

# **GAMBARAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ACTIVITY DAILY LIVING**

**Ayu Eka Noviyanti; Kartinah**

**Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Latar Belakang: Kemandirian lansia dalam Activity of daily living (ADL) merupakan seseorang yang melakukan aktivitas dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia secara rutin. Perubahan pada lansia yang terjadi secara fisiologis dan disebabkan oleh faktor degeneratif akan mempengaruhi kinerja fungsi tubuh sehingga menyebabkan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas di usia tua. Pada usia tersebut secara otomatis mengalami berbagai kekurangan untuk menjalankan aktivitas sehari-harinya. Tujuan: Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kemandirian lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari. Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analitik. Total 30 responden menggunakan pengambilan dengan kuisioner indeks barthel dengan teknik sampling jenuh dari lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Banjarsari. Penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu tingkat kemandirian lansia dalam activity daily living. Pada skripsi ini menggunakan metode statistik univariate untuk menentukan karakteristik demografis responden, termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Uji ini dilakukan untuk mengidentifikasi variabel independen yang mencerminkan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari di Panti Lanjut Usian Aisyiyah Banjarsari. Analisis data dilakukan setelah pengolahan data. Hasil: Studi yang dilakukan di Panti Lansia Aisyiyah Banjarsari menunjukkan bahwa 100% mayoritas lansia memiliki tingkat kemandirian ketergantungan ringan. Karakteristik responden lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari sebagian besar berumur 60-70 tahun, berjenis kelamin perempuan, tidak sekolah dan memiliki pekerjaan masa lalu sebagai IRT. Tingkat kemandirian pada lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari sebagian besar pada kategori kemandirian ketergantungan ringan.

**Kata Kunci:** Kemandirian, Activity of daily living, Lansia

## **Abstract**

Background: Elderly independence in Activities of daily living (ADL) is someone who carries out activities and functions of daily life that are carried out by humans on a regular basis. Changes in the elderly that occur physiologically and are caused by degenerative factors will affect

the performance of body functions, causing a decrease in the ability to carry out activities in old age. At that age you automatically experience various deficiencies in carrying out daily activities. Objective: This study aims to identify the level of independence of the elderly at the Aisyiyah Banjarsari Elderly Home. Method: The research design used in this research is analytical descriptive. A total of 30 respondents used the Barthel index questionnaire with a saturated sampling technique from elderly people living at the Aisyiyah Banjarsari Elderly Home. This research uses one variable, namely the level of independence of elderly people in daily living activities. This thesis uses univariate statistical methods to determine the demographic characteristics of respondents, including age, gender, highest level of education, and occupation. This test was carried out to identify independent variables that reflect the level of independence of elderly people in carrying out daily activities at the Aisyiyah Banjarsari Elderly Home. Data analysis is carried out after data processing. Results: A study conducted at the Aisyiyah Banjarsari Elderly Home showed that 100% of the elderly had a mild level of independence and dependency. Characteristics of elderly respondents at the Aisyiyah Banjarsari Elderly Home, most of whom were 60-70 years old, female, not in school and had previous work as housemaids. The level of independence for the elderly at the Aisyiyah Banjarsari Elderly Home is mostly in the category of light dependency independence.

**Keywords:** Independence, Activities of daily living, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan harapan hidup dan penurunan tingkat kematian telah menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih baik, sehingga menyebabkan populasi yang lebih tinggi dari individu yang lebih tua (BPS, 2019). Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2020) populasi orang berusia di atas 60 tahun (lansions) diperkirakan akan meningkat 22% dari 2015 hingga 2020. Jepang berada di urutan ke-11 secara global dalam hal ukuran populasi, dengan proporsi lansia mencapai 28,4% pada 2019. Ini mewakili pertumbuhan 28,1% dibandingkan tahun sebelumnya (Statistics Bureau of Japan, 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021) populasi senior di Indonesia pada tahun 2020 menyumbang 9,92%, yang kira-kira setara dengan 26,82 juta orang. Proporsi lansia di Provinsi Yogyakarta adalah 14,71%, di Jawa Tengah adalah 13,81%, dan di Jawa Timur adalah 13,38%. Hasil sensus

penduduk di Provinsi Jawa Tengah mengungkapkan bahwa proporsi lansia pada tahun 2020 adalah 12,15%, yang merupakan peningkatan dari angka 2010 sebesar 10,34% (Badan Pusat Statistika, 2021). Menurut statistik Badan Statistik Pusat Daerah Banyumas pada tahun 2018, usia 65-69 tahun mencapai 55.965 orang, sedangkan di kalangan lansia 70-74 tahun sekitar 38.039 orang dan lansia 75 tahun dan di atas sekitar 55.131 orang (BPSKB, 2018).

Penuaan adalah fase yang terjadi pada manusia, siklus yang berlangsung sepanjang hidup dan dimulai dari awal. Transisi ke usia tua adalah proses yang umum, menunjukkan bahwa seseorang telah mengalami banyak tahap kehidupan termasuk masa kecil, masa kanak-kanak awal, prasekolah, pendidikan dasar dan menengah, masa remaja, masa dewasa, dan akhirnya, usia tua (Tumini, 2017). Dengan bertambahnya usia, lansia menghadapi peningkatan masalah yang terkait dengan penurunan fisik, mental, dan psikososial (Sya'diyah, 2018).

Hal ini mengekspos lansia kepada keterbatasan dari keadaan saat ini, yang dapat mempengaruhi tingkat otonomi yang mereka miliki (Prihati, 2017). Kemerdekaan mengacu pada kemampuan individu untuk secara otonom melakukan kegiatan dan tugas kehidupan sehari-hari tanpa bergantung pada orang lain (Riza et al., 2018).

Penelitian Hurek et al., (2019) melakukan studi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemerdekaan dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari di kalangan lansia. Mereka menemukan bahwa usia, pendidikan, status kesehatan, status pernikahan, jenis kelamin, jenis pendapatan, fungsi kognitif, status kerja, dukungan keluarga, hubungan sosial, aktivitas fisik, dan mobilitas adalah semua faktor yang berpengaruh.

Menurut Lia (2017) kapasitas lansia perlu ditentukan, yaitu apakah mereka masih dapat melakukan aktivitas secara mandiri atau tidak. Kemampuan fungsional ini harus dipertahankan semandiri mungkin untuk melakukan kegiatan sehari – hari. Oleh karena itu dilakukan pengkajian untuk mengetahui kemampuan lansia apakah bisa melakukannya atau tidak. Hasil penelitian oleh badan kesehatan 80% lansia mengalami kesulitan dalam

melakukan aktivitasnya yang mengakibatkan penurunan fungsi tubuh (Purba et al., 2022).

Dari data serta penjelasan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia dalam Pemenuhan Activity Of Daily Living di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari tahun 2023.

## **2. METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analitik. Desain ini digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat kemandirian lansia dalam *activity daily living*. Penelitian dilakukan di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2023. Penelitian ini yang dilakukan di Panti Aisyiyah Banjarsari memperoleh data populasi dari ukuran sampel 30 orang. Para peserta dalam penelitian ini terdiri dari lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Banjarsari.

Pengambilan sampel dengan teknik sampling jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dalam penelitian ini melibatkan lansia yaitu 30 responden. Instrumen pada penelitian ini terdiri dari instrumen data demografi (nama, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan) dan instrumen *Barthe index* (mandi, makan, toileting, BAK, BAB, dll). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam skripsi ini mencakup data primer dan sekunder. Data primer mengacu pada informasi yang diperoleh langsung dari responden melalui penggunaan lembar kuesioner yang diberikan langsung kepada mereka. Di sisi lain, data sekunder mengacu pada informasi yang diperoleh secara tidak langsung, dengan menggunakan data yang ada yang tersedia di situs penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode univariat. Analisis univariat digunakan untuk menentukan karakteristik demografis responden, termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, suku, dan pekerjaan. Selain itu, ia bertujuan untuk mengidentifikasi variabel

independen yang mencerminkan tingkat kemerdekaan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari di desa Payasimbirong Kecamatan Silinda. Analisis data dilakukan setelah pengolahan data.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Hasil

##### a. Karakteristik Responden

Dari kuesioner *data* demografi diperoleh data karakteristik responden yang berisi identitas pasien antara lain: usia, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Prosentasi (100%)
Usia		
60-70 tahun	11	36.7%
71-80 tahun	10	33.3%
>80 tahun	9	30.0%
Jenis Kelamin		
Perempuan	30	100.0%
Pendidikan		
SD	7	23.3%
SMP	5	16.7%
SMA/SMK	4	13.3%
Sarjana/S1	1	3.3%
Tidak sekolah	13	43.3%
Pekerjaan		
IRT	14	46.7%
Wiraswasta	1	3.3%
Buruh	4	13.3%
Pedagang	4	13.3%
Lainnya	7	23.3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan hasil distribusi data karakteristik usia responden yang paling banyak adalah usia 60-70 tahun dengan jumlah 11 responden (36.7%), usia 71-80 tahun dengan jumlah (33.3%), dan paling sedikit 9 responden berusia >80 tahun (30.0%).

Karakteristik jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 30 responden (100.0%).

Karakteristik *Pendidikan* responden yang mayoritas adalah tidak sekolah dengan jumlah 13 responden (43.3%), SD dengan jumlah 7 responden (23.3%), SMP dengan jumlah 5 responden (16.7%), SMA/SMK dengan jumlah 4 responden (13.3%), dan paling sedikit adalah Sarjana/S1 sebanyak 1 responden (3.3%).

Karakteristik *Pekerjaan* responden yang paling banyak adalah IRT dengan jumlah 14 responden (46.7%), lainnya dengan jumlah 7 responden (23.3%), buruh dengan jumlah 4 responden (13.3%), pedagang dengan jumlah 4 responden (13.3%) dan paling sedikit adalah wiraswasta sebanyak 1 responden (3.3%).

b. Hasil Analisa

Frekuensi kemandirian lansia dihitung dengan menjumlahkan jawaban responden pada tiap-tiap butir kuesioner lalu dikategorikan berdasarkan tingkat kemandiriannya. Jika berjumlah 1-4 maka dapat dikategorikan dengan tingkat kemandirian ketergantungan berat, 5-8 dikategorikan dengan tingkat kemandirian ketergantungan sedang, 9-12 dikategorikan dengan tingkat kemandirian ringan, dan 13-16 dikategorikan dengan tingkat kemandirian mandiri (Rias et al., 2019). Berikut adalah hasil dari frekuensi tingkat kemandirian lansia berdasarkan tiap-tiap respondennya.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kemandirian Lansia

Responde n	Frekuensi Tingkat kemandirian Responden					Jumla h	Kategori
	Mandir i	Ketergantungan Ringan	Ketergantungan Sedang	Ketergantunga n berat			
S1	0	3	3	4	10	KR	
S2	1	6	1	2	10	KR	
S3	0	0	2	7	9	KR	
S4	2	3	0	4	9	KR	
S5	3	5	0	1	9	KR	

S6	3	5	1	0	9	KR
S7	4	1	3	0	8	KR
S8	3	1	4	0	8	KR
S9	3	1	4	0	8	KR
S10	4	1	3	0	8	KR
S11	5	1	2	0	8	KR
S12	4	2	2	1	9	KR
S13	7	0	1	0	8	KR
S14	4	0	4	0	8	KR
S15	7	0	1	0	8	KR
S16	4	2	2	0	8	KR
S17	6	0	2	0	8	KR
S18	6	0	1	1	8	KR
S19	3	1	4	1	9	KR
S20	4	1	4	0	9	KR
S21	3	2	4	0	9	KR
S22	3	3	3	0	9	KR
S23	1	6	1	2	10	KR
S24	4	2	3	0	9	KR
S25	4	1	3	1	9	KR
S26	3	2	3	0	8	KR
S27	3	2	2	2	9	KR
S28	2	4	1	3	10	KR
S29	3	2	3	1	9	KR
S30	2	2	4	1	9	KR

---

Keterangan :

M : Mandiri

KR : Ketergantungan Ringan

KS : Ketergantungan Sedang

KB : Ketergantungan Berat

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kemandirian lansia di Panti Lansia Aisyiyah Banjarsari menunjukkan pada tingkat kemandirian ketergantungan ringan sebanyak 100%.

### **3.2.Pembahasan**

#### **a. Karakteristik responden**

Distribusi usia responden menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka berada dalam kelompok usia 60-70 tahun. Ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, penelitian ini mungkin ditargetkan pada populasi yang lebih tua, seperti warga senior atau lansia. Kedua, faktor demografis daerah tempat penelitian dilakukan juga bisa memengaruhi hasil ini, misalnya, jika daerah tersebut memiliki populasi lansia yang signifikan.

Hasil menunjukkan bahwa semua responden adalah perempuan. Alasannya bisa bervariasi, mungkin karena penelitian ini fokus pada masalah yang lebih relevan bagi perempuan, atau karena responden dalam kelompok usia tertentu yang lebih cenderung memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam penelitian ini.

Mayoritas responden tidak memiliki pendidikan formal atau tidak pernah sekolah. Hal ini mungkin mencerminkan tingkat pendidikan yang lebih rendah di daerah penelitian, atau bisa juga karena responden tersebut berasal dari generasi yang masa pendidikannya terjadi pada periode di mana akses pendidikan terbatas.

Banyak responden yang bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga), yang mungkin mencerminkan peran utama mereka dalam rumah tangga dan masyarakat. Pekerjaan lainnya seperti buruh dan pedagang juga dapat mencerminkan lapangan pekerjaan yang tersedia di daerah penelitian. Pekerjaan wiraswasta yang paling sedikit mungkin karena karakteristik ekonomi daerah tersebut.

Dalam teori lanjut usia menurut Orem (2001) menyatakan bahwa lansia sebagai individu merupakan suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya. Kemandirian pada lanjut usia tergantung pada kemampuan status fungsionalnya dalam

melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia adalah usia, jenis kelamin, imobilitas, dan mudah jatuh (Lueckenotte, 1996).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kobayashi (2009) menyatakan bahwa terdapat 64% responden lansia di institusi memiliki tingkat kemandirian yang tinggi. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinajumita (2011) yang menyatakan bahwa terdapat 87,8% dari 90 responden di wilayah kerja Puskesmas Lampasi dapat melakukan aktifitasnya sendiri atau mandiri.

Hasil penelitian menunjukkan pada kemandirian berpindah tempat dari tidur ke duduk terdapat 6 responden (20%) yang mampu melaksanakan kemandirian secara mandiri. Hal ini dikarenakan responden ini sudah terbiasa melakukan aktivitas sehari-hari salah satunya yaitu berpindah tempat dimana ini merupakan kegiatan rutin yang selalu mereka lakukan (Rizka Dwiyantri, 2020).

Terdapat 13 responden (43,3%) responden yang mandiri dalam melakukan mobilitas. Tingkat mobilitas dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisik yang baik (Siwi Yogantoro S- et al., 2016) Hal ini menandakan bahwa 13 responden dari 30 responden yang ada masih memiliki kebugaran fisik yang cukup baik.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden lansia menunjukkan tingkat kemandirian yang signifikan dalam aktivitas penggunaan toilet, dengan 33,3% responden dapat melakukan aktivitas ini secara mandiri. Namun, terdapat sebagian kecil (6,7%) yang memerlukan bantuan dari dua orang. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari, termasuk penggunaan toilet. Studi yang dilakukan oleh Taylor et al. (2023) menunjukkan bahwa persepsi kemandirian lansia dapat berubah seiring waktu dan dipengaruhi oleh nilai-nilai individual serta konteks sosial mereka.

Mengenai aktivitas merawat diri, seperti membersihkan diri sendiri,

mayoritas responden (50%) terlihat mandiri. Namun, ada 30% responden yang membutuhkan bantuan dalam aktivitas ini. Hal ini menunjukkan variasi dalam tingkat kemandirian lansia, yang dapat bervariasi tergantung pada kondisi fisik dan kesehatan mental individu. Penelitian yang dilakukan oleh Siwi Yogantoro S- et al. (2016) menemukan bahwa faktor-faktor seperti kondisi kesehatan, status gizi, dan kemampuan kognitif berperan penting dalam menentukan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari.

Tingkat kemandirian lansia dalam kategori status buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK) juga menunjukkan variasi. Sebanyak 40% responden mandiri dalam status BAB, dan 33,3% mandiri dalam status BAK. Hasil ini mencerminkan pentingnya perhatian khusus pada aspek-aspek tertentu dari kemandirian, terutama yang berkaitan dengan fungsi fisiologis.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sejumlah responden yang memerlukan ketergantungan berat dalam aktivitas seperti berpakaian (43,3%) dan makan (43,3%). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang holistik dan individual dalam merawat lansia, dengan mempertimbangkan kebutuhan khusus mereka dalam berbagai aktivitas sehari-hari (Bimou et al., 2021).

#### **b. Gambaran Distribusi Tingkat Kemandirian Lansia**

Studi yang dilakukan di Panti Lansia Aisyiyah Banjarsari menunjukkan bahwa 100% mayoritas lansia memiliki tingkat kemandirian ketergantungan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di panti tersebut memerlukan bantuan parsial dalam melakukan aktivitas sehari-hari mereka (Allisatul & Wachidah, 2017).

Penelitian serupa juga telah dilakukan di berbagai tempat, seperti yang diungkapkan dalam beberapa jurnal. Hal ini sejalan dengan sebuah studi yang dipublikasikan di Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia menemukan bahwa dari 21 lansia yang diteliti, 15 orang (72%) dikategorikan sebagai ketergantungan sedang, 3 orang (14%) mandiri, dan 3 orang (14%) sangat tergantung (Rohaedi et al., 2016). Studi lain yang diterbitkan di Jurnal Cakrawala Ilmiah, menjelaskan tentang tingkat kemandirian lansia di Roujin

Home Seifuen Shikina, Okinawa Jepang, di mana ditemukan bahwa sebagian besar lansia, terutama yang berusia di atas 90 tahun dan perempuan, membutuhkan bantuan parsial dalam pemenuhan ADL mereka (Husnul Nur Afiah & Haniyah, 2023).

Hasil-hasil ini menegaskan pentingnya intervensi dan program perawatan kesehatan yang dirancang untuk meningkatkan kemandirian lansia, khususnya dalam pemenuhan ADL, guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Program-program tersebut dapat mencakup latihan fisik teratur, pendampingan psikososial, dan dukungan nutrisi yang tepat, di samping penilaian dan intervensi kesehatan secara berkala untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kemandirian lansia.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan di BAB 4 dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik responden lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari sebagian besar berumur 60-70 tahun berjenis kelamin perempuan bekerja sebagai IRT dan tidak sekolah. Sedangkan tingkat kemandirian pada lansia di Panti Lanjut Usia Aisyiyah Banjarsari menunjukkan bahwa 100% mayoritas lansia memiliki tingkat kemandirian ketergantungan ringan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bimou, C., Harel, M., Laubarie-Mouret, C., Cardinaud, N., Charenton-Blavignac, M., Toumi, N., Trimouillas, J., Gayot, C., Boyer, S., Hebert, R., Dantoine, T., & Tchalla, A. (2021). Patterns And Predictive Factors Of Loss Of The Independence Trajectory Among Community-Dwelling Older Adults. *Bmc Geriatrics*, 21(1).
- Husnul Nur Afiah, O., & Haniyah, S. (2023). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living Di Roujin Home Seifuen Shikina, Okinawa Jepang. In *Jci Jurnal Cakrawala Ilmiah* (Vol. 3, Issue 2).

- Mahtiara, A., Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, N., Dewi Cahyaningrum, E., & Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, F. (N.D.). *Activities Of Daily Living Pada Lansia Di Rojinhome Toyomi Urasoe-Shi Okinawa Jepang.*
- Puspitasari, M. T. (N.D.). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Banjaragung Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.*
- Rizka Dwiyantri. (2020). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Melakukan Aktifitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebulu I.*
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 16.
- Siwi Yogantoro S-, Z., Jasmani, P., Rekreasi, D., & Ilmu Keolahragaan, F. (N.D.-A). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir Bambang Ferianto T.K.*
- Siwi Yogantoro S-, Z., Jasmani, P., Rekreasi, D., & Ilmu Keolahragaan, F. (N.D.-B). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir Bambang Ferianto T.K.*
- Taylor, E., Goodwin, V. A., Ball, S., Clegg, A., Brown, L., & Frost, J. (2023). Older Adults' Perspectives Of Independence Through Time: Results Of A Longitudinal Interview Study. *The Gerontologist.*