



Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Perawatan Diri (Self Care) Pada Lansia Penderita Hipertensi

Ade Tedi Irawan¹, Dhea Meilani Budiarti¹, Rian Maulana Yusup¹, Lina Siti Nuryawati²

¹ Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

² Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Submitted: 20 Januari 2026

Revise: 28 Juli 2026

Accepted: 29 Juli 2026

Keywords:

Family Support; Independence; Elderly

Correspondence :

Phone: (+62) 81321052114

E-mail:

adetediirawan@lecturer.univypib.ac.id

E-ISSN 3124-999X

©The Author(s) 2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

Abstrak

Elderly people who are vulnerable to physical health problems and dependency in terms of personal care such as housing, eating, medical care and daily social activities will be more vulnerable to having low well-being. the aims of study to determine the relationship between family support and independence in self-care in elderly people with hypertension in Cengal Village, Maja District, Majalengka Regency in 2025. This research was a quantitative study with a research design that the author uses is cross-sectional. The population in this study were all elderly people in Cengal Village, Maja District, Majalengka Regency in 2025 as many as 218 people, the sample in this study was 69 elderly people in Cengal Village, Maja District, Majalengka Regency in 2025. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis. A small proportion (21.7%) of elderly people in Cengal Village, Maja District, Majalengka Regency in 2025 had poor family support. Less than half (37.7%) of elderly people in Cengal Village, Maja District, Majalengka Regency in 2025 were not independent in self-care. Conclusion. There is a relationship between family support and independence in self-care in elderly people with hypertension in Cengal Village, Maja District, Majalengka Regency in 2025, p-value $0.000 < \alpha 0.05$. Elderly people with hypertension should increase their independence as a form of improving their health and controlling hypertension.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses perubahan biologik, psikologik, dan sosial yang terjadi seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya usia seseorang atau disebut juga dengan lanjut usia (lansia). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Setiap lansia akan mengalami proses tersebut tetapi penuaan yang dialami akan berbeda pada setiap individu, hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor herediter, lingkungan, kondisi fisik dan psikologi (Fera & Husna, 2019). Masa lanjut usia merupakan suatu siklus kehidupan manusia secara alami, tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lansia, baik secara fisik maupun psikologis akan ditandai dengan kemunduran fungsi-fungsi anggota tubuh yang dapat menimbulkan masalah atau gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Alholidi Alholidi dkk., 2019). seperti dalam kelambatan bergerak, kurang cepat beraksi, berkurangnya daya tahan tubuh, serta berkurangnya sistem kesehatan reproduksi dan lain-lain

World Health Organization (WHO), tahun 2023 mengemukakan bahwa jumlah populasi lansia semakin lama akan semakin meningkat. Pada tahun 2025 WHO memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,4 miliar, yang selanjutnya akan meningkat menjadi 2,1 miliar orang pada tahun 2050. Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* pada tahun 2019 total keseluruhan jumlah lansia sebanyak 705 juta atau 9,18%. Angka tersebut mengalami peningkatan dibuktikan dengan data yang diperoleh di dunia dari 12,3% menjadi 14,9%, sedangkan di Asia mengalami peningkatan dari 11,6% menjadi 15% (WHO, 2024).

Indonesia saat ini sedang memasuki fase ageing population, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansi) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12% persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 bahwa prevalensi tingkat ketergantungan pada penduduk umur ≥ 60 tahun di Indonesia sebanyak 97.339 (BPS RI, 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia dalam kurun waktu 3 tahun

terakhir ini mengalami peningkatan yang cukup pesat. Proyeksi Penduduk Indonesia tahun 2020-2050 memperkirakan pada tahun 2024 jumlah penduduk lansia mencapai 32,42 juta atau 11,5% dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2021 mencapai angka 10,48%, tahun 2022 BPS melaporkan presentase penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami kenaikan menjadi 10,82%, serta pada tahun 2023 persentase penduduk lansia di Indonesia sebesar 11,75%. Seiring meningkatnya persentase lansia tersebut menyebabkan angka rasio tingkat ketergantungan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-haripun pada tahun 2023 meningkat menjadi 17,08% dari 16,09% pada tahun sebelumnya (BPS RI, 2024).

Jumlah penduduk Lansia di Jawa Barat tahun 2023 mencapai 5.315.112 jiwa atau 10,84 % dari total jumlah penduduk Jawa Barat (BPS Jabar, 2024). Jumlah penduduk Kabupaten Majalengka pada tahun 2023 mencapai 1,35 juta jiwa, yang berusia 65 tahun ke atas diperkirakan mencapai 21.863 jiwa untuk kelompok umur 65-69 tahun, 13.692 jiwa untuk kelompok umur 70-74 tahun, dan 14.726 jiwa untuk kelompok umur 75 tahun ke atas (BPS Majalengka, 2024). Lansia yang rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan ketergantungan dalam hal perawatan pribadi seperti tempat tinggal, makan, perawatan medis dan aktivitas sosial sehari-hari akan lebih rentan mempunyai kesejahteraan hidup yang rendah (Aliyah dkk., 2024). Hal ini bertentangan pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pada pasal 8 bab IV disebutkan bahwa pemerintah, masyarakat, dan keluarga bertanggung jawab atas terwujudnya upaya peningkatan kesejahteraan sosial pada lanjut usia. Keluarga diharapkan memiliki pengetahuan yang cukup mengenai perawatan lansia, agar kesejahteraan hidup lansia menjadi lebih baik (Fera & Husna, 2019). Orang lanjut usia yang mengalami kemunduran fisik, juga akan mempengaruhi kemandiriannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mandiri adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang, baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit (Mujiadi & Rachmah, 2023). Masalah yang begitu kompleks memerlukan tindakan untuk segera diatasi, maka diperlukan dukungan keluarga misalnya melalui perawatan sehari-hari yang cukup misal

perawatan kebersihan perorangan seperti kebersihan gigi dan mulut, kebersihan kulit dan badan, serta kebersihan rambut (Fera & Husna, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawaty dkk., 2023) bahwa pemberian dukungan merupakan salah satu bentuk kepedulian keluarga terhadap kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari. Diantaranya memberikan kepedulian dengan menciptakan rumah yang aman dan nyaman untuk beraktifitas, mendengarkan keluh kesah sesepuh, dan membina ikatan antar sesepuh. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan di dalam keluarga, antara lain dukungan dari pasangan, saudara kandung, atau dukungan sosial bagi lansia di luar keluarga. Dukungan keluarga mengacu pada perilaku, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga. Menurut (Nimas dkk., 2025) bahwa apabila lansia memiliki tingkat kemandirian yang rendah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka beban keluarga, masyarakat, dan pemerintah semakin bertambah. Kesehatan lansia meningkat apabila ada pendampingan keluarga yang optimal dan aktivitas sehari-hari menjadi lebih teratur dan tidak berlebihan. Cinta dan kasih sayang, yang harus dipahami secara individu sebagai bagian dari perawatan dan perhatian dalam memfungsikan keluarga dengan baik, adalah bagian dari dukungan sosial. Dengan adanya bantuan dan pendampingan dari keluarga, lansia menjadi lebih mudah untuk mempertahankan kebebasannya dalam kehidupan sehari-hari karena merasa diperhatikan sehingga menghasilkan kemandirian yang baik. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya. Anggota keluarga yang mempunyai dukungan keluarga yang kuat akan mempunyai perilaku yang baik dalam hal interpersonal.

Adapun jenis-jenis dukungan keluarga terdiri dari dukungan Informasional, dukungan Instrumental, dukungan Emosional, dan dukungan Penghargaan (Fabanyo dkk., 2023). Dukungan keluarga yang optimal mendorong kesehatan para lansia meningkat, selain itu kegiatan harian para lansia menjadi teratur dan tidak berlebihan. Bagian dari dukungan sosial adalah cinta dan kasih sayang yang harus dilihat secara terpisah sebagai bagian asuhan dan perhatian dalam fungsi efektif keluarga (Saranga dkk., 2022). Kondisi umum lansia yang

tinggal bersama keluarga menunjukkan keluarga memegang peranan penting pada kehidupan orang lanjut usia, apalagi bila orang lanjut usia tersebut mengalami berbagai gangguan fungsi fisik dan mental (Nimas dkk., 2025).

Hasil studi pendahuluan diperoleh jumlah penduduk Desa Cengal Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka tahun 2025 sebanyak 1256 jiwa dan penduduk lansia sebanyak 218 jiwa atau 17,36%. Hasil wawancara yang dilakukan pada 20 orang lansia yang diambil secara acak didapatkan sebanyak 7 lansia (35%) mendapat dukungan keluarga yang baik dibuktikan dengan keluarga membiarkan responden untuk makan yang disukai, tetapi mereka akan mengingatkan agar tidak makan yang berlebihan terutama makanan yang bisa berdampak terhadap kesehatan lansia tersebut, memberikan tempat tinggal yang aman dan nyaman, tidak membiarkan lansia tinggal sendiri, serta jika lansia tersebut sakit keluarga siap untuk mengantarkan ke fasilitas kesehatan. dari

7 orang lansia 4 diantaranya dapat melakukan aktivitas secara mandiri dan 3 orang lansia mempunyai ketergantungan dalam melakukan aktivitas pada keluarganya. Sebanyak 4 orang (20%) lansia mendapat dukungan yang cukup, dari 4 orang lansia tersebut hanya 1 yang mampu melakukan aktivitas secara mandiri berupa mandi, berpakaian, berkebun, memasak, hingga membersihkan rumah secara mandiri, dan 3 orang lansia lainnya tergantung pada keluarganya. Disamping itu, sebanyak 9 orang (45%) lansia kurang mendapatkan dukungan keluarga yang terdiri dari 2 orang lansia dapat melakukan aktivitas secara mandiri, dan sisanya 7 orang lansia bergantung pada keluarga. Hasil wawancara yang dilakukan bersama lansia, didapatkan sebagian besar lansia mengatakan sering ditinggal sendiri karena anggota keluarga yang bekerja sehingga kebutuhannya dipenuhi sendiri dan tampak kondisi lingkungan tempat tinggal lansia tampak kurang bersih dan kurang pencahayaan. Hasil wawancara dijelaskan bahwa 6 orang lansia sering pergi sendiri ketika akan memeriksakan kesehatannya ke Puskesmas. Selanjut hasil wawancara diperoleh 7 orang lansia kurang mampu melakukan cara mandiri. Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Keluarga

Dengan Kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia penderita hipertensi Di Desa Cengal Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang penulis gunakan yaitu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia di Desa Cengal Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2025 sebanyak 218 orang, sampel dalam penelitian ini sebanyak 69 orang lansia menggunakan *proporsive sampling*. Instrumen penelitian dengan kuisioner. Analisis data menggunakan Distribusi Frekuensi dan *uji chi square*.

HASIL

1. Gambaran dukungan keluarga pada Lansia
Tabel 1 Gambaran dukungan keluarga pada Lansia

Dukungan Keluarga	Frekuensi	%
Kurang	15	21,7
Cukup	37	53,6
Baik	17	24,6
Jumlah	69	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 15 orang (21,7%) lansia dengan dukungan keluarha kurang, 37 orang (53,6%) cukup dan 17 orang (24,6%) baik. Dengan demikian sebagian kecil (21,7%) lansia di Desa Cengal dengan dukungan keluarga kurang baik.

2. Gambaran kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia penderita hipertensi
Tabel 2 Gambaran kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia

Kemandirian Perawatan diri	Frekuensi	%
Tidak Mandiri	26	37,7
Mandiri	43	62,3
Jumlah	69	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 26 orang (37,7%) lansia tidak mandiri dalam perawatan diri dan 43 orang (62,3%) lansia mandiri dalam perawatan diri. Dengan demikian kurang dari setengahnya (37,7%) lansia di Desa Cengal tidak mandiri dalam perawatan diri.

3. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian perawatan diri (self

care) pada Lansia penderita hipertensi
Tabel 3 Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia penderita hipertensi

Kemandirian							P value
Dukungan Keluarga	Tidak Mandiri		Mandiri		Jumlah		
n	%	n	%	n	%		
Kurang	13	86,7	2	13,3	15	100	0,001
Cukup	3	8,1	34	91,9	37	100	
Baik	10	58,8	7	41,2	17	100	
Jumlah	26	37,7	43	62,3	69	100	

diketahui bahwa 13 orang (86,7%) lansia dengan dukungan keluarga kurang dan tidak mandiri dalam perawatan diri, 3 orang (8,1%) lansia dengan dukungan keluarga cukup tidak mandiri dalam perawatan diri, 10 orang (58,8%) lansia dengan dukungan keluarga baik tidak mandiri dalam perawatan diri. Hasil uji chi square diketahyui bahwa $p_{value} 0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia penderita hipertensi Di Desa Cengal

DISKUSI

Hasil analisis data diketahui bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia penderita hipertensi Di Desa Cengal Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka tahun 2025, $p_{value} 0,000 < \alpha 0,05$.

Hasil penelitian ini lebih rendah Arinda (2024) menjelaskan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian lansia di Desa Tanjungsari. Sejalan dengan hasil penelitian Wina (2023) menjelaskan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian lansia di Desa Pagerageung. Lansia yang rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan ketergantungan dalam hal perawatan pribadi seperti tempat tinggal, makan, perawatan medis dan aktivitas sosial sehari-hari akan lebih rentan mempunyai kesejahteraan hidup yang rendah (Aliyah dkk., 2024). Hal ini bertentangan pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pada pasal 8 bab IV disebutkan bahwa pemerintah, masyarakat, dan keluarga bertanggung jawab atas terwujudnya upaya peningkatan kesejahteraan sosial pada lanjut usia. Keluarga

diharapkan memiliki pengetahuan yang cukup mengenai perawatan lansia, agar kesejahteraan hidup lansia menjadi lebih baik (Fera & Husna, 2019). Orang lanjut usia yang mengalami kemunduran fisik, juga akan mempengaruhi kemandiriannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mandiri adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang, baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit (Mujiadi & Rachmah, 2023). Masalah yang begitu kompleks memerlukan tindakan untuk segera diatasi, maka diperlukan dukungan keluarga misalnya melalui perawatan sehari-hari yang cukup misal perawatan kebersihan perorangan seperti kebersihan gigi dan mulut, kebersihan kulit dan badan, serta kebersihan rambut (Fera & Husna, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawaty dkk., 2023) bahwa pemberian dukungan merupakan salah satu bentuk kepedulian keluarga terhadap kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari. Diantaranya memberikan kepedulian dengan menciptakan rumah yang aman dan nyaman untuk beraktifitas, mendengarkan keluhan kesah sesepuh, dan membina ikatan antar sesepuh. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan di dalam keluarga, antara lain dukungan dari pasangan, saudara kandung, atau dukungan sosial bagi lansia di luar keluarga. Dukungan keluarga mengacu pada perilaku, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga.

Menurut (Nimas dkk., 2025) bahwa apabila lansia memiliki tingkat kemandirian yang rendah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka beban keluarga, masyarakat, dan pemerintah semakin bertambah. Kesehatan lansia meningkat apabila ada pendampingan keluarga yang optimal dan aktivitas sehari-hari menjadi lebih teratur dan tidak berlebihan. Cinta dan kasih sayang, yang harus dipahami secara individu sebagai bagian dari perawatan dan perhatian dalam memfungsikan keluarga dengan baik, adalah bagian dari dukungan sosial. Dengan adanya bantuan dan pendampingan dari keluarga, lansia menjadi lebih mudah untuk mempertahankan kebebasannya dalam kehidupan sehari-hari karena merasa diperhatikan sehingga menghasilkan kemandirian yang baik. Dukungan keluarga

adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya. Anggota keluarga yang mempunyai dukungan keluarga yang kuat akan mempunyai perilaku yang baik dalam hal interpersonal.

Adapun jenis-jenis dukungan keluarga terdiri dari dukungan Informasional, dukungan Instrumental, dukungan Emosional, dan dukungan Penghargaan (Fabanyo dkk., 2023). Dukungan keluarga yang optimal mendorong kesehatan para lansia meningkat, selain itu kegiatan harian para lansia menjadi teratur dan tidak berlebihan. Bagian dari dukungan sosial adalah cinta dan kasih sayang yang harus dilihat secara terpisah sebagai bagian asuhan dan perhatian dalam fungsi efektif keluarga (Saranga dkk., 2022). Kondisi umum lansia yang tinggal bersama keluarga menunjukkan keluarga memegang peranan penting pada kehidupan orang lanjut usia, apalagi bila orang lanjut usia tersebut mengalami berbagai gangguan fungsi fisik dan mental (Nimas dkk., 2025).

Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi pada keluarga lansia untuk dapat memberikan dukungan pada anggota keluarga dengan usia lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan kesimpulan penelitian ini sebagai berikut.

1. Sebagian kecil (21,7%) lansia di Desa Cengal Kecamatan Maja dengan dukungan keluarga kurang baik.
2. Kurang dari setengahnya (37,7%) lansia di Desa Cengal tidak mandiri dalam perawatan diri.
3. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian perawatan diri (self care) pada Lansia penderita hipertensi Di Desa Cengal Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka tahun 2025, $p_{\text{value}} 0,001 < \alpha 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami haturkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu . tidak lupa kepada responden dan Desa Cengal Kecamatan Maja yang menjadi tempat penelitian

REFERENSI

- Adriani, R. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. CV Adanu Abimata
- Alholidi Alholidi, Irma Fidora, & Wulan Sari Purba. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari. *Jurnal Menara Medika*, 1(2). <https://doi.org/10.31869/mm.v1i2.2066>
- Aliyah, I. H., Lismayanti, L., Falah, M., & Muksin, A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self-Care pada Pasien Penderita Tuberkulosis Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 1(3), 173–181. <https://doi.org/10.35568%2Fsenal.v1i3.5204>
- Andriani, R., Supriyatno, B., & Sjarif, D. R. (2021). Gambaran Karakteristik Ibu, Pengetahuan, dan Praktik Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu pada Bayi di Kota Pontianak. *Sari Pediatri*, 22(5), 277. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.277-84>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Aziza, N. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Self-Care Lansia Hipertensi Di Puskesmas Talise. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, <https://doi.org/10.59435%2Fgjmi.v1i3.47>
- BPS Jabar. (2024). Penduduk, Laju Pertumbuhan Penduduk, Distribusi Persentase Penduduk Kepadatan Penduduk, Rasio Jenis Kelamin Penduduk Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat, 2024 <https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/3/V1ZSbFRUY3ITbFpEYTNsVWNGcDZjek53YkhsNFFUMDkjMw==/penduduk--laju-pertumbuhan-penduduk--distribusi-persentase-penduduk--kepadatan-penduduk--rasio-jenis-kelamin-penduduk--menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-barat--2024.html?year=2024>
- BPS Majalengka. (2024). *Proyeksi Penduduk Kabupaten Majalengka Kelompok Umur (Jiwa), 2019-2023*. BPS Majalengka <https://majalengkakab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjcjMg==/proyeksi-penduduk-kabupaten-majalengka-kelompok-umur.html>
- BPS RI. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2023*. BPS RI. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023>
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Kurniawati, D. M. (2019). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika.
- Fabanyo, S. H., Hardia, L., Muslihin, A. M., & Budiyanto, A. B. (2023). *Analisis Fitokimia dan Gugus Fungsi Kulit Kayu Akway (Drymis sp.)*. 6(6).
- Febriyona, R., & Mayulu, J. (2023). Penerapan Model Kemandirian Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Hipertensi Melalui Pendekatan Teori Orem (Self-Care) Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 98–107. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1934>
- Fera, D., & Husna, A. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Desa Alue Tho Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 5(2), 40. <https://doi.org/10.35308/j-kesmas.v5i2.1150>
- Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Sukmawati, I., & Nurapandi, A. (2023). Dukungan Keluarga bagi Kemandirian Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2),

1592–1599.

<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5708>

Muhith, A., & Siyoto, S. (2022). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Andi.

Mujiadi, & Rachmah, S. (2023). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK* (E. D. Kartiningrum, Ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.

Nimas, M. M., Aspihan, M., & Luthfa, I. (2025). Hubungan Perawatan Keluarga dengan Efikasi Diri Klien DM di Puskesmas Sayung. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i2.1379>

Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Palaka, M. B., Sari, N. N., & Agata, A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tanggamus Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Teknologi dan Arsitektur*, 2(2), 545–554. <https://doi.org/10.57235/motekar.v2i2.3696>

Saranga, J. L., Linggi, E. B., Teturan, K. Z., & De Fretes, P. P. S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL). *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 129–136. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.52>

Sari, Y. (2021). Aktivitas Fisik Dan Tingkat Depresi Lansia Di Masa Pandemi. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2), 11–18. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.222>

Sitanggang, D. M., Nababan, V. R., Tobing, M. S., & Purba, B. (2024). Analisis Dampak Ageing Population di Indonesia. *MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 1(2), 251–256. <https://doi.org/10.57235/mesir.v1i2.2914>

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian*

Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.

Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). Konseling Lansia: Upaya Lanjut Usia dalam Membangun Kemandirian Hidup dan Penerimaan Diri Terhadap Kesiapan Memasuki Masa Pensiun (Studi Pada Lansia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 16–21. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i1.2739>

WHO. (2024, Oktober). Penuaan dan kesehatan [WHO]. *Penuaan dan kesehatan*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Yusefa, M., Wijayanto, W. P., Sutrisno, S., & Suswanto, D. (2022). Hubungan Nyeri Rheumatoid Arthritis dengan Kemandirian ADL pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 61–67. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1511>