

Dr. Ninik Nurhidayah, S.Pd.,S.ST.,M.Kes



LEISURE DAN PEMBERDAYAAN LANSIA: PENDEKATAN TERAPI OKUPASI BERBASIS KOMUNITAS



Editor : Aniek Puspitosari, M.P.H

LEISURE DAN PEMBERDAYAAN LANSIA:
PENDEKATAN TERAPI OKUPASI BERBASIS KOMUNITAS

Dr. Ninik Nurhidayah, S.Pd.,S.ST.,M.Kes



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026160464, 31 Agustus 2026

Pencipta

Nama : **Dr. Nini Nurhidayah, S.Pd., S.ST., M.Kes**

Alamat : **Jetis RT 02/03 Karanganyar Karanganyar Karanganyar, Karanganyar, Kab. Karanganyar, Jawa Tengah, 57711**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Nini Nurhidayah, S.Pd., S.ST., M.Kes**

Alamat : **Jetis RT 02/03 Karanganyar Karanganyar Karanganyar, Karanganyar, Kab. Karanganyar, Jawa Tengah, 57711**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **LEISURE DAN PEMBERDAYAAN LANSIA: PENDEKATAN TERAPI OKUPASI BERBASIS KOMUNITAS**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **31 Agustus 2026, di Kota Surakarta**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor Pencatatan : **001457580**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Heruanyah Siregar, S.H., M.H.
NIP. 197010161992031001



Disclaimer:

1. Dalam hal penerbit memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan diunggah dalam browser.

**LEISURE DAN PEMBERDAYAAN LANSIA:
PENDEKATAN TERAPI OKUPASI BERBASIS KOMUNITAS**

Penulis:

Dr. Ninik Nurhidayah, S.Pd.,S.ST.,M.Kes

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Aniek Puspitosari, M.P.H

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

viii, 148, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-288-9

Cetakan Pertama:

Agustus 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,

Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul *Leisure dan Pemberdayaan Lansia: Pendekatan Terapi Okupasi Berbasis Komunitas* ini dapat diselesaikan dan hadir di hadapan para pembaca. Buku ini disusun sebagai wujud kepedulian terhadap dinamika demografi global maupun nasional yang menunjukkan peningkatan signifikan populasi lanjut usia (lansia). Seiring dengan bertambahnya usia, tantangan kesehatan seperti penurunan fungsi fisik, multimorbiditas, hingga risiko frailty menjadi hal yang tak terelakkan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah sudut pandang holistik yang tidak hanya berfokus pada pengobatan medis, melainkan juga pada pemeliharaan kualitas hidup dan kemandirian lansia.

Di dalam praktik Terapi Okupasi, aktivitas leisure (rekreasi atau pemanfaatan waktu senggang) bukan sekadar pengisi waktu kosong, melainkan elemen okupasional vital yang mampu menstimulasi fungsi kognitif, fisik, serta interaksi sosial lansia. Buku ini berupaya membedah bagaimana kegiatan leisure yang dirancang secara terstruktur dan adaptif dapat menjadi sarana efektif dalam proses pemberdayaan lansia. Dengan mengintegrasikan kerangka teori psikososial, konsep adaptasi aktivitas, hingga strategi regulasi diri (*Selection, Optimization, and Compensation*), buku ini menawarkan panduan konseptual sekaligus praktis untuk mempertahankan kesejahteraan dan integritas ego di usia lanjut.

Keunikan dan fokus utama buku ini terletak pada penerapan pendekatan Rehabilitasi Bersumberdaya Masyarakat (RBM) atau *Community-Based Rehabilitation*. Pendekatan ini menekankan pentingnya pelibatan lingkungan terdekat termasuk keluarga, kader kesehatan, dan komunitas local dalam menciptakan ekosistem yang

mendukung lansia. Melalui sinergi berbasis komunitas, intervensi terapi okupasi tidak hanya terpusat di fasilitas pelayanan kesehatan formal, melainkan dapat diakses secara inklusif, berkelanjutan, dan relevan dengan konteks budaya serta kebutuhan personal setiap lansia.

Buku ini dirancang untuk dapat dimanfaatkan oleh berbagai kalangan, mulai dari akademisi, praktisi Terapi Okupasi, tenaga kesehatan geriatri, pengelola panti lansia, mahasiswa, hingga masyarakat umum yang mendampingi anggota keluarga berusia lanjut. Penulis berharap karya ini dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai pentingnya merancang aktivitas yang bermakna bagi lansia serta memberikan inspirasi dalam merumuskan program pemberdayaan berbasis komunitas yang berdampak nyata.

Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini tidak lepas dari dukungan, masukan, dan bantuan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada seluruh rekan sejawat, keluarga, serta para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran dan motivasi selama proses penulisan. Akhir kata, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya-karya selanjutnya. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kualitas pelayanan kesehatan lansia di Indonesia.

Surakarta, Agustus 2026

Dr. Ninik Nurhidayah, S.Pd.,S.ST.,M.Kes

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Fenomena Penuaan Penduduk di Indonesia dan Dunia	1
B. Tantangan Kesehatan dan Kesejahteraan Lansia.....	5
C. Pentingnya Aktivitas <i>Leisure</i> pada Lansia	11
D. Peran Paguyuban Lansia sebagai Wadah Pemberdayaan.....	17
E. Permasalahan Pemanfaatan Waktu Luang.....	23
F. Tujuan Penulisan Buku.....	29
BAB II KONSEP DASAR PENUAAN DAN KUALITAS HIDUP LANSIA.....	35
A. Proses Menua	35
B. Teori Penuaan	47
C. <i>Active Ageing</i>	65
D. <i>Successful Ageing</i>	77
E. <i>Frailty</i> dan Multimorbiditas	81
F. Konsep Kualitas Hidup Lansia.....	84
BAB III LEISURE DALAM PERSPEKTIF TERAPI OKUPASI	91
A. Definisi <i>Leisure</i>	91
B. <i>Leisure</i> sebagai <i>Occupation</i>	93
C. <i>Occupational Balance</i>	95
D. <i>Leisure Participation</i>	97
E. <i>Leisure Satisfaction</i>	99
F. <i>Leisure dan Well-being</i>	101
G. <i>Leisure</i> sebagai Strategi <i>Healthy Ageing</i>	103
BAB IV PEMBERDAYAAN LANSIA BERBASIS KOMUNITAS	106
A. Konsep Pemberdayaan	106
B. <i>Community-Based Rehabilitation</i>	108

C. <i>Community-Based Occupational Therapy</i>	111
D. Peran Paguyuban Lansia	113
E. Peran Keluarga.....	115
F. Peran Kader	118
G. Peran Pemerintah Daerah	120
DAFTAR PUSTAKA	123
PROFIL PENULIS.....	147

BAB 1

PENDAHULUAN

A. FENOMENA PENUAAN PENDUDUK DI INDONESIA DAN DUNIA

Fenomena penuaan penduduk (*population ageing*) merupakan salah satu perubahan demografi paling signifikan pada abad ke-21. Menurut World Health Organization (WHO, 2025), penuaan penduduk adalah kondisi meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia (≥ 60 tahun) dibandingkan kelompok usia muda akibat meningkatnya angka harapan hidup (*life expectancy*) dan menurunnya angka fertilitas (*fertility rate*). Fenomena ini merupakan konsekuensi dari keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan masyarakat, perbaikan status gizi, peningkatan akses pelayanan kesehatan, kemajuan teknologi medis, serta meningkatnya kesejahteraan masyarakat. Namun demikian, keberhasilan tersebut juga diikuti dengan meningkatnya tantangan dalam penyediaan pelayanan kesehatan, rehabilitasi, perlindungan sosial, dan pembiayaan kesehatan bagi populasi lansia (WHO, 2025).

WHO (2025) melaporkan bahwa jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 1 miliar jiwa pada tahun 2020 dan diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, serta mencapai lebih dari 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Bahkan, jumlah penduduk yang berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat hampir tiga kali lipat menjadi sekitar 426 juta jiwa pada tahun 2050. WHO (2025) juga memperkirakan bahwa sekitar 80% populasi lansia dunia akan tinggal di negara berpendapatan rendah

dan menengah, termasuk Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa isu penuaan penduduk tidak lagi menjadi masalah negara maju, tetapi telah menjadi tantangan global yang memerlukan transformasi sistem pelayanan kesehatan menuju pelayanan yang lebih berorientasi pada *healthy ageing*, pemeliharaan kapasitas intrinsik (*intrinsic capacity*), dan kemampuan fungsional (*functional ability*).

Perubahan struktur umur penduduk terjadi sebagai akibat dari kombinasi meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran. Menurut *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (UN DESA, 2023), penurunan fertilitas yang berlangsung secara konsisten selama beberapa dekade telah menyebabkan proporsi kelompok usia muda semakin berkurang, sedangkan kelompok usia lanjut terus meningkat. Bersamaan dengan itu, kemajuan pelayanan kesehatan berhasil menurunkan angka kematian akibat penyakit infeksi dan meningkatkan kelangsungan hidup hingga usia lanjut. Perubahan tersebut menggeser struktur piramida penduduk dari bentuk ekspansif menuju bentuk konstrikatif yang didominasi oleh populasi usia dewasa dan lanjut usia.

Di kawasan Asia, proses penuaan berlangsung lebih cepat dibandingkan wilayah lain di dunia. Negara-negara seperti Jepang, Korea Selatan, Singapura, dan Tiongkok telah memasuki fase *super-aged society*, sedangkan Indonesia sedang berada pada fase *ageing population* (UN DESA, 2023). Perubahan ini membawa implikasi yang luas terhadap meningkatnya prevalensi penyakit kronis, frailty, multimorbiditas, penurunan kapasitas fungsional, disabilitas, serta meningkatnya kebutuhan pelayanan rehabilitasi dan pelayanan kesehatan berbasis komunitas (WHO, 2025). Oleh karena itu, WHO melalui program *Decade of Healthy Ageing 2021–2030* menekankan pentingnya transformasi sistem kesehatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga pada upaya mempertahankan

kemampuan fungsional lansia agar tetap mandiri dan mampu berpartisipasi dalam aktivitas yang bermakna sepanjang kehidupannya (WHO, 2021).

Indonesia juga mengalami percepatan transisi demografi menuju masyarakat menua. Berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024, Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) melaporkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Selanjutnya, hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025 menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai 11,97%, yang menandakan Indonesia secara resmi telah memasuki fase *ageing population* (BPS, 2026). Selain itu, angka fertilitas total telah menurun menjadi sekitar 2,13 anak per perempuan, sedangkan angka harapan hidup masyarakat Indonesia terus meningkat. Perubahan tersebut diperkirakan akan meningkatkan kebutuhan pelayanan kesehatan jangka panjang (*long-term care*), pelayanan geriatri terpadu, rehabilitasi berbasis komunitas, serta pelayanan okupasi terapi yang berorientasi pada peningkatan kemandirian lansia.

Fenomena penuaan penduduk juga diikuti dengan perubahan pola penyakit. Lansia lebih rentan mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, penyakit paru obstruktif kronis, osteoporosis, gangguan kognitif, dan depresi. Menurut Li et al. (2025) dalam *systematic review* dan *meta-analysis* yang melibatkan lansia yang tinggal di masyarakat, prevalensi *frailty* pada lansia dengan multimorbiditas mencapai 18,1%, sedangkan prevalensi *pre-frailty* mencapai 48,9%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh lansia dengan dua atau lebih penyakit kronis berada pada fase awal menuju *frailty*, sehingga intervensi promotif dan preventif perlu dilakukan sedini mungkin.

Temuan tersebut diperkuat oleh Eidam et al. (2024) melalui *network meta-analysis* terhadap berbagai *randomized controlled trials*, yang menunjukkan bahwa program latihan fisik multikomponen merupakan intervensi paling efektif dalam mencegah perkembangan frailty pada lansia. Latihan yang mengombinasikan latihan kekuatan otot, keseimbangan, latihan aerobik, dan aktivitas fungsional terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kapasitas fisik, mempertahankan kemampuan fungsional, dan mengurangi risiko ketergantungan pada lansia (Eidam et al., 2024).

Selain frailty, multimorbiditas menjadi tantangan utama pada populasi lansia. Berdasarkan *systematic review* oleh Forsyth et al. (2024), lansia dengan dua atau lebih penyakit kronis mengalami penurunan kemampuan fisik, peningkatan risiko rawat inap, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan kebutuhan rehabilitasi dibandingkan lansia tanpa multimorbiditas. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa intervensi latihan multikomponen dan rehabilitasi berbasis aktivitas sehari-hari mampu meningkatkan fungsi fisik dan mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Forsyth et al., 2024).

Dari perspektif okupasi terapi, fenomena penuaan penduduk tidak hanya dipandang sebagai peningkatan jumlah lansia, tetapi juga sebagai perubahan kebutuhan okupasional masyarakat. Bertambahnya usia sering disertai penurunan kapasitas fisik, sensorik, kognitif, dan psikososial yang berdampak terhadap kemampuan melakukan *Activities of Daily Living* (ADL), *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL), produktivitas, aktivitas waktu luang (*leisure*), serta partisipasi sosial. Golbach et al. (2024) dalam *systematic integrative review* melaporkan bahwa mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, mobilitas, dan partisipasi sosial merupakan prioritas utama bagi lansia yang tinggal di masyarakat. Oleh karena

itu, intervensi okupasi terapi yang berpusat pada individu (*person-centred care*), berbasis okupasi (*occupation-based intervention*), serta didukung modifikasi lingkungan dan pemberdayaan komunitas menjadi strategi penting dalam mewujudkan *healthy ageing* dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

B. TANTANGAN KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN LANSIA

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia membawa konsekuensi yang kompleks terhadap sistem kesehatan, pelayanan sosial, dan kesejahteraan masyarakat. Proses menua bukan hanya ditandai oleh bertambahnya usia kronologis, tetapi juga oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi sehingga memengaruhi kapasitas fungsional (*functional ability*) dan kualitas hidup lansia. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025), tujuan utama pelayanan kesehatan lansia bukan hanya memperpanjang harapan hidup, tetapi mempertahankan kemampuan fungsional agar lansia tetap mampu menjalankan aktivitas yang bermakna (*meaningful occupations*) secara mandiri dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial.

WHO (2025) memperkenalkan konsep *Healthy Ageing*, yaitu proses mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fungsional (*functional ability*) yang memungkinkan seseorang tetap sejahtera pada usia lanjut. Konsep ini menekankan bahwa kesehatan lansia tidak hanya diukur dari ada atau tidaknya penyakit, tetapi dari kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mempertahankan hubungan sosial, membuat keputusan secara mandiri, serta menjalankan aktivitas yang memiliki makna sesuai dengan nilai dan perannya dalam kehidupan. Kemampuan fungsional tersebut dipengaruhi oleh kapasitas intrinsik (*intrinsic capacity*), yang

mencakup kemampuan fisik dan mental individu, serta faktor lingkungan yang mendukung atau menghambat partisipasi lansia.

1. Meningkatkan Penyakit Kronis dan Multimorbiditas

Salah satu tantangan terbesar pada populasi lansia adalah meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (*non-communicable diseases/NCDs*). Seiring bertambahnya usia, risiko mengalami hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, osteoarthritis, penyakit paru obstruktif kronis, osteoporosis, penyakit ginjal kronis, serta gangguan neurodegeneratif semakin meningkat. Kondisi tersebut sering kali tidak terjadi secara tunggal, melainkan muncul secara bersamaan dalam bentuk multimorbiditas, yaitu keberadaan dua atau lebih penyakit kronis pada satu individu (WHO, 2025).

Beban multimorbiditas menjadi perhatian global karena berhubungan dengan peningkatan penggunaan pelayanan kesehatan, polifarmasi (*polypharmacy*), penurunan kualitas hidup, meningkatnya angka rawat inap, serta mortalitas. Dalam *systematic review* yang dilakukan oleh Forsyth et al. (2024), lansia dengan multimorbiditas mengalami penurunan fungsi fisik yang lebih cepat, keterbatasan aktivitas sehari-hari, serta membutuhkan pendekatan rehabilitasi yang lebih komprehensif dibandingkan lansia tanpa multimorbiditas. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa program rehabilitasi berbasis latihan multikomponen mampu meningkatkan kapasitas fisik dan mempertahankan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. *Frailty* sebagai Sindrom Geriatri

Selain penyakit kronis, *frailty* merupakan tantangan kesehatan yang semakin sering ditemukan pada populasi lansia. *Frailty* merupakan sindrom geriatri yang ditandai dengan

menurunnya cadangan fisiologis (*physiological reserve*) sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap berbagai stresor, baik penyakit akut, trauma, maupun perubahan lingkungan (Clegg et al., 2023).

Meta-analisis terbaru oleh Li et al. (2025) melaporkan bahwa prevalensi frailty pada lansia yang tinggal di masyarakat mencapai sekitar 18,1%, sedangkan hampir 48,9% lainnya berada pada kondisi *pre-frailty*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sebenarnya masih berada pada fase yang dapat dicegah sebelum berkembang menjadi frailty berat. Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap frailty meliputi usia lanjut, multimorbiditas, malnutrisi, kurangnya aktivitas fisik, depresi, gangguan kognitif, isolasi sosial, serta status ekonomi yang rendah (Hanlon et al., 2024).

Frailty memiliki dampak yang luas terhadap kehidupan lansia, antara lain meningkatkan risiko jatuh, disabilitas, hospitalisasi berulang, kehilangan kemandirian, kebutuhan pelayanan jangka panjang, hingga peningkatan risiko kematian. Oleh karena itu, WHO (2025) merekomendasikan deteksi dini frailty pada pelayanan kesehatan primer agar intervensi promotif dan rehabilitatif dapat dilakukan sebelum terjadi penurunan fungsi yang lebih berat.

3. Penurunan Kapasitas Fungsional dan Disabilitas

Penuaan menyebabkan terjadinya penurunan kapasitas intrinsik yang meliputi fungsi lokomotor, kognitif, sensorik, psikologis, dan vitalitas. Penurunan tersebut berdampak langsung terhadap kemampuan lansia dalam melakukan *Activities of Daily Living* (ADL) maupun *Instrumental Activities of Daily Living* (IADL), seperti mandi, berpakaian, berjalan,

menyiapkan makanan, mengelola keuangan, menggunakan transportasi, serta berpartisipasi dalam aktivitas sosial.

Menurut WHO (2025), penurunan kapasitas fungsional merupakan indikator yang lebih penting dibandingkan jumlah penyakit kronis dalam menentukan kualitas hidup lansia. Lansia yang masih mampu mempertahankan kemampuan fungsional memiliki peluang lebih besar untuk tetap hidup mandiri, aktif, dan produktif meskipun memiliki beberapa penyakit kronis.

Temuan tersebut diperkuat oleh Golbach et al. (2024) yang melaporkan bahwa lansia menempatkan kemandirian, mobilitas, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari sebagai prioritas utama dalam mempertahankan kualitas hidup. Oleh karena itu, pendekatan rehabilitasi yang berpusat pada individu (*person-centred rehabilitation*) menjadi strategi penting dalam pelayanan geriatri modern.

4. Gangguan Kesehatan Mental dan Kognitif

Selain perubahan fisik, lansia juga menghadapi tantangan berupa gangguan kesehatan mental dan fungsi kognitif. Depresi, kecemasan, gangguan tidur, kesepian (*loneliness*), serta penurunan fungsi kognitif menjadi masalah yang semakin sering ditemukan pada populasi lansia. Kondisi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh proses biologis penuaan, tetapi juga oleh kehilangan pasangan hidup, pensiun, keterbatasan mobilitas, penyakit kronis, serta berkurangnya interaksi sosial.

WHO (2025) memperkirakan bahwa sekitar 14% lansia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai gangguan yang paling sering ditemukan. Gangguan kesehatan mental berhubungan erat dengan meningkatnya risiko frailty, penurunan aktivitas fisik, penurunan partisipasi sosial, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, pelayanan

kesehatan lansia perlu mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara holistik.

5. Isolasi Sosial dan Kesepian

Perubahan struktur keluarga, urbanisasi, migrasi anggota keluarga, serta menurunnya mobilitas menyebabkan banyak lansia mengalami isolasi sosial dan kesepian. Kondisi ini merupakan determinan sosial kesehatan yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental. Sebuah *systematic review* oleh *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine* menunjukkan bahwa isolasi sosial meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, depresi, gangguan kognitif, serta mortalitas dini.

Penelitian longitudinal terbaru juga menunjukkan bahwa lansia dengan partisipasi sosial yang tinggi memiliki risiko disabilitas yang lebih rendah serta mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang mengalami isolasi sosial (Hanlon et al., 2024). Oleh karena itu, WHO (2025) menempatkan peningkatan partisipasi sosial sebagai salah satu pilar utama dalam *Decade of Healthy Ageing 2021–2030*.

6. Tantangan Pelayanan Kesehatan dan Rehabilitasi

Meningkatnya jumlah lansia juga menyebabkan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang bersifat komprehensif, berkesinambungan, dan berpusat pada individu. Sistem pelayanan kesehatan di banyak negara masih didominasi oleh pendekatan kuratif yang berorientasi pada penyakit, sehingga belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan lansia yang umumnya mengalami kondisi kronis, multimorbiditas, dan penurunan fungsi.

WHO (2025) menekankan pentingnya transformasi pelayanan kesehatan menuju *Integrated Care for Older People (ICOPE)* yang berfokus pada pemeliharaan kapasitas intrinsik,

deteksi dini penurunan fungsi, rehabilitasi, serta pemberdayaan keluarga dan komunitas. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dalam mempertahankan kemampuan fungsional dan mencegah ketergantungan dibandingkan pelayanan yang hanya berorientasi pada pengobatan penyakit.

Implikasi terhadap Praktik Okupasi Terapi

Bagi profesi okupasi terapi, berbagai tantangan kesehatan dan kesejahteraan lansia tersebut menuntut pendekatan yang bersifat *person-centred*, *occupation-based*, dan *evidence-based*. Okupasi terapis tidak hanya berfokus pada pemulihan fungsi tubuh, tetapi juga membantu lansia mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, meningkatkan partisipasi sosial, memodifikasi lingkungan, mengembangkan strategi kompensasi, serta mendukung keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna sesuai dengan nilai dan peran individu. Pendekatan ini sejalan dengan *Occupational Therapy Practice Framework* (OTPF-4) yang menempatkan partisipasi okupasional sebagai tujuan utama intervensi (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi okupasi terapi yang dikombinasikan dengan latihan fisik multikomponen, edukasi caregiver, adaptasi lingkungan, dan pemberdayaan komunitas mampu meningkatkan kemampuan fungsional, memperlambat perkembangan frailty, mengurangi risiko jatuh, serta meningkatkan kualitas hidup lansia yang tinggal di masyarakat (Forsyth et al., 2024; Eidam et al., 2024).

1. Fungsi Kebijakan dan Regulasi Inklusif Lansia

Sebagai pemegang otoritas di tingkat lokal, Pemda menetapkan landasan hukum dan kebijakan operasional yang berpihak pada kesejahteraan populasi rentan:

- a. Penyusunan Peraturan Daerah (Perda) Lansia: Penerbitan Perda atau Peraturan Bupati/Wali Kota terkait penyelenggaraan kesejahteraan lansia yang menjamin perlindungan hak, aksesibilitas layanan publik, serta penguatan lansia tangguh di tingkat kabupaten/kota (Nurhidayah, 2020).
- b. Integrasi Lintas Sektor: Pemda mengordinasikan sinergi antardinas—seperti Dinas Kesehatan, Dinas Sosial, Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa (DPMD), serta Dinas Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata—untuk mendukung program lansia yang komprehensif, mulai dari kesehatan, aktivitas rekreasi, hingga pemberdayaan ekonomi/vokasional (Puspitosari & Nurhidayah, 2025).

2. Pengalokasian Anggaran dan Sarana Prasarana Komunitas

Kebijakan berbasis anggaran (*budgetary support*) dari Pemda menentukan efektivitas dan keberlanjutan intervensi di tingkat tapak:

- a. Dukungan Pendanaan Posyandu dan Paguyuban Lansia: Pemda mengalokasikan anggaran daerah (APBD) serta memfasilitasi skema Dana Desa untuk operasional Posyandu Lansia, pelatihan kader kesehatan, dan pengadaan sarana/prasarana intervensi kognitif-sensori di desa/kelurahan (Puspitosari & Nurhidayah, 2026).
- b. Penyediaan Ruang Publik Inklusif (*Age-Friendly Environments*): Pembangunan dan pemeliharaan taman kota, pusat kegiatan masyarakat (*community centers*), serta jalur

pejalan kaki yang aman dan ramah lansia untuk memfasilitasi partisipasi waktu luang (*leisure*) dan aktivitas fisik secara mandiri (WHO, 2020; Nurhidayah et al., 2019).

3. Penguatan Aksesibilitas dan Keberlanjutan Layanan Kesehatan Komunitas

Pemda memastikan keterikatan antara sistem kesehatan formal dengan intervensi berbasis komunitas:

- a. Fasilitasi Tenaga Ahli dan Pelatihan Kader: Pemda melalui Dinas Kesehatan mendistribusikan tenaga kesehatan profesional (termasuk okupasi terapis) ke Puskesmas untuk melakukan pembinaan, supervisi, serta peningkatan kapasitas (*capacity building*) bagi kader kesehatan desa (Kusumowardani & Nurhidayah, 2022; Puspitosari & Nurhidayah, 2026).
- b. Pengembangan Program Pemberdayaan Berkelanjutan: Pemda memfasilitasi kemitraan antara kelompok masyarakat, perguruan tinggi, dan organisasi non-pemerintah dalam mereplikasi model intervensi stimulasi kognitif dan pemberdayaan vokasional lansia di seluruh wilayah pemerintahan daerah (Puspitosari & Nurhidayah, 2024; Puspitosari & Nurhidayah, 2025).

DAFTAR PUSTAKA

- American Occupational Therapy Association. (2020). *Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process* (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Anaby, D., Jarus, T., Backman, C. L., & Zumbo, B. D. (2017). The Role of Occupational Balance in Maintaining Health and Well-Being. *Journal of Occupational Science*, 24(2), 150–162.
- Apolone, G., Mosconi, P., & Rosso, S. (2017). Health-related quality of life and chronic disease management. *Journal of Health and Social Behavior*, 58(2), 145–160.
- Atukorala, I., & Hunter, D. J. (2023). A review of quality-of-life in elderly osteoarthritis. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 23(2), 143–153.
- Backman, C. L. (2018). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and health. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 85(4), 280–289.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*.
- Badan Pusat Statistik. (2026). *Hasil SUPAS 2025*.
- Bally, E., Korenhof, S., Ye, L., Van Grieken, A., Tan, S. S., Mattace-Raso, F., Procaccini, E., Alhambra-Borrás, T., & Raat, H. (2024). Factors associated with health-related quality of life among community-dwelling older adults: the APPCARE study. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64539-x>

- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Carstensen, L. L. (1996). Process of successful aging: Theory and research. *Aging and Society*, 16(4), 397–422.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122–136.
- Bandura, A., & Cherry, K. E. (2020). Self-efficacy and health-related quality of life. *Psychology & Health*, 35(4), 412–428.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20–33.
- Behr, L. C., Simm, A., Kluttig, A., & Großkopf, A. G. (2023). 60 Years of Healthy Aging: On Definitions, Biomarkers, Scores and Challenges.. *Ageing research reviews*, 101934. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101934>
- Bosch-Farré, C., Garre-Olmo, J., Bonmatí-Tomas, A., Malagón-Aguilera, M. C., Gelabert-Vilella, S., Fuentes-Pumarola, C., & Juvinyà-Canal, D. (2018). Prevalence and related factors of Active and Healthy Ageing in Europe according to two models: Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *PLoS ONE*, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206353>

- Bramhankar, M., Kundu, S., Pandey, M., Mishra, N., & Adarsh, A. (2023). An assessment of self-rated life satisfaction and its correlates with physical, mental and social health status among older adults in India. *Scientific Reports*, 13, 9004.
- Braubach, M., Jacobs, D. E., & Ormandy, D. (2017). *Environmental burden of disease associated with inadequate housing*. World Health Organization.
- Brightbill, C. K. (2017). *Man and leisure: A philosophy of recreation*. Prentice-Hall.
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies.. *Psychological Bulletin*. 149(7), 416–435. <https://doi.org/10.1037/bul0000401>
- Bülow, M. H., & Söderqvist, T. (2014). Successful ageing: a historical overview and critical analysis of a successful concept.. *Journal of aging studies*, 31, 139-49. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.08.009>
- Cai, S., Li, J., Fang, Y., Feng, Z., Liu, H., Chen, J., Yang, X., Lin, B., & Tian, Z. (2025). Frailty and pre-frailty prevalence in community-dwelling elderly with multimorbidity: A systematic review and meta-analysis.. *Archives of gerontology and geriatrics*, 132, 105782. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105782>
- Calasanti, T. (2016). Combating Ageism: How Successful Is Successful Aging?. *The Gerontologist*, 56 6, 1093-1101. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv076>

- Calasanti, T., & King, N. (2020). Beyond Successful Aging 2.0: Inequalities, Ageism, and the Case for Normalizing Old Ages.. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 76(1), 58–66. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa037>
- Carrasco-Ribelles, L., Cabrera-Bean, M., Danés-Castells, M., Zabaleta-Del-Olmo, E., Roso-Llorach, A., & Violán, C. (2023). Contribution of Frailty to Multimorbidity Patterns and Trajectories: Longitudinal Dynamic Cohort Study of Aging People. *JMIR Public Health and Surveillance*, 9. <https://doi.org/10.2196/45848>
- Carrasco-Ribelles, L., Roso-Llorach, A., Cabrera-Bean, M., Costa-Garrido, A., Zabaleta-Del-Olmo, E., Torán-Monserrat, P., Pernas, O. F., & Violán, C. (2022). Dynamics of multimorbidity and frailty, and their contribution to mortality, nursing home and home care need: A primary care cohort of 1 456 052 ageing people. *eClinicalMedicine*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101610>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181.
- Cesari, M., Pérez-Zepeda, M., & Marzetti, E. (2017). Frailty and Multimorbidity: Different Ways of Thinking About Geriatrics.. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18 4, 361–364. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.12.086>

- Che, Y., Xin, H., Gu, Y., Ma, X., Xiang, Z., & He, C. (2025). Associated factors of frailty among community-dwelling older adults with multimorbidity from a health ecological perspective: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 25, 243.
- Clegg, A., Young, J., Iliffe, S., Rikkert, M. O., & Rockwood, K. (2013). Frailty in elderly people. *The Lancet*, 381(9868), 752–762. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62167-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62167-9)
- Cohn-Schwartz, E. (2020). Pathways From Social Activities to Cognitive Functioning: The Role of Physical Activity and Mental Health. *Innovation in Aging*, 4. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa015>
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality—the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613–620.
- Depp, C., & Jeste, D. (2009). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies.. *The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 14 1, 6-20. <https://doi.org/10.1097/01.jgp.0000192501.03069.bc>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Handbook of well-being. *DEF Publishers*.
- Dent, E., Daly, R. M., Hoogendijk, E. O., & Scott, D. (2023). Exercise to prevent and manage frailty and fragility fractures. *Current Osteoporosis Reports*, 21(2), 205–215. <https://doi.org/10.1007/s11914-023-00780-6>
- Douglas, H., et al. (2023). Social participation and health outcomes among older adults: A systematic review. *BMC Geriatrics*.

- Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical Activity and Healthy Aging.. *Clinics in geriatric medicine*, 36 4, 671-683. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.009>
- Eidam, A., et al. (2024). Interventions to prevent the onset of frailty in adults aged 60 years and older: A systematic review and network meta-analysis. *European Geriatric Medicine*.
- Eklund, M., Orban, K., & Argentzell, E. (2017). Occupational balance and its relation to stress, health, and quality of life. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(5), 338–348.
- Elder, G. H., Jr. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06128.x>
- Elder, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 3–19). Springer.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. W. W. Norton & Company
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (Extended ed.). W. W. Norton & Company.
- Espeland, M., Justice, J., Bahnson, J., Evans, J. K., Munshi, M., Hayden, K., Simpson, F., Johnson, K., Johnston, C. A., & Kritchevsky, S. B. (2021). Eight Year Changes in Multimorbidity and Frailty in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: Associations with Cognitive and Physical Function and Mortality.. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*. <https://doi.org/10.1093/gerona/glab342>

- Eustice-Corwin, A., Missell, R., & Sörensen, S. (2020). Successful Aging: Re-Conceptualized. *Innovation in Aging*, 4, 655 - 655. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.2258>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2023). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* World Health Organization.
- Farquhar, M. (1995). Elderly people's definitions of quality of life.. *Social science & medicine*, 41 10, 1439-46. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00117-p](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00117-p)
- Forsyth, F., et al. (2024). *Exercise modalities in multi-component interventions for older adults with multimorbidity: A systematic review. Journal of Frailty & Aging.*
- Freitas, A. A., & de Magalhães, J. P. (2011). Computing and ageing: Theoretical models of biological ageing. In *Progress in Molecular and Subcellular Biology* (Vol. 50, pp. 111–130). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-18402-4_7
- Fried, L. P., Tangen, C., Walston, J., Newman, A. B., Hirsch, C., Gottdiener, J., Seeman, T. E., Tracy, R. P., Kop, W., Burke, G., & McBurnie, M. (2001). Frailty in older adults: evidence for a phenotype.. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 56 3, M146-56. <https://doi.org/10.1093/gerona/56.3.m146>
- Gabriel, Z. L., & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, 24, 675 - 691. <https://doi.org/10.1017/s0144686x03001582>
- Gabriel, Z., & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, 24(5), 675–691.

- Galama, T. J., & van Kippersluis, H. (2019). A theory of socio-economic disparities in health over the lifecycle. *The Economic Journal*, 129(618), 838–874.
- Geigl, C., Loss, J., Leitzmann, M., & Janssen, C. (2023). Social factors of health-related quality of life in older adults: a multivariable analysis. *Quality of Life Research*, 32, 3257 - 3268. <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03472-4>
- Geng, Y., Zhou, M., Liu, Y., Zhao, T., Zhang, J., Xin, M., Wang, W., Zhang, G., & Huang, L. (2025). The association between multimorbidity patterns and physical frailty among middle-aged and older community-dwelling adults: the mediating role of depressive symptoms. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1527982>
- Gianfredi, V., Nucci, D., Pennisi, F., Maggi, S., Veronese, N., & Soysal, P. (2025). Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach. *Aging Clinical and Experimental Research*, 37. <https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8>
- Golbach, R. D. J., et al. (2024). *Exploring frailty perspectives of older people and professionals: A systematic integrative review*. *Ageing & Society*.
- Granic, A., Suetterlin, K., Shavlakadze, T., Grounds, M. D., & Sayer, A. A. (2023). Hallmarks of ageing in human skeletal muscle and implications for understanding the pathophysiology of sarcopenia in women and men. *Clinical Science*, 137(22), 1721–1751. <https://doi.org/10.1042/CS20230319>
- Groessl, E., Kaplan, R. M., Rejeski, W., Katula, J., King, A., Frierson, G. M., Glynn, N. W., Hsu, F., Walkup, M., & Pahor, M. (2007). Health-related quality of life in older adults at risk for disability.. *American journal of preventive medicine*, 33(3), 214–221. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.04.031>

- Hanlon, P., et al. (2024). *Frailty and socioeconomic position: A systematic review*. *Ageing Research Reviews*.
- Hanlon, P., Nicholl, B., Jani, B., Lee, D., McQueenie, R., & Mair, F. (2018). Frailty and pre-frailty in middle-aged and older adults and its association with multimorbidity and mortality: a prospective analysis of 493 737 UK Biobank participants. *The Lancet. Public Health*, 3, e323 - e332. [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(18\)30091-4](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(18)30091-4)
- Heide, S. (2021). Autonomy, identity and health: defining quality of life in older age. *Journal of Medical Ethics*, 48, 353 - 356. <https://doi.org/10.1136/medethics-2020-107185>
- Holt-Lunstad, J. (2021). The major health implications of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 251–259.
- Horn, J. L., & Cattell, R. B. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, 26, 107–129.
- Hou, B., Wu, Y., & Huang, Y. (2024). Physical exercise and mental health among older adults: the mediating role of social competence. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1385166>
- Howell, B., Seater, M., & McLinden, D. (2020). Using Concept Mapping Methods to Define “Healthy Aging” in Anchorage, Alaska. *Journal of Applied Gerontology*, 40, 404 - 413. <https://doi.org/10.1177/0733464819898643>
- Huang, A. R., Morales, E. G., Arnold, M. L., Burgard, S., Couper, D. J., Deal, J. A., Glynn, N. W., Gmelin, T., Goman, A., Gravens-Mueller, L., Hayden, K. M., Mitchell, C. M., Pankow, J. S., Pike, J. R., Reed, N., Sanchez, V. A., Schrack, J., Sullivan, K. J., Coresh, J., Lin, F., & Chisolm, T. (2024). A hearing intervention and

- health-related quality of life in older adults. *JAMA Network Open*, 7(11), e2443228.
- Iwasaki, Y. (2017). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 1–18.
- Iždonaitė-Medžiūnienė, I., & Preikšaitienė, L. (2024). Disposition of improving quality of life in older adults: the case of Lithuania. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36 (1), 36. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02687-2>
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. Harcourt, Brace & World.
- Kahn, R. (2002). On "Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn".. *The Gerontologist*, 42 6, 725–6. <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.725>
- Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*, 34(7), 645–649. <https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
- Katz, S., & Calasanti, T. (2015). Critical perspectives on successful aging: does it "appeal more than it illuminates"?. *The Gerontologist*, 55 1, 26–33. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu027>
- Kelly, J. R. (2019). *Leisure* (4th ed.). Sagamore Publishing.
- Khomarun, K., Subijanto, A. A., Nurhidayah, N., & Probandari, A. (2025). Devotion to family: Coping strategy to reduce burden of caregiving stroke patients. *Occupational Therapy International*, 2025(1), 5517436.

- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E., & VanderWeele, T. (2021). Life Satisfaction and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health in Older Adults.. *The Milbank quarterly*, 99(1), 209–239. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
- Kim, H., & Lee, B. (2026). Exploring the Determinants of Subjective Well-Being in Older Adults: A Cross-National Analysis of Social, Political, Economic, and Demographic Factors. *Journal of Happiness Studies*, 27. <https://doi.org/10.1007/s10902-026-01010-w>
- Kusumowardani, A., & Nurhidayah, N. (2022). Efektivitas intervensi okupasi terapi dengan model rehabilitasi bersumber daya Masyarakat dalam meningkatkan kemandirian fungsional penyandang disabilitas di Kecamatan Ngemplak. Tahta Media Group: Surakarta
- Laverack, G. (2019). *Public health: Power, empowerment and professional practice* (4th ed.). Springer Nature.
- Lee, M., & Oh, J. (2020). Health-Related Quality of Life in Older Adults: Its Association with Health Literacy, Self-Efficacy, Social Support, and Health-Promoting Behavior. *Healthcare*, 8(4), 404. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040407>
- Li, J., et al. (2025). *Frailty and Pre-frailty Prevalence in Community-Dwelling Elderly with Multimorbidity: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.
- Li, X., & Li, C. (2025). Promoting Healthy Aging: Physical Activity and Its Dual Effects on Physical Health and Cognitive Function in Chinese Older Adults. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1561060>

- Livingston, G., et al. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: Evidence update. *The Lancet Commission on Dementia Prevention*.
- Ljubuncic, P., & Reznick, A. Z. (2009). The evolutionary theories of aging revisited. *Biogerontology*, 10(6), 557–577. <https://doi.org/10.1007/s10522-009-9212-3>
- Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2004). Socioemotional selectivity theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices. *Journal of Personality*, 72(6), 1395–1424.
- López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M., & Kroemer, G. (2023). Hallmarks of aging: An expanding universe. *Cell*, 186(2), 243–278. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2022.11.001>
- Lundborg, P. (2016). The health returns to education: What can we learn from twins? *Journal of Health Economics*, 48, 67–89.
- Luo, Y., Chen, Y.-M., Wang, K., De Fries, C. M., Huang, Z., Xu, H., Yang, Z., Hu, Y., & Xu, B. (2023). Associations between multimorbidity and frailty transitions among older Americans. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 14, 1075 - 1082. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13197>
- Marengoni, A., Vetrano, D. L., Manes-Gravina, E., Bernabei, R., Onder, G., & Palmer, K. (2021). The management of multimorbidity in elderly patients. *Frontiers in Medicine*, 8, 621776. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.621776>
- Marmot, M., & Allen, J. J. (2020). COVID-19 and the social determinants of health and health equity. *The Lancet*, 396(10258), 1229–1230.

- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B., Willcox, D., & Poon, L. (2015). Defining successful aging: a tangible or elusive concept?. *The Gerontologist*, 55 1, 14-25. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu044>
- Martinson, M., & Berridge, C. (2014). Successful aging and its discontents: a systematic review of the social gerontology literature.. *The Gerontologist*, 55 1, 58-69. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>
- Masten, A. S. (2018). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(3), 261–276.
- Menassa, M., Stronks, K., Khatmi, F., Díaz, Z. R. M., Espinola, O., Gamba, M., Itodo, O. A., Buttia, C., Wehrli, F., Minder, B., Velarde, M., & Franco, O. (2023). Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models. *eClinicalMedicine*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101821>
- Nakamura, J., Delaney, S. W., Diener, E., VanderWeele, T., & Kim, E. S. (2021). Are all domains of life satisfaction equal? Differential associations with health and well-being in older adults. *Quality of Life Research*, 31, 1043 - 1056. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02977-0>
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages.. *British medical bulletin*, 85, 113-26. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldn003>
- Neulinger, J. (2018). *To leisure: An introduction*. Charles C Thomas Publisher.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.

- Nguyen, Q., Wu, C., Odden, M., & Kim, D. (2018). Multimorbidity patterns, frailty, and survival in community-dwelling older adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 73(10), 1411–1418.
- Nurhidayah, N. (2018). *Determinan partisipasi lanjut usia dalam pemanfaatan waktu luang untuk meningkatkan kualitas hidup* (Disertasi doktoral, Universitas Sebelas Maret).
- Nurhidayah, N. (2020). *PROMOSI KESEHATAN: Pemberdayaan Lansia dengan Leisure*. Surakarta: Forum Pemuda Aswaja
- Nurhidayah, N., & Puspitosari, A. (2022). Hubungan partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 143–150.
- Nurhidayah, N., & Puspitosari, A. (2023). The relationship between spiritual level and elderly leisure participation. *Asian Journal of Health and Science*, 2(10). 410-414.
- Nurhidayah, N., Syamsulhadi, M., Anantanyu, S., & Probandari, A. (2018). Characteristics of leisure participation amongst older adults in Karanganyar Central Java Indonesia. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 39(2), 29–39.
- Nurhidayah, N., Syamsulhadi, M., Anantanyu, S., & Probandari, A. (2019). Psychosocial factors and leisure perception of the elder in two districts Central Java Indonesia. *Ageing International*, 44(3), 262–270. <https://doi.org/10.1007/s12126-018-9339-5>
- Ogaz-González, R., Corpeleijn, E., García-Chanes, R., Gutiérrez-Robledo, L., Escamilla-Santiago, R., & López-Cervantes, M. (2024). Assessing the relationship between multimorbidity, NCD configurations, frailty phenotypes, and mortality risk in older adults. *BMC Geriatrics*, 24. 302. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04948-9>

- Ogaz-González, R., D, P., Escamilla-Santiago, R., Gutiérrez-Robledo, L., López-Cervantes, M., & Corpeleijn, E. (2025). Evaluation of Multimorbidity Burden in Frailty Transitions in Costa Rican Older Adults Using Multistate Markov Models.. *Archives of medical research*, 56 6, 103230. <https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2025.103230>
- Ogaz-González, R., Zou, Q., Gutiérrez-Robledo, L., Escamilla-Santiago, R., López-Cervantes, M., Voshaar, R. O., & Corpeleijn, E. (2026). Frailty progression: The role of multimorbidity configurations in frailty transitions and predicting mortality risk among older adults. *BMC Medicine*, 24. 12. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-04599-6>
- Pamplona, R., Jové, M., Gómez, J., & Barja, G. (2023). Programmed versus non-programmed evolution of aging: What is the evidence? *Experimental Gerontology*, 174, 112162.
- Park, S.-H., & Roh, Y. (2023). Which intervention is more effective in improving sarcopenia in older adults? A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Mechanisms of Ageing and Development*, 210, 111773. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2022.111773>
- Petretto, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C., & Zuddas, C. (2016). [Active ageing and success: A brief history of conceptual models].. *Revista espanola de geriatria y gerontologia*, 51 4, 229-41. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
- Pierce, D. (2016). *Occupational science for occupational therapy*. Slack Incorporated.

- Prati, G. (2022). Correlates of quality of life, happiness and life satisfaction among European adults older than 50 years: A machine-learning approach.. *Archives of gerontology and geriatrics*, 103, 104791. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104791>
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Sensory stimulation activities improving quality of life of elderly people in elderly communities. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(12), 11038–11044.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2024). Peningkatan kualitas hidup melalui kegiatan penyuluhan kesehatan & implementasi intervensi stimulasi sensori di paguyuban lansia. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(8), 650–655.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2025). Independence in activities of daily living among community-dwelling older adults: A cross-sectional study. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(12), 4054–4063.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2025). Pemberdayaan menuju lansia tangguh vokasional dengan aktivitas produktif. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 345–352.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2026). Effects of modified board game-based cognitive stimulation on cognitive function in community-dwelling older adults: An occupational therapy intervention study. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 12(3), 781–786.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2026). Pemberdayaan kader kesehatan dalam pencegahan penurunan fungsi kognitif lansia melalui permainan edukatif di Desa Kemiri. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 203–209.

- Puspitosari, A., Nurhidayah, N., Jiwantoro, Y. A., & Kurniawan, G. P. D. (2024). Impact of interventions with modified snake ladder games on cognitive abilities and reducing cognitive decline in aging. *Jurnal Keterapian Fisik*, 101–109.
- Rappaport, J. (2017). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121–148.
- Rivadeneira, M., Mendieta, M. J., Villavicencio, J., Caicedo-Gallardo, J. D., & Buendia, P. (2021). A multidimensional model of healthy ageing: proposal and evaluation of determinants based on a population survey in Ecuador. *BMC Geriatrics*, 21, 179. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02548-5>
- Rodrigues, C. E., Grandt, C. L., Alwafa, R. A., Badrasawi, M., & Aleksandrova, K. (2023). Determinants and indicators of successful aging as a multidimensional outcome: a systematic review of longitudinal studies. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1258280>
- Rowe, J., & Kahn, R. (2015). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century.. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 70 4, 593-596. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv025>
- Rowe, J., & Richmond, J. (2023). Successful Aging: Evolution of a Concept. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 27, 194 - 195. <https://doi.org/10.1007/s12603-023-1098-1>
- Rubinstein, R., & De Medeiros, K. (2015). "Successful aging," gerontological theory and neoliberalism: a qualitative critique.. *The Gerontologist*, 55 1, 34-42. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu080>

- Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: Five decades of things accomplished and things left undone. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 646–663.
- Sabatini, S., Rupprecht, F. S., Kaspar, R., Klusmann, V., Kornadt, A., Nikitin, J., Schönstein, A., Stephan, Y., Wettstein, M., Wurm, S., Diehl, M., & Wahl, H.-W. (2024). Successful Aging and Subjective Aging: Toward a Framework to Research a Neglected Connection. *The Gerontologist*, 65. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae051>
- Safitri, R., & Puspitosari, A. (2024). Pengaruh Structured Group Exercise Program terhadap kualitas hidup lansia di paguyuban lansia. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 805–812.
- Santangelo, G., et al. (2023). The multifactorial nature of healthy brain ageing: Brain changes, functional decline and protective factors. *Ageing Research Reviews*, 86, 101939. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101939>
- Scaffa, M. E., & Reitz, S. M. (2019). *Occupational therapy in community and population health practice* (3rd ed.). F.A. Davis Company.
- Scheidt, R., Humpherys, D. R., & Yorgason, J. (1999). Successful Aging: What's Not to Like?. *Journal of Applied Gerontology*, 18, 277 - 282. <https://doi.org/10.1177/073346489901800301>
- Schwartz, B. D., Liu, H., MacDonald, E. E., Mekari, S., & O'Brien, M. W. (2025). Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: An umbrella review. *GeroScience*, 47(1), 23–39.

- She, R., Vetrano, D., Leung, M., Jiang, H., & Qiu, C. (2024). Differential interplay between multimorbidity patterns and frailty and their mutual mediation effect on mortality in old age. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100305>
- Shen, Y., Shi, Q., Nong, K., Li, S., Yue, J., Huang, J., Dong, B., Beauchamp, M., & Hao, Q. (2023). Exercise for sarcopenia in older people: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 14(3), 1199–1211. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13225>
- Sinclair, V. G., Wallston, K. A., & Strachan, E. D. (2021). Psychological distress and health-related quality of life: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1102–1111.
- Slade, L., Etheridge, T., & Szewczyk, N. J. (2024). Consolidating multiple evolutionary theories of ageing suggests a need for new approaches to study genetic contributions to ageing decline. *Ageing Research Reviews*, 99, 102456.
- Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2019). *Physical dimensions of aging*. Human Kinetics.
- Strandberg, T. (2021). Quality of life in older people. *Assessments, Treatments and Modeling in Aging and Neurological Disease*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818000-6.00002-0>
- Strandberg, T. (2021). Quality of life in older people. In *Assessments, Treatments and Modeling in Aging and Neurological Disease* (pp. 1–10). Academic Press.
- Szychowska, A., & Drygas, W. (2021). Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34, 1209 - 1214. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02037-0>

- Tao, M., Li, S., Li, L., Cao, Y., & Jie, Z. (2025). Impact of physical exercise on health and social interaction in older adults: a meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1634313>
- Tazzeo, C., Rizzuto, D., Calderón-Larrañaga, A., Roso-Llorach, A., Marengoni, A., Welmer, A.-K., Onder, G., Trevisan, C., & Vetrano, D. (2021). Multimorbidity patterns and risk of frailty in older community-dwelling adults: a population-based cohort study. *Age and Ageing*, 50, 2183 - 2191. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab138>
- Teater, B., & Chonody, J. M. (2020). How Do Older Adults Define Successful Aging? A Scoping Review. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91, 599 - 625. <https://doi.org/10.1177/0091415019871207>
- Tesch-Römer, C., & Wahl, H. (2016). Toward a More Comprehensive Concept of Successful Aging: Disability and Care Needs. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72, 310 - 318. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw162>
- Theofilou, P. (2018). Quality of life: Definition and measurement. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 150–162.
- Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (2018). *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. CAOT Publications ACE.
- Uchino, B. N., Trettevik, R., Kent, de Grey, R. G., & Cronan, S. (2018). Social support, physiological processes, and health. *Current Opinion in Psychology*, 22, 134–138.

- United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2023). *World population ageing 2023: Challenges and opportunities of population ageing in the least developed countries*. United Nations. <https://desapublications.un.org/publications/world-population-ageing-2023-challenges-and-opportunities-population-ageing-least>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2023). *World Social Report 2023: Leaving no one behind in an ageing world*. United Nations. <https://desapublications.un.org/publications/world-social-report-2023-leaving-no-one-behind-ageing-world>
- Van Leeuwen, K. V., Van Loon, M. V., Van Nes, F., Bosmans, J., De Vet, H. D., Ket, J., Widdershoven, G., & Ostelo, R. (2019). What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PLoS ONE*, 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263>
- Vetrano, D., Palmer, K., Marengoni, A., Marzetti, E., Lattanzio, F., Roller-Wirnsberger, R., Samaniego, L. L., Rodríguez-Mañas, L., Bernabei, R., & Onder, G. (2019). Frailty and multimorbidity: a systematic review and meta-analysis.. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*. 74(5), 659–666 <https://doi.org/10.1093/gerona/gly110>
- Waddell, C., Van Doorn, G., Power, G., & Statham, D. J. (2024). From Successful Ageing to Ageing Well: A Narrative Review. *The Gerontologist*, 65. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae109>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2021). Occupational balance as a health-promoting factor: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 28(1), 89–102.

- Wagner-Gutiérrez, N., Gonzalez, S. A., Rubio, M. A., Sánchez-Franco, S. C., Palencia-Pérez, L., Blanco, M., Adlakha, D., Aguirre-Patiño, J., Ossa, N., Vietto, G., Suarez, D. A., & Sarmiento, O. L. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreovia physical activity community program. *International Journal for Equity in Health*, 24. 120. <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02476-5>
- Wang, S., Li, Q., Hu, J., Chen, Q., Wang, S., Xue, Q.-L., Huang, C., Sun, H., & Liu, M. (2025). Association of multimorbidity patterns and order of physical frailty and cognitive impairment occurrence: a prospective cohort study. *Age and Ageing*, 54 (4). <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf101>
- Wen, Y., Chen, L., & Hsiao, F. (2017). Predicting mortality and hospitalization of older adults by the multimorbidity frailty index. *PLoS ONE*, 12 (11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187825>
- Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2019). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). Slack Incorporated.
- Wong, M., Ou, K.-L., Chung, P., Chui, K. Y. K., & Zhang, C. (2023). The relationship between physical activity, physical health, and mental health among older Chinese adults: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.914548>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). *Community-based rehabilitation: CBR guidelines*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHOQOL: Measuring quality of life*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*.
- World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Urban green spaces and health: A review of evidence*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2025). *Ageing and Health*.
- Xiao, L., Dong, J., Zhao, E., Hu, N., Zeng, J., Wu, Z., Yang, Y., Wang, J., Xu, Q., Shi, H., Jin, Z., Hu, L., & Dong, Y. (2025). The association between multimorbidity and intrinsic capacity decline among older adults: the mediating role of frailty. *BMC Public Health*, 26. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25500-3>
- Yustanti, A. S., Annisa, N. S., Indarwati, R., & Wahyudi, A. (2024). Determinants of Successful Aging in Older Adults: A Systematic Review of Psychological, Social, and Physical Factors. *Medical Technology and Public Health Journal*. 8(1). <https://doi.org/10.33086/mtphj.v8i1.4720>
- Zamudio-Rodríguez, A., Dartigues, J., Amieva, H., & Pérès, K. (2020). A Literature Review of Healthy Aging Trajectories Through Quantitative and Qualitative Studies: A Psycho-Epidemiological Approach on Community-Dwelling Older Adults. *The Journal of Frailty & Aging*, 10, 259 - 271. <https://doi.org/10.14283/jfa.2020.62>

- Zhang, W., & Radhakrishnan, K. (2018). Evidence on selection, optimization, and compensation strategies to optimize aging with multiple chronic conditions: A literature review. *Geriatric Nursing*, 39(5), 534–542. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.02.013>
- Zhang, J., Zhang, Y., Wu, Z., & Fu, X. (2024). Enhancing understanding of healthy aging based on time-varying dependencies among multidimensional health, life satisfaction, and health behaviors of older adults aged 60 years and over. *BMC Public Health*, 24, 187. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17752-2>

PROFIL PENULIS

Dr. Ninik Nurhidayah, S.Pd.,S.ST.,M.Kes. adalah seorang akademisi, peneliti, dan praktisi senior di bidang Terapi Okupasi dan Kesehatan Masyarakat. Saat ini beliau aktif berkarya sebagai dosen dan peneliti di Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekkes Kemenkes) Surakarta.

Latar belakang pendidikannya mencerminkan kepakaran yang kuat dan berjenjang lintas disiplin:

- Doktor (S3) Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Minat Prmosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta.
- Magister (S2) Kedokteran Keluarga Minat Pendidikan Profesi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta.
- Sarjana Terapan (S.ST) Terapi Okupasi Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Sarjana Pendidikan (S.Pd.), Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, Prodi Pendidikan Khusus, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta.
- Ahli Madya Okupasi Terapi (AMd.OT), Akademi Okupasi Terapi Surakarta.

Kombinasi keahlian vokasional Terapi Okupasi, pendidikan, serta jenjang magister dan doktor di bidang kesehatan masyarakat memberikan sudut pandang yang holistik dan komprehensif dalam membedah isu-isu geriatri. Fokus riset dan pengabdian masyarakat yang ditekuni beliau berpusat pada promosi kesehatan lansia, pemanfaatan waktu senggang (*leisure*), serta penerapan model *Community-Based Rehabilitation* (CBR) atau Rehabilitasi

Bersumberdaya Masyarakat (RBM) untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Selain aktif mengajar dan membimbing mahasiswa, beliau terdaftar aktif dalam pangkalan data akademis nasional dan terpublikasi di berbagai jurnal ilmiah nasional maupun internasional bereputasi. Melalui buku *Leisure dan Pemberdayaan Lansia: Pendekatan Terapi Okupasi Berbasis Komunitas* ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu terapi okupasi, tenaga kesehatan geriatri, serta penyedia layanan kesehatan masyarakat dalam mewujudkan lansia Indonesia yang sehat, aktif, dan berdaya.

LEISURE DAN PEMBERDAYAAN LANSIA:

PENDEKATAN TERAPI OKUPASI BERBASIS KOMUNITAS

Buku ini disusun sebagai wujud kepedulian terhadap dinamika demografi global maupun nasional yang menunjukkan peningkatan signifikan populasi lanjut usia (lansia). Seiring dengan bertambahnya usia, tantangan kesehatan seperti penurunan fungsi fisik, multimorbiditas, hingga risiko *frailty* menjadi hal yang tak terelakkan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah sudut pandang holistik yang tidak hanya berfokus pada pengobatan medis, melainkan juga pada pemeliharaan kualitas hidup dan kemandirian lansia.

Di dalam praktik Terapi Okupasi, aktivitas *leisure* (rekreasi atau pemanfaatan waktu senggang) bukan sekadar pengisi waktu kosong, melainkan elemen okupasional vital yang mampu menstimulasi fungsi kognitif, fisik, serta interaksi sosial lansia. Buku ini berupaya membedah bagaimana kegiatan *leisure* yang dirancang secara terstruktur dan adaptif dapat menjadi sarana efektif dalam proses pemberdayaan lansia. Dengan mengintegrasikan kerangka teori psikososial, konsep adaptasi aktivitas, hingga strategi regulasi diri (*Selection, Optimization, and Compensation*), buku ini menawarkan panduan konseptual sekaligus praktis untuk mempertahankan kesejahteraan dan integritas ego di usia lanjut.

Keunikan dan fokus utama buku ini terletak pada penerapan pendekatan Rehabilitasi Bersumberdaya Masyarakat (RBM) atau *Community-Based Rehabilitation*. Pendekatan ini menekankan pentingnya pelibatan lingkungan terdekat termasuk keluarga, kader kesehatan, dan komunitas local dalam menciptakan ekosistem yang mendukung lansia. Melalui sinergi berbasis komunitas, intervensi terapi okupasi tidak hanya terpusat di fasilitas pelayanan kesehatan formal, melainkan dapat diakses secara inklusif, berkelanjutan, dan relevan dengan konteks budaya serta kebutuhan personal setiap lansia.



CV. Tahta Media Group

Sukoharjo, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.co.id
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896 5427 3996

