Masyarakat Tempuran yang berusia 50-90 tahun, 2). Tercatat sebagai anggota lansia aktif di Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia, 3). Lansia yang tidak ada gangguan dalam mobilitas, 4). Lansia bersedia mengikuti kegiatan outbound sampai selesai. Pelaksanaan penelitian ini mengikuti modul yang dilakukan 2 kali, dengan waktu 120 menit. Dalam pengambilan intervensi penelitian, peneliti mengukur dengan menggunakan instrument COPM dengan tujuan untuk mengetahui kemandirian fungsional pada lansia yang dilakukan sebanyak 2 kali sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Pada akhirnya sampel yang mengikuti intervensi sebanyak 90 orang dengan karakteristik demografi (Tabel 1) dominan jenis kelamin perempuan 73 orang (81%) sedangkan laki-laki 17 orang (19%), berusia lanjut 60-74 tahun 40 orang (44%), pertengahan 45-59 tahun 25 orang (28%) dan lanjut usia tua 25 orang (28%), masih memiliki pasangan 60 orang (67%) sedangkan yang cerai mati atau cerai hidup 30 orang (33%) dan taraf Pendidikan sekolah dasar 30 orang (34%), tidak sekolah 20 orang (22%), SMP 20 orang (22%) SMA 10 orang (22%).

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian

Aspek	Kriteria	Jumlah subjek	Persentase
Jenis kelamin	laki-laki	17	19
	perempuan	73	81
Usia	Pertengahan (45-59)	25	28
	Lanjut usia (60-74)	40	44
	Lanjut usia tua (75-90)	25	28

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Pernikahan	Nikah	60	67
	Cerai (hidup-mati)	30	33
Pendidikan	Tidak sekolah	20	22
	SD	30	34
	SMP	20	22
	SMA	10	11
	Sarjana	10	11
Kemandirian fungsional	Mandiri (8-10)	80	90
	Ketergantungan Sebagian (5-7)	10	10
	Fungsional parah (1-4)	0	0
	TOTAL	**90**	**100**

Sumber: SPSS, 2026

Table 2. *Paired Sample T-Test Results Functional Independent* (n = 90)

Functional Independent	Pre-Test Mean Score	Post-Test Mean Score	Mean Difference (Δ)	Significance (p-value)
COPM	3.35	5.85	+2.50	0.000

Sumber: SPSS, 2026

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas outbound yang dilakukan secara terstruktur terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kemandirian fungsional lansia. Secara fisiologis aktivitas outbound yang dirancang secara adaptif mencakup variasi gerakan seperti berjalan, keseimbangan, gerakan motorik kasar motorik halus, koordinasi menagkap objek ringan. Stimulus fisik ini secara langsung melatih propioreseptif yaitu kemampuan tubuh untuk merasakan posisi dan gerakan sendi dalam ruang (Park K & Santos DA, 2022).

Latihan dinamis di alam terbuka mengaktifkan kembali unit motorik otot dan memperlambat proses sarcopenia (penyusunan massa otot akibat penuaan) (Cochrane, 2022). Gerakan multi arah yang dilakukan quadriceps femoris dan gastrocnemius bertanggungjawab penuh dalam fase tansisi dari duduk ke berdiri serta stabilitas berjalan (WHO, 2025). Aspek biomekanika otot dari keunggulan outbound dibandingkan dengan senam lansia konvensional terletak pada komponen adaptasi lingkungan dan kognitif. Saat melakukan aktivitas luar ruangan lansia dipaksa terus menerus menyesuaikan langkah kaki dengan kontur tanah dan bentuk aktivitas permainan (Byun, JE, & Kang, EB, 2016). Hal ini menuntut keterlibatan fungsi eksekutif otak dan koordinasi visual motorik yang intens.

Pendekatan aktivitas outbound yang dilakukan secara kelompok ini juga memicu pelepasan hormon endofin dan menurunkan kadar kortisal. Suasana yang menyenangkan mengurangi kecemasan akan jatuh, yang sering kali menjadi hambatan psikologis utama bagi lansia untuk bergerak aktif secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan aktivitas fisik komunal berbasis alam yang memiliki nilai terapeutik yang lebih tinggi bagi populasi lanjut usia. Dengan kemandirian fungsional yang senantiasa terjaga lansia dapat mempertahankan kemandiriannya dalam melakukan aktivitas harian tanpa tergantung penuh pada keluarga atau pengasuh.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Berbagai intervensi outbound meliputi aktivitas fisik dan olahraga dengan komponen keseimbangan dan penguatan otot efektif dalam mengurangi jatuh dan meningkatkan kinerja fisiologis dan fungsional pada orang lanjut usia. Meskipun tampaknya jelas bahwa aktivitas fisik (outbound) merupakan komponen penting dari setiap program pengurangan jatuh, tidak ada pendekatan intervensi yang cocok untuk semua dan jenis aktivitas harus mempertimbangkan berbagai faktor meliputi tingkat risiko jatuh, faktor risiko fisik, dan preferensi aktivitas fisik orang lanjut usia (Isaacs AJ, 2007). Aktivitas outbound sendiri berpengaruhnya terhadap keseimbangan.

Pada tugas motorik seperti duduk ke berdiri dan gaya berjalan cenderung mendapatkan manfaat yang lebih baik dari intensitas yang lebih tinggi Selain latihan intensitas tinggi, latihan ringan juga memiliki manfaat seperti peningkatan keselamatan, kemudahan dalam latihan, pengawasan yang lebih sedikit diperlukan, dan lebih mudah untuk menginspirasi kelompok dewasa, serta penurunan goyangan postur yang dapat diperoleh bahkan dengan tingkat intensitas aktivitas fisik yang rendah.

Sebagian besar penelitian yang ditinjau menggunakan program latihan tipe gym dengan latihan individu atau kelompok tertentu. Aktivitas tersebut meliputi latihan keseimbangan dan kekuatan, program berjalan yang disesuaikan, latihan saat berdiri, duduk, berjalan, dan menyeimbangkan selama aktivitas sehari-hari, peregangan yang diawasi, daya tahan, koordinasi, dan latihan penguatan. Latihan beban dan penggunaan sepeda statis juga digunakan.

Robitaille et al [46] mengembangkan program pencegahan jatuh berbasis kelompok yang beragam untuk orang dewasa lanjut usia yang mandiri dengan riwayat jatuh atau yang khawatir tentang keseimbangan mereka, dan menemukan bahwa intervensi tersebut secara signifikan meningkatkan keseimbangan statis dan mobilitas. Disimpulkan bahwa aktivitas partisipasi outbound berbasis kelompok yang terstruktur yang ditawarkan dapat berhasil meningkatkan kemampuan keseimbangan di antara orang dewasa lanjut usia yang khawatir tentang jatuh untuk dapat melakukan mobilitas fungsional sehari-hari.

Program latihan yang mudah diikuti dan tidak mahal mungkin lebih menarik bagi populasi lansia yang dapat menunjukkan peningkatan signifikan dalam kinerja keseimbangan dinamis, peningkatan VO2 max dan penurunan massa lemak, menunjukkan bahwa program tersebut mungkin memiliki efek positif dalam mobilitas fungsional lansia.

Efek jalan kaki teratur pada stabilitas postural pada lansia yang dilakukan secara teratur dapat bermanfaat untuk menjaga keseimbangan yang baik serta bermanfaat bagi sistem kardiovaskular. Mereka menemukan bahwa subjek lansia sehat yang berjalan kaki secara teratur sejak pensiun memiliki kontrol postural yang lebih baik, terutama dalam keseimbangan statis daripada mereka yang tidak. Meskipun subjek yang lebih tua yang berjalan secara teratur berjalan jauh lebih banyak daripada yang tidak berjalan, mereka tidak mengalami jatuh. Untuk memeriksa efek program latihan penguatan ekstremitas bawah, berjalan, dan kontrol postur.

Keterbatasan fungsional meningkat seiring bertambahnya usia dan karena perubahan demografis. Mobilitas merupakan pilar utama fungsi dan keterbatasan pada lansia yang tinggal di komunitas. Peran masa otot berkaitan dengan mobilitas jauh lebih kecil dari pada yang diperkirakan sebelumnya. Terdapat bukti yang semakin banyak bahwa perubahan neuronal lebih penting dalam proses penurunan mobilitas daripada perubahan biomekanik yang berkaitan usia. Meskipun intervensi aktivitas fisik yang diawasi telah berhasil meningkatkan mobilitas fungsional pada lansia namun pemeliharaan perilaku latihan dalam jangka panjang masih perlu dikembangkan dan dipelihara.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Posyandu lansia Dukuh Tempuran Desa Bolon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas outbound terhadap kemandirian fungsional lansia dapat diinformasikan bahwa kegiatan outbound berpengaruh terhadap kemampuan kemandirian fungsional memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas outbound berpengaruh terhadap kemandirian fungsional lansia.

Kemandirian fungsional merupakan konstruksi multifaktorial dan komplek, pendekatan interdisipliner sangat diperlukan. Aspek sentral dalam penelitian mobilitas terkait usia lanjut menjadi sebuah pemahaman tentang interaksi mekanisme proses dan sistem kontribusi yang begitu komplek. Kemandirian fungsional harus dapat dilakukan seseorang dalam sepanjang hidup mereka. Penelitian kemandirian fungsional juga diperlukan untuk melihat pendekatan medis, sosial, psikologis agar penelitian ini bisa berdampak nyata dalam memberikan pendekatan penuaan yang sehat pada lansia di Indonesia. Banyak lansia berkeinginan untuk kembali melakukan aktivitas seperti bola jaring, tenis, squash, menari, bulu tangkis, berenang, kriket; aktivitas yang pernah mereka lakukan di masa lalu tetapi merasa akan sulit untuk dilakukan sekarang.

Referensi

Bergland A, Thorsen K, Loland N. The Relationship Between Coping, Self-Esteem And Health On Outdoor Walking Ability Among Older Adults In Norway. Ageing & Society 2010; 30: 949–63

Byun, JE, & Kang, EB (2016). Pengaruh Program Latihan Kesehatan Otak Lansia Terhadap Kebugaran Fisik Dasar, Fungsi Kognitif Dan BDNF Pada Wanita Lanjut Usia - Studi Kelayakan. *Jurnal Nutrisi Dan Biokimia Olahraga* , *20* (2), 8.

Choy N. L., Brauer S., Nitz J. (2003). Changes In Postural Stability In Women Aged 20 To 80 Years. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 58 525–530

Cochrane Systematic Review. (2022). Mobility Training For Increasing Mobility And Functioning In Older People. Cochrane Database Of Systematic Reviews

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches. 5th Edition. SAGE Publications.

Cummings S. R., Studenski S., Ferrucci L. (2014). A Diagnosis Of Dismobility–Giving Mobility Clinical Visibility: A Mobility Working Group Recommendation. *JAMA* 311 2061–2062. 10.1001/Jama.2014.3033

De Silva NA, Gregory MA, Venkateshan SS, Verschoor CP, Kuspinar A. Examining The Association Between Life-Space Mobility And Cognitive Function In Older Adults: A Systematic Review. J Aging Res 2019; 2019: 3923574

Ferrucci L., Cooper R., Shardell M., Simonsick E. M., Schrack J. A., Kuh D. (2016). Age-Related Change In Mobility: Perspectives From Life Course Epidemiology And Geroscience. *J. Gerontol. Ser. A Biol. Sci. Med. Sci.* 71 1184–1194. 10.1093/Gerona/Glw043

Freiberger E., Beck Jepsen, D., Robinson, K., Ogliari, G., Montero-Odasso, M., Kamkar, N., Ryg, J., ... & Masud, T. (2022). Memprediksi Jatuh Pada Orang Dewasa Lanjut Usia: Tinjauan Menyeluruh Instrumen Yang Menilai Gaya Berjalan, Keseimbangan, Dan Mobilitas Fungsional. *BMC Geriatrics*, *22* (1), 615.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Freiberger E., De Vreede P., Schoene D., Rydwik E., Mueller V., Frändin K., Et Al. (2012). Performance-Based Physical Function In Older Community-Dwelling Persons: A Systematic Review Of Instruments. *Age Ageing*. 41 712–721. 10.1093/Ageing/Afs099

Freiberger E., Sieber C., Pfeifer K. (2011). Physical Activity, Exercise, And Sarcopenia - Future Challenges. *Wien. Med. Wochenschr*. 16 416–425. 10.1007/S10354-011-0001-Z

García-Llorente, AM, Lopes Machado, DR, Casimiro-Andújar, AJ, & Marcos-Pardo, PJ (2025, Agustus). *The Impact Of Outdoor Group Training And Functional Mobility Exercises On Senior Brain And Physical Functions. Activ Therapy & Movement Science Journal.* Vol. 13, No. 16, hlm. 1975). MDPI.

Gill T. M., Allore H. G., Hardy S. E., Guo Z. (2006). The Dynamic Nature Of Mobility Disability In Older Persons. *J. Am. Geriatr. Soc.* 54 248–254. 10.1111/J.1532-5415.2005.00586.X

Gill T. M., Gahbauer E. A., Murphy T. E., Han L., Allore H. G. (2012). Risk Faktors And Precipitants Of Long-Term Disability In Community Mobility: A Cohort Study Of Older Persons. *Ann. Intern. Med.* 156 131–140. 10.7326/0003-4819-156-2-201201170-00009

Hajek A, Brettschneider C, Lange Cet Al. Longitudinal Predictors Of Institutionalization In Old Age. Plos One 2015; 10: E0144203

Isaacs AJ, Critchley JA, Tai SS, Buckingham K, Westley D, Harridge SDR, et al. Exercise Evaluation Randomised Trial (EXERT): a randomised trial comparing GP referral for leisure centre-based exercise, community-based walking and advice only. Health Technol Assess. 2007;11(10):1– 165, iii–iv. https://doi.org/10.3310/hta11100 PMID: 17313906

Inoue K, Shona T, Matsumoto M. Absence Of Outdoor Activity And Mortality Risk In Older Adults Living At Home. J Aging Phys Act 2006; 14: 203–11

Jacobs JM, Cohen A, Hammerman-Rozenberg R, Azoulay D, Maaravi Y, Stessman J. Going Outdoors Daily Predicts Long-Term Functional And Health Benefits Among Ambulatory Older People. J Aging Health 2008; 20: 259–72

Kemenko PMK. (2025). *Rencana Kerja Pemerintah Dan RPJMN: Kolaborasi Lintas Sektor Untuk Memperkuat Mobilitas Penduduk Lanjut Usia*.

Manchester D., Woollacott M., Zederbauer-Hylton N., Marin O. (1989). Visual, Vestibular And Somatosensory Contributions To Balance Control In The Older Adult. *J Gerontol.* 44 118–127

Mitchell J. A., Johnson-Lawrence V., Williams E. G., Thorpe R., Jr. (2018). Characterizing Mobility Limitations Among Older African American Men. *J. Nat. Med. Assoc.* 110 190–196. 10.1016/J.Jnma.2017.05.002

Mollenkopf H, Marcellini F, Ruoppila I, Flaschenträger P, Gagliardi C, Spazzafumo L. Outdoor Mobility And Sosial Relationships Of Elderly People. Arch Gerontol Geriatr 1997; 24: 295–310.

Musich S., Wang S. S., Ruiz J., Hawkins K., Wicker E. (2018). The Impact Of Mobility Limitations On Health Outcomes Among Older Adults. *Geriatr. Nur.* 39 162–169. 10.1016/J.Gerinurse.2017.08.002

Park, J., & Santos, D. A. (2022). Functional Mobility Assessment And Timed Up And Go (TUG) Test Guidelines In Community-Dwelling Older Adults. Journal Of Aging And Physical Activity

Podsiadlo, D., & Richardson, S. (1991) / Park, J., & Santos, D. A. (2022). The Timed Up And Go (TUG*) Test: A Test Of Basic Functional Mobility For Frail Elderly Persons*. Journal Of The American Geriatrics Society.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 376-384
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Portegijs E, Keskinen KE, Eronen J, Saajanaho M, Rantakokko M, Rantanen T. Older Adults' Physical Activity And The Relevance Of Distances To Neighborhood Destinations And Barriers To Outdoor Mobility. Front Public Health 2020; 8: 335

Rantakokko M, MÃ¤Nty M, Iwarsson Set Al. Fear Of Moving Outdoors And Development Of Outdoor Walking Difficulty In Older People. J Am Geriatr Soc 2009; 57: 634–40

Rantanen T. Promoting Mobility In Older People. J Prev Med Public Health 2013; 46: S50–4

Saletti-Cuesta L, Tutton E, Langstaff D, Willett K. Understanding Informal Carers' Experiences Of Caring For Older People With A Hip Fracture: A Systematic Review Of Qualitative Studies. Disabil Rehabil 2018; 40: 740–50

Shumway-Cook A., Ciol M. A., Yorkston K. M., Hoffman J. M., Chan L. (2005). Mobility Limitations In The Medicare Population: Prevalence And Sociodemographic And Clinical Correlates. *J. Am. Geriatr. Soc.* 53 1217–1221. 10.1111/J.1532-5415.2005.53372.X

Smith AR, Chen C, Clarke P, Gallagher NA. Trajectories Of Outdoor Mobility In Vulnerable Community-Dwelling Elderly: The Role Of Individual And Environmental Faktors. J Aging Health 2016; 28: 796–811

Tuna HD, Et Al. Effect Of Age And Physical Activity Level On Functional Fitness In Older Adults. European Review Of Aging And Physical Activity 2009; 6: 99–106

World Health Organization. (2025). World Report On Ageing And Health: Integrating Physical Activity In Community Care For Older Adults. Geneva: WHO