

Kemandirian Fungsional sebagai Dimensi *Successful Ageing*: Studi Fenomenologi pada Peserta Sekolah Lansia di Kelurahan Pasar Minggu

Oleh

Rizky Ridhayanti¹, Akhmad Ridhani¹, Utomo Wicaksono¹

¹Program Studi Sarjana Fisioterapi, IKES Suaka Insan, Banjarmasin, Indonesia

E-mail: rizkyridhayanti@gmail.com

Article

History:

Received: 13

April 2026

Revised: 27

April 2026

Accepted: 7

Mei 2026

Keywords:

Successful

Ageing;

Kemandirian

Fungsional;

Lansia;

Sekolah

Lansia;

Fisioterapi

Komunitas.

Abstrak: Latar Belakang: Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut berbagai upaya untuk mendukung pencapaian *successful ageing*. Kemandirian fungsional merupakan salah satu aspek penting yang memungkinkan lansia tetap aktif dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi peserta Sekolah Lansia mengenai *successful ageing* serta memahami bagaimana kemandirian fungsional dimaknai sebagai salah satu dimensinya. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi deskriptif yang dilaksanakan di Sekolah Lansia Kelurahan Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Informan terdiri atas enam peserta Sekolah Lansia dan satu informan kunci yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis konten. **Hasil:** Analisis menghasilkan empat tema utama, yaitu kemandirian fungsional sebagai dimensi *successful ageing*, aktivitas fisik dalam mempertahankan kemandirian, partisipasi sosial sebagai komponen *successful ageing*, serta peran Sekolah Lansia dalam mendukung kemandirian dan partisipasi. Peserta memaknai *successful ageing* sebagai kemampuan untuk tetap mandiri, aktif, produktif, dan tidak bergantung pada orang lain. Aktivitas fisik, partisipasi sosial, dan sikap positif terhadap proses penuaan dipandang sebagai faktor pendukung *successful ageing*. **Kesimpulan:** Kemandirian fungsional merupakan dimensi utama *successful ageing* menurut peserta Sekolah Lansia. Program lansia berbasis komunitas berpotensi mendukung pemeliharaan fungsi, aktivitas, dan partisipasi sosial yang penting bagi kehidupan lansia yang mandiri dan bermakna.

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menjadi salah satu fenomena demografi yang terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Indonesia telah memasuki fase *ageing population* sejak tahun 2021 yang ditandai dengan proporsi penduduk lansia mencapai lebih dari 10% dari total populasi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia mencapai sekitar 29 juta jiwa atau 11,75% dari total penduduk pada tahun 2023 dan diproyeksikan terus meningkat

hingga mencapai sekitar 50 juta jiwa pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan jumlah lansia tersebut menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan dalam meningkatkan angka harapan hidup, namun pada saat yang sama menghadirkan tantangan dalam mempertahankan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup pada usia lanjut.

Peningkatan angka harapan hidup belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan angka harapan hidup sehat (*healthy life expectancy*). World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa angka harapan hidup masyarakat Indonesia mencapai 71,34 tahun, sedangkan angka harapan hidup sehat hanya sebesar 62,8 tahun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian individu berpotensi menjalani beberapa tahun terakhir kehidupannya dengan berbagai keterbatasan kesehatan dan penurunan fungsi. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas hidup lansia tidak hanya berfokus pada perpanjangan usia harapan hidup, tetapi juga pada kemampuan mempertahankan fungsi dan kemandirian selama proses penuaan berlangsung.

Konsep *successful ageing* berkembang sebagai salah satu pendekatan yang menjelaskan keberhasilan individu dalam menjalani proses penuaan. Rowe dan Kahn (1997) menjelaskan bahwa *successful ageing* mencakup rendahnya risiko penyakit dan disabilitas, kemampuan mempertahankan fungsi fisik dan kognitif yang optimal, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial. Seiring perkembangan ilmu gerontologi, konsep tersebut tidak lagi dipandang hanya dari aspek biomedis, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi kualitas hidup lansia (Calasanti, 2016; Fernandez-Ballesteros, 2019; Urtamo et al., 2019). Dengan demikian, *successful ageing* menggambarkan kemampuan lansia untuk tetap sehat, mandiri, produktif, dan berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu dimensi penting dalam *successful ageing* adalah kemandirian fungsional (*functional independence*). WHO (2015) menegaskan bahwa tujuan utama *healthy ageing* adalah mempertahankan *functional ability*, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang bernilai bagi kehidupannya. Kemandirian fungsional mencerminkan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*) secara mandiri tanpa ketergantungan yang berlebihan pada orang lain. Pada populasi lansia, kemampuan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti mobilitas, keseimbangan, kekuatan otot, kapasitas kardiorespirasi, fungsi kognitif, dan kondisi psikososial. Penurunan kapasitas fisik yang menyertai proses penuaan dapat mengurangi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, membatasi partisipasi sosial, dan meningkatkan risiko ketergantungan. Sebaliknya, lansia yang mampu mempertahankan fungsi fisik dan aktivitas sehari-hari cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan peluang lebih besar untuk mencapai *successful ageing* (Lin et al., 2020).

Dari perspektif fisioterapi geriatri, upaya mempertahankan kemandirian fungsional menjadi salah satu tujuan utama pelayanan kesehatan lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap pemeliharaan fungsi fisik, pencegahan penyakit kronis, peningkatan mobilitas, serta penurunan risiko disabilitas pada usia lanjut (Booth et al., 2012; Pahor et al., 2014; Lin et al., 2020). Selain itu, keterlibatan lansia dalam aktivitas sosial dan komunitas juga berperan dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung pencapaian *successful ageing* (Mavaddat et al., 2018; Zhao et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas yang mampu memfasilitasi aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pemberdayaan lansia menjadi semakin penting dalam menghadapi tantangan penuaan penduduk.

Salah satu program berbasis komunitas yang berkembang di Indonesia adalah Sekolah Lansia. Program ini menerapkan pendekatan pendidikan sepanjang hayat (*lifelong learning*) melalui berbagai kegiatan edukasi kesehatan, aktivitas fisik, pengembangan keterampilan, pembinaan spiritual, dan peningkatan partisipasi sosial lansia (Dawam et al., 2020). Hingga pertengahan tahun 2024, lebih dari 700 Sekolah Lansia telah terbentuk di berbagai wilayah Indonesia sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia (GoLantang BKKBN, 2024). Karakteristik kegiatan yang dilaksanakan dalam Sekolah Lansia menunjukkan potensi program ini dalam mendukung berbagai komponen *successful ageing*, khususnya melalui pemeliharaan fungsi fisik, peningkatan literasi kesehatan, penguatan dukungan sosial, dan pemberdayaan lansia agar tetap aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun jumlah Sekolah Lansia terus meningkat, penelitian yang mengeksplorasi bagaimana peserta memaknai *successful ageing*, khususnya dalam kaitannya dengan kemandirian fungsional, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada implementasi program, peningkatan pengetahuan, atau pemberdayaan lansia (Widyaningsih et al., 2022). Padahal, pemahaman mengenai pengalaman dan persepsi lansia diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mendukung pencapaian *successful ageing* dalam kehidupan sehari-hari. Perspektif tersebut juga penting untuk mengembangkan program berbasis komunitas yang lebih responsif terhadap kebutuhan lansia dalam mempertahankan fungsi dan kemandiriannya.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi peserta Sekolah Lansia mengenai *successful ageing* serta memahami bagaimana kemandirian fungsional dimaknai sebagai salah satu dimensi penting dalam mencapai *successful ageing* pada usia lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi lansia mengenai *successful ageing* serta memaknai kemandirian fungsional sebagai salah satu dimensinya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) peserta Sekolah Lansia dalam menghadapi proses penuaan dan mempertahankan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2024 di Sekolah Lansia Kelurahan Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Peneliti memilih informan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik informan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi peserta yang berusia 60 tahun atau lebih, terdaftar sebagai peserta aktif Sekolah Lansia, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian melibatkan enam informan utama yang merupakan peserta Sekolah Lansia dan satu informan kunci yang menjabat sebagai kepala Sekolah Lansia.

Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan konsep *successful ageing*, kemandirian fungsional, dan pengalaman mengikuti kegiatan Sekolah Lansia. Peneliti melaksanakan wawancara secara tatap muka dan merekam seluruh proses wawancara menggunakan alat perekam digital setelah memperoleh persetujuan dari informan. Seluruh informan berpartisipasi secara

sukarela dan diberikan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian sebelum wawancara dilakukan. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, peneliti menggunakan kode S1–S6 untuk informan utama dan K1 untuk informan kunci. Selain itu, peneliti menyusun catatan lapangan (*field notes*) untuk melengkapi data hasil wawancara dan mendokumentasikan berbagai situasi yang muncul selama proses pengumpulan data.

Peneliti mentranskripsikan seluruh hasil wawancara secara verbatim dan menganalisis data menggunakan metode analisis konten (*content analysis*). Proses analisis dimulai dengan membaca transkrip secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap data. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengkodean (*coding*), mengelompokkan kode yang memiliki makna serupa ke dalam kategori, kemudian mengidentifikasi tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman dan pemaknaan lansia terhadap *successful ageing*, kemandirian fungsional, dan partisipasi dalam kegiatan Sekolah Lansia. Peneliti kemudian menginterpretasikan temuan penelitian dengan mengaitkannya pada teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari informan utama dan informan kunci. Peneliti juga melakukan triangulasi metode melalui perbandingan hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumen pendukung yang berkaitan dengan pelaksanaan Sekolah Lansia. Selain itu, peneliti mendokumentasikan seluruh proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis untuk menjaga keterlacakan (*audit trail*) penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Hasil analisis wawancara mendalam menunjukkan bahwa peserta Sekolah Lansia memaknai *successful ageing* sebagai proses yang berkaitan dengan kemampuan mempertahankan kemandirian, fungsi, dan partisipasi dalam kehidupan sehari-hari. Analisis data menghasilkan beberapa tema yang menggambarkan pengalaman lansia dalam menjalani proses penuaan serta peran Sekolah Lansia dalam mendukung *successful ageing*. Karakteristik informan penelitian disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

Kode Informan	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Kondisi Temoat Tinggal	Keterangan
S1	64	Perempuan	Sarjana	Tinggal bersama anak dan cucu	Informan Utama
S2	70	Perempuan	SMA	Tinggal bersama anak	Informan Utama
S3	84	Laki-laki	SMA	Tinggal bersama istri, anak, dan cucu	Informan Utama
S4	60	Perempuan	Sarjana	Tinggal bersama pasangan	Informan Utama
S5	65	Perempuan	Magister	Tinggal bersama pasangan	Informan Utama
S6	73	Perempuan	Diploma	Tinggal bersama pasangan	Informan Utama
K1	77	Perempuan	Sarjana	Tinggal sendiri	Informan Kunci

Penelitian ini melibatkan enam informan utama yang merupakan peserta aktif Sekolah Lansia Kelurahan Pasar Minggu dan satu informan kunci yang menjabat sebagai kepala Sekolah Lansia. Informan berusia antara 60–84 tahun dengan latar belakang pendidikan mulai dari sekolah menengah atas hingga magister. Sebagian besar informan berjenis kelamin perempuan, tinggal bersama pasangan maupun anggota keluarga, serta masih aktif mengikuti berbagai kegiatan sosial dan komunitas. Karakteristik tersebut memberikan gambaran yang beragam mengenai pengalaman lansia dalam menjalani proses penuaan dan mempertahankan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

Kemandirian Fungsional sebagai Dimensi *Successful Ageing*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta Sekolah Lansia memaknai *successful ageing* terutama sebagai kemampuan mempertahankan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa bergantung pada orang lain. Bagi informan, keberhasilan memasuki usia lanjut tidak hanya ditentukan oleh kondisi kesehatan, tetapi juga oleh kemampuan untuk tetap aktif, produktif, dan tidak menjadi beban bagi keluarga maupun lingkungan sekitar.

“Sukses tentunya tidak dilihat dari materi saja ya, menurut Ibu dapat memasuki usia lansia saja sudah termasuk sukses, kemudian mandiri itu intinya tidak merepotkan sekitar, masih bisa bersosialisasi” (S1).

Pandangan serupa juga disampaikan oleh informan lain:

“Menurut ibu lansia sukses adalah lansia yang masih bisa melakukan aktifitas sehari-hari sendiri” (S2).

Selain kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, informan juga mengaitkan *successful ageing* dengan kemampuan mempertahankan produktivitas dan tetap terlibat dalam kehidupan sosial.

“Iya, dengan segala apa-apa yang sudah Ibu lakukan di masa sebelumnya dan yang dapat Ibu lakukan saat memasuki usia lansia ini, Ibu masih bisa produktif, masih aktif, dapat bersosialisasi dengan baik, tidak tergantung dan merepotkan anak serta orang sekitar” (S1).

Temuan ini menunjukkan bahwa kemandirian fungsional merupakan aspek utama dalam pemaknaan *successful ageing* oleh peserta Sekolah Lansia. Kemandirian tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga sebagai kemampuan mempertahankan peran sosial, produktivitas, dan kontrol terhadap kehidupan yang dijalani. Temuan ini sejalan dengan teori *Successful Aging* yang dikemukakan oleh Rowe dan Kahn (1997), yang menempatkan fungsi fisik dan kognitif yang optimal serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial sebagai komponen utama keberhasilan penuaan.

Pemaknaan tersebut juga selaras dengan konsep *healthy ageing* yang dikembangkan WHO (2015), yang menekankan pentingnya *functional ability* dalam mempertahankan kesejahteraan pada usia lanjut. Dari perspektif fisioterapi geriatri, kemandirian fungsional berkaitan dengan kemampuan lansia melakukan *Activities of*

Daily Living (ADL), mempertahankan mobilitas, menjaga keseimbangan, dan tetap berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Kemampuan tersebut memungkinkan lansia menjalankan perannya secara mandiri, sedangkan penurunan fungsi fisik dan mobilitas dapat meningkatkan risiko disabilitas, keterbatasan partisipasi, dan penurunan kualitas hidup (WHO, 2015; Lin et al., 2020).

Menariknya, informan tidak hanya menekankan kemampuan fisik dalam memaknai *successful ageing*, tetapi juga pentingnya penerimaan diri dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang menyertai proses penuaan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemandirian fungsional dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi. Dengan demikian, *successful ageing* dalam perspektif peserta Sekolah Lansia merupakan perpaduan antara kapasitas fungsional, ketahanan psikologis, dan partisipasi sosial yang memungkinkan lansia tetap menjalani kehidupan secara mandiri dan bermakna.

Aktivitas Fisik dalam Mempertahankan Kemandirian

Peserta Sekolah Lansia menyadari bahwa proses penuaan membawa berbagai perubahan pada kondisi fisik dan kesehatan. Informan menggambarkan munculnya keluhan seperti mudah lelah, nyeri sendi, kesemutan, serta berkurangnya kemampuan fisik dibandingkan saat usia yang lebih muda.

“Kondisi fisik yang menurun, jadi sering capek, sering lupa, untuk penyakit ibu mempunyai sakit pada lututnya tetapi tidak mengganggu aktifitas secara keseluruhan” (S2).

“Saat mulai memasuki lansia ini saya suka ngerasa kesemutan, pegal-pegal, dan makannya ga bisa banyak lagi” (S4).

Meskipun mengalami berbagai perubahan tersebut, informan berupaya mempertahankan kondisi fisik melalui aktivitas fisik yang teratur, menjaga pola makan, serta mengontrol kondisi kesehatan yang dimiliki.

“Biasanya Ibu membuat planning apa saja yang harus dilakukan, kemudian jika kita sudah tahu menderit sebuah penyakit maka perlu antisipasi agar tidak semakin parah dan kambuh, menjaga makanan tetap makan sesuatu yang baik dan tidak berlebihan, dan usahakan untuk tetap aktif, Ibu sendiri masih aktif mengikuti komunitas maupun senam” (S1).

Temuan ini menunjukkan bahwa peserta memahami aktivitas fisik dan gaya hidup sehat sebagai bagian penting dalam mempertahankan fungsi dan kemandirian pada usia lanjut. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lin et al. (2020) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan peluang mencapai *successful ageing*. Aktivitas fisik membantu mempertahankan kapasitas fungsional, mobilitas, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang menjadi fondasi kemandirian pada usia lanjut. Selain itu, Booth et al. (2012) menjelaskan bahwa aktivitas fisik berperan dalam mencegah berbagai penyakit kronis yang sering muncul pada lansia.

Dari perspektif fisioterapi geriatri, aktivitas fisik berkontribusi terhadap pemeliharaan kekuatan otot, keseimbangan, daya tahan, dan mobilitas yang

mendukung kemandirian fungsional. Oleh karena itu, keterlibatan lansia dalam senam, berjalan kaki, maupun kegiatan komunitas yang aktif dapat dipandang sebagai strategi untuk mempertahankan fungsi dan mendukung pencapaian *successful ageing* (Pahor et al., 2014; Lin et al., 2020).

Partisipasi Sosial sebagai Komponen *Successful Ageing*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta Sekolah Lansia memandang partisipasi sosial sebagai faktor penting dalam mencapai *successful ageing*. Kemampuan untuk tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mengikuti berbagai kegiatan sosial, dan mempertahankan hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman sebaya dianggap membantu mereka menjalani masa lanjut usia secara lebih bermakna.

“Sukses tentunya tidak dilihat dari materi saja ya, menurut Ibu dapat memasuki usia lansia saja sudah termasuk sukses, kemudian mandiri itu intinya tidak merepotkan sekitar, masih bisa bersosialisasi” (S1).

Selain partisipasi sosial, informan juga menekankan pentingnya sikap positif dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada usia lanjut.

“Cara terbaik untuk menjadi lansia sukses menurut ibu selalu positive thinking dan jangan baper, dengan segala penurunan kondisi kesehatan dan finansial kita harus selalu bersyukur dan ikhlas menerima jalan kehidupan” (S2).

Beberapa informan tetap aktif mengikuti pengajian, komunitas, posyandu lansia, dan berbagai kegiatan sosial lainnya.

“Iya, Ibu masih merasa produktif, masih ikut komunitas tracking dan kunjungan bangunan-bangunan bersejarah, masih aktif line dance juga, selain di lingkungan sini seperti Posyandu Lansia dan sekolah lansia ya” (S1).

Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi sosial memberikan kesempatan bagi lansia untuk mempertahankan peran sosial, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan rasa bermakna dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan Rowe dan Kahn (1997) yang menempatkan keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial sebagai salah satu komponen *successful ageing*. Penelitian Mavaddat et al. (2018) dan Zhao et al. (2023) juga menunjukkan bahwa hubungan sosial yang baik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia.

Dari perspektif fisioterapi komunitas, partisipasi sosial berhubungan erat dengan tingkat aktivitas dan keterlibatan lansia dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang tetap aktif dalam kegiatan sosial cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan fungsi dan kemandiriannya. Oleh karena itu, partisipasi sosial dapat dipandang sebagai salah satu komponen penting dalam mendukung *successful ageing*.

Sekolah Lansia dalam Mendukung Kemandirian dan Partisipasi

Peserta Sekolah Lansia memandang program yang mereka ikuti bukan hanya sebagai sarana memperoleh informasi kesehatan, tetapi juga sebagai tempat belajar, bersosialisasi, dan mengembangkan diri pada usia lanjut.

“Ya, dalam sekolah lansia sangat membantu seorang lansia dapat menerima ilmu, tambahan skill serta mendapatkan semangat dan dukungan dari sesama lansia sehingga pada akhirnya menjadi lansia yang sukses dan mandiri” (S3).

Informan lain juga menekankan manfaat program terhadap pemahaman mengenai proses penuaan dan kesehatan mental.

“Iya, karena membantu para lansia yang tidak mengetahui bahwa memang proses penuaan itu berpengaruh pada kondisi mental dan kesehatan serta mengetahui apa yang sedang terjadi pada tubuh lansia itu sendiri. Sekolah lansia juga membantu kesehatan mental lansia karena dengan berkumpul, mengobrol bersama teman sebaya itu dapat membuat lansia bahagia” (S2).

Temuan ini menunjukkan bahwa Sekolah Lansia berkontribusi dalam mendukung *successful ageing* melalui peningkatan pengetahuan, penguatan dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan. Temuan tersebut sejalan dengan Dawam et al. (2020) yang menjelaskan bahwa Sekolah Lansia menerapkan pendekatan *lifelong learning* melalui edukasi kesehatan, aktivitas fisik, pengembangan keterampilan, dan pemberdayaan sosial.

Selain sebagai media edukasi, Sekolah Lansia juga berfungsi sebagai wadah interaksi sosial yang memungkinkan lansia tetap aktif dan terhubung dengan teman sebaya. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia (Mavaddat et al., 2018; Sari & Soetjningsih, 2020).

Dari perspektif fisioterapi komunitas, Sekolah Lansia berpotensi menjadi sarana promotif dan preventif untuk mempertahankan mobilitas, aktivitas sehari-hari, serta partisipasi sosial lansia. Dengan demikian, manfaat Sekolah Lansia tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendukung pemeliharaan fungsi dan kemandirian yang menjadi komponen penting dalam *successful ageing*.

Implikasi bagi Pelayanan Fisioterapi Lansia Berbasis Komunitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian fungsional merupakan aspek utama dalam pemaknaan *successful ageing* oleh peserta Sekolah Lansia. Lansia tidak hanya memaknai keberhasilan penuaan sebagai kondisi bebas penyakit, tetapi juga sebagai kemampuan untuk tetap bergerak, mandiri, produktif, dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan yang berorientasi pada fungsi (*function-oriented care*) dalam pelayanan kesehatan lansia.

Dalam konteks fisioterapi, Sekolah Lansia berpotensi menjadi wadah implementasi berbagai upaya promotif dan preventif yang bertujuan mempertahankan kapasitas fungsional lansia. Kegiatan seperti edukasi aktivitas fisik, latihan kebugaran, pencegahan risiko jatuh, peningkatan mobilitas, serta pemberdayaan lansia untuk tetap aktif di masyarakat dapat mendukung pencapaian *successful ageing* secara

berkelanjutan. Oleh karena itu, keterlibatan fisioterapis dalam program berbasis komunitas seperti Sekolah Lansia perlu diperkuat sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup, partisipasi sosial, dan kemandirian lansia.

KESIMPULAN

Peserta Sekolah Lansia memaknai *successful ageing* sebagai kemampuan mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, tetap aktif, produktif, dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Kemandirian fungsional muncul sebagai dimensi utama *successful ageing* yang didukung oleh aktivitas fisik, partisipasi sosial, dan sikap positif dalam menghadapi proses penuaan.

Selain itu, peserta memandang Sekolah Lansia sebagai sarana yang mendukung pencapaian *successful ageing* melalui edukasi, dukungan sosial, dan kesempatan untuk tetap aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Temuan ini menunjukkan bahwa program lansia berbasis komunitas berpotensi mendukung pemeliharaan fungsi, aktivitas, dan partisipasi yang penting bagi kehidupan lansia yang mandiri dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik penduduk lanjut usia 2023. Badan Pusat Statistik.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Calasanti, T. (2016). Combating ageism: How successful is successful aging? *The Gerontologist*, 56(6), 1093–1101. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv076>
- Dawam, M., et al. (2020). Panduan integrasi sekolah lansia dalam bina keluarga lansia (ISL-BKL). BKKBN & Indonesia Ramah Lansia.
- Fernandez-Ballesteros, R. (2019). The concept of successful aging and related terms. In R. Fernandez-Ballesteros, A. Benetos, & J.-M. Robine (Eds.), *The Cambridge handbook of successful aging* (pp. 6–22). Cambridge University Press.
- GoLantang BKKBN. (2024). Sekolah lansia sebagai upaya meningkatkan lansia potensial berkreatif. <https://golantang.bkkbn.go.id>
- Lin, Y.-H., Chen, Y.-C., Tseng, Y.-C., Tsai, S., & Tseng, Y.-H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704–7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>
- Mavaddat, N., Kinmonth, A. L., Sanderson, S., Surtees, P., Bingham, S., & Khaw, K. T. (2008). What determines self-rated health? A cross-sectional study of SF-36 health domains in the EPIC-Norfolk cohort. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(9), 830–837.
- Pahor, M., Blair, S. N., Espeland, M., Fielding, R., Gill, T. M., Guralnik, J. M., & Rejeski, W. J. (2014). Effects of a physical activity intervention on measures of physical performance: Results of the lifestyle interventions and independence for elders pilot (LIFE-P) study. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 69(11), 1379–1385.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

- Sari, W. N., & Soetjningsih, C. H. (2020). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan successful aging pada lansia di RW 06 Desa Bulu Kecamatan Argomulyo Salatiga. *Psikologi Konseling*, 16(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19148>
- Urtamo, A., Jyväkorpi, S. K., & Strandberg, T. E. (2019). Definitions of successful ageing: A brief review of a multidimensional concept. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(2), 359–363. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2.8376>
- Widyaningsih, D., et al. (2022). Pengelolaan well-being lansia melalui program integrasi sekolah lansia. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan (BIKK)*, 1(2), 69–78. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.147>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023: Monitoring health for the SDGs*. World Health Organization.
- Zhao, X., Yu, J., & Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>