

**Implementasi Skrining Lansia Sederhana (SKILAS) sebagai Upaya Deteksi Dini Penurunan Kapasitas Intrinsik Lansia**

*Implementation of Simple Elderly Screening (SKILAS) for Early Detection of Intrinsic Capacity Decline in Older Adults*

**Rizky Ridhayanti<sup>1</sup>, Utomo Wicaksono<sup>2</sup>, Akhmad Ridhani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Faculty of Physiotherapy, IKES Suaka Insan, Banjarmasin City, Indonesia

**Article Info**

**Article history:**

Received 26 Mei 2026

Accepted 28 Mei 2026

Published 29 Mei 2026

**Corresponding Author:**

**Rizky Ridhayanti**

Faculty of Physiotherapy, IKES Suaka Insan

Gedung STIKES Suaka Insan,

H. Jafri Zam-Zam, No. 8,

Banjarmasin City, 70119,

South Kalimantan, Indonesia

Email:

[rizkyridhayanti@gmail.com](mailto:rizkyridhayanti@gmail.com)

**ABSTRACT**

The decline in intrinsic capacity among older adults may affect physical and mental functions and increase the risk of dependency in daily activities. One of the early detection efforts that can be implemented in the community is through Simple Elderly Screening (SKILAS). This community service program aimed to implement elderly health screening using the SKILAS instrument as an early detection method for intrinsic capacity decline. The activity was conducted at Uma Kandung Elderly Home, Banjarmasin, involving 25 older adults aged over 60 years. The examinations included intrinsic capacity screening using SKILAS, blood pressure measurement, body weight assessment, random blood glucose testing, and uric acid examination. The screening results showed that all older adults experienced intrinsic capacity decline with various conditions, including cognitive decline (36%), mobility limitation (28%), malnutrition (32%), visual impairment (72%), hearing impairment (8%), and depressive symptoms (28%). In addition, 40% of the participants had abnormal blood pressure and 68% had abnormal uric acid levels. The implementation of SKILAS can support early detection of health conditions among older adults and assist in planning appropriate interventions and continuous health monitoring in the community.

**Keywords:** Older Adults, SKILAS, Intrinsic Capacity, Health Screening, Early Detection

**ABSTRAK**

Penurunan kapasitas intrinsik pada lansia dapat memengaruhi kemampuan fisik dan mental serta meningkatkan risiko ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya deteksi dini yang dapat dilakukan di komunitas adalah melalui Skrining Lansia Sederhana (SKILAS). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan skrining kesehatan lansia menggunakan instrumen SKILAS sebagai upaya deteksi dini penurunan kapasitas intrinsik. Kegiatan dilaksanakan di Panti Lansia Yayasan Uma Kandung, Banjarmasin, pada 25 lansia berusia di atas 60 tahun. Pemeriksaan meliputi skrining kapasitas intrinsik menggunakan SKILAS, pengukuran tekanan darah, berat badan, gula darah sewaktu, dan asam urat. Hasil skrining menunjukkan seluruh lansia mengalami penurunan kapasitas intrinsik dengan keluhan yang beragam, yaitu penurunan kognitif (36%), keterbatasan mobilitas (28%), malnutrisi (32%), gangguan penglihatan (72%), gangguan pendengaran (8%), dan gejala depresi (28%). Selain itu, ditemukan 40% lansia memiliki tekanan darah tidak normal dan 68% mengalami kadar asam urat tidak normal. Implementasi SKILAS dapat membantu deteksi dini kondisi kesehatan lansia sehingga mendukung perencanaan intervensi dan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan di komunitas.

**Kata Kunci:** Lansia, SKILAS, Kapasitas Intrinsik, Skrining Kesehatan, Deteksi Dini

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



## PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2023), jumlah penduduk lanjut usia mencapai 11,75% atau sekitar 29 juta jiwa dan diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2045. Peningkatan angka harapan hidup tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan angka harapan hidup sehat, sehingga lansia berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidupnya.

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis dan kognitif yang dapat berdampak pada kapasitas intrinsik. Kapasitas intrinsik merupakan kombinasi kemampuan fisik dan mental individu yang meliputi domain kognitif, mobilitas, nutrisi, sensorik, dan psikologis (World Health Organization, 2020). Penurunan kapasitas intrinsik pada lansia dapat meningkatkan risiko ketergantungan, penurunan kemampuan fungsional, hingga disabilitas apabila tidak terdeteksi sejak dini.

World Health Organization (WHO) melalui *Integrated Care for Older People (ICOPE)* merekomendasikan skrining kapasitas intrinsik sebagai langkah awal dalam pemantauan kesehatan lansia di komunitas (World Health Organization, 2017). Di Indonesia, instrumen ICOPE telah diadaptasi menjadi Skrining Lansia Sederhana (SKILAS) yang mulai digunakan pada pelayanan kesehatan berbasis komunitas seperti posyandu lansia dan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Penggunaan SKILAS diharapkan dapat membantu identifikasi dini terhadap gangguan kesehatan lansia sehingga intervensi dapat dilakukan lebih cepat dan tepat (Hayati & Kamso, 2024).

Tim memilih SKILAS dalam kegiatan ini karena instrumen tersebut merupakan bentuk adaptasi dari pendekatan *Integrated Care for Older People (ICOPE)* yang dirancang lebih sederhana dan mudah diterapkan pada pelayanan kesehatan berbasis komunitas di Indonesia. Dibandingkan beberapa instrumen skrining lain yang umumnya hanya berfokus pada satu domain tertentu, SKILAS mampu menilai beberapa domain kapasitas intrinsik secara lebih komprehensif yang mencakup fungsi kognitif, mobilitas, nutrisi, sensorik, dan psikologis dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, penggunaan SKILAS dinilai lebih praktis untuk diterapkan pada komunitas lansia seperti panti lansia dan posyandu lansia karena tidak memerlukan alat pemeriksaan yang kompleks serta dapat membantu tenaga kesehatan melakukan identifikasi dini kondisi kesehatan lansia secara lebih efisien (Hayati & Kamso, 2024; World Health Organization, 2017).

Panti Lansia Yayasan Uma Kandung merupakan mitra kegiatan yang memiliki lansia berisiko mengalami penurunan kapasitas intrinsik akibat proses penuaan dan kondisi kesehatan yang menyertai. Namun, pemeriksaan kesehatan terkait kapasitas intrinsik belum dilakukan secara rutin dan menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan skrining kesehatan lansia sebagai upaya deteksi dini kondisi kesehatan fisik dan mental lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan Skrining Lansia Sederhana (SKILAS) sebagai upaya deteksi dini penurunan kapasitas intrinsik pada lansia di Panti Lansia Yayasan Uma Kandung, Banjarmasin. Selain skrining kapasitas intrinsik, tim juga melakukan pemeriksaan kesehatan dasar meliputi tekanan darah, berat badan, gula darah sewaktu, dan asam urat untuk mendukung pemantauan kesehatan lansia secara menyeluruh.

### **METODE PELAKSANAAN**

Tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada Maret 2026 di Panti Lansia Yayasan Uma Kandung, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kegiatan ini menyoar 25 lansia penghuni panti berusia di atas 60 tahun. Tim pengabdian melaksanakan kegiatan skrining kesehatan berbasis komunitas sebagai upaya deteksi dini penurunan kapasitas intrinsik pada lansia.

Tim mengawali kegiatan dengan berkoordinasi bersama pengelola panti mengenai jadwal dan teknis pelaksanaan. Selanjutnya, tim melakukan skrining kapasitas intrinsik menggunakan instrumen Skrining Lansia Sederhana (SKILAS) yang meliputi pemeriksaan fungsi kognitif, mobilitas, nutrisi, sensorik, dan psikologis. Selain skrining SKILAS, tim juga melakukan pemeriksaan kesehatan dasar berupa pengukuran tekanan darah, berat badan, pemeriksaan gula darah sewaktu, dan asam urat.

Tim melakukan pemeriksaan langsung kepada seluruh lansia yang hadir. Tim mendokumentasikan dan menganalisis hasil pemeriksaan untuk memetakan kondisi kesehatan lansia serta kemungkinan adanya penurunan kapasitas intrinsik yang memerlukan tindak lanjut pelayanan kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan berdasarkan hasil skrining dan pemeriksaan kesehatan yang diperoleh selama pelaksanaan kegiatan berlangsung.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tim melaksanakan skrining kesehatan menggunakan instrumen SKILAS terhadap 25 lansia. Tabel 1 menyajikan karakteristik peserta berdasarkan usia dan jenis kelamin.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Kegiatan (n=25)

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Usia</b>		
• 60-69 tahun	12	48
• $\geq 70$ tahun	13	52
<b>Jenis Kelamin</b>		
• Perempuan	21	84
• Laki-Laki	4	16

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta kegiatan berusia  $\geq 70$  tahun sebanyak 13 lansia (52%), sedangkan lansia usia 60–69 tahun sebanyak 12 orang (48%). Berdasarkan jenis kelamin,

peserta kegiatan didominasi oleh perempuan sebanyak 21 orang (84%), sedangkan laki-laki sebanyak 4 orang (16%).

Hasil skrining kapasitas intrinsik menggunakan instrumen SKILAS serta pemeriksaan kesehatan dasar pada lansia dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Skrining Kapasitas Intrinsik dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia (n=25)

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Kapasitas Intrinsik (SKILAS)</b>		
• Tidak ada penurunan	0	0
• Penurunan Kognitif	9	36
• Keterbatasan Mobilitas	7	28
• Malnutrisi	8	32
• Gangguan Penglihatan	18	72
• Gangguan Pendengaran	2	8
• Gejala Depresi	7	28
<b>Tekanan Darah</b>		
• Normal	15	60
• Tidak Normal	10	40
<b>Gula Darah Sewaktu</b>		
• Normal	23	92
• Tidak Normal	2	8
<b>Asam Urat</b>		
• Normal	8	32
• Tidak Normal	17	68
<b>Berat Badan</b>		
• 31-40	2	8
• 41-50	13	52
• 51-60	7	28
• 61-70	2	8
• 71-80	1	4

Berdasarkan hasil skrining menggunakan instrumen SKILAS (Tabel 2), seluruh lansia mengalami penurunan kapasitas intrinsik dengan kondisi yang beragam. Gangguan prevalensi tertinggi adalah gangguan penglihatan (72%; n=18), diikuti penurunan kognitif (36%; n=9), malnutrisi (32%; n=8), keterbatasan mobilitas (28%; n=7), gejala depresi (28%; n=7), dan gangguan pendengaran (8%; n=2).

Data pemeriksaan kesehatan dasar pada Tabel 2 menunjukkan 10 lansia (40%) memiliki tekanan darah tidak normal, 2 lansia (8%) memiliki kadar gula darah sewaktu tidak normal, dan 17 lansia (68%) memiliki kadar asam urat tidak normal. Selain itu, sebagian besar lansia memiliki berat badan pada rentang 41–50 kg sebanyak 13 orang (52%).

Kegiatan skrining kesehatan menggunakan instrumen SKILAS menunjukkan bahwa seluruh lansia di Panti Lansia Yayasan Uma Kandung mengalami penurunan kapasitas intrinsik dengan kondisi yang beragam. Penurunan kapasitas intrinsik merupakan kondisi degeneratif yang lazim terjadi seiring proses penuaan dan dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian besar lansia di komunitas mengalami penurunan kapasitas intrinsik, terutama pada domain kognitif, mobilitas, sensorik, nutrisi, dan psikologis (Cao et al., 2024; Jayaraj et al., 2024).

Gangguan yang paling banyak ditemukan pada kegiatan ini adalah gangguan penglihatan, yaitu sebesar 72%. Penurunan fungsi penglihatan pada lansia dapat terjadi akibat proses degeneratif yang memengaruhi fungsi visual sehingga menghambat aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko jatuh maupun ketergantungan (Saftari & Kwon, 2018). Risiko tersebut dapat menjadi lebih besar ketika disertai dengan keterbatasan mobilitas yang juga ditemukan pada 28% lansia dalam kegiatan ini. Kombinasi antara gangguan penglihatan dan penurunan kemampuan mobilitas dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia yang berpotensi menyebabkan cedera, penurunan kemandirian, hingga penurunan kualitas hidup. Jatuh pada lansia juga sering dikaitkan dengan meningkatnya ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari serta risiko rawat inap akibat cedera (Montero-Odasso et al., 2022). Oleh karena itu, deteksi dini melalui skrining kapasitas intrinsik menjadi penting untuk membantu identifikasi risiko gangguan fungsional pada lansia sejak awal.

Selain itu, ditemukan pula penurunan kognitif pada 36% lansia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dipengaruhi oleh proses penuaan, kondisi kesehatan kronis, serta kurangnya stimulasi aktivitas fisik dan sosial. Pada pelaksanaan kegiatan, beberapa lansia memerlukan penjelasan berulang terkait prosedur pemeriksaan untuk memastikan pemahaman yang adekuat. Kondisi ini menunjukkan adanya keterbatasan fungsi kognitif yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia apabila tidak dilakukan deteksi dan penanganan sejak dini.

Hasil skrining juga menunjukkan adanya keterbatasan mobilitas pada 28% lansia. Pada pelaksanaan skrining, beberapa lansia tampak mengalami kesulitan saat bangkit dari posisi duduk, memerlukan waktu lebih lama untuk berdiri, serta menunjukkan langkah yang lambat dan kurang stabil ketika berjalan. Kondisi tersebut menggambarkan adanya penurunan kemampuan gerak dan keseimbangan yang dapat memengaruhi kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keterbatasan mobilitas pada lansia dapat meningkatkan risiko penurunan fungsi fisik dan risiko jatuh, terutama apabila disertai gangguan sensorik maupun kondisi kesehatan kronis lainnya (Nicolson et al., 2021).

Selain itu, kondisi malnutrisi pada lansia berkaitan dengan penurunan kemampuan fisik serta kualitas hidup lansia secara umum (Norman et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa

kesehatan lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga kondisi psikologis dan sosial. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala diperlukan untuk membantu memantau kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh.

Selain skrining kapasitas intrinsik, pemeriksaan kesehatan dasar menunjukkan sebagian lansia memiliki tekanan darah dan kadar asam urat yang tidak normal. Tingginya kadar asam urat pada lansia dapat berkaitan dengan keluhan nyeri sendi, kekakuan, serta keterbatasan gerak yang berpotensi memengaruhi mobilitas dan kemampuan fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tingginya kadar asam urat yang ditemukan pada 68% lansia dalam kegiatan ini turut berkontribusi terhadap keterbatasan mobilitas yang dialami sebagian peserta. Kondisi tersebut dapat menyebabkan lansia menjadi lebih terbatas dalam melakukan aktivitas fisik akibat rasa nyeri dan tidak nyaman saat bergerak (Dalbeth et al., 2021). Sehingga berpotensi meningkatkan risiko penurunan kemandirian pada lansia apabila tidak disertai penanganan dan pemantauan secara berkala. Pemeriksaan kesehatan dasar yang dilakukan bersamaan dengan skrining SKILAS dapat membantu identifikasi dini terhadap risiko masalah kesehatan pada lansia sehingga tindak lanjut pelayanan kesehatan dapat dilakukan lebih cepat.

Sebagai tindak lanjut kegiatan, tim pengabdian memberikan edukasi kepada lansia dan pengelola panti mengenai pentingnya aktivitas fisik ringan secara rutin untuk membantu mempertahankan kapasitas intrinsik lansia. Latihan sederhana seperti latihan rentang gerak sendi, latihan duduk-berdiri, peregangan ringan, dan berjalan santai dianjurkan dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan lansia. Aktivitas fisik sederhana tersebut diketahui dapat membantu mempertahankan mobilitas, meningkatkan keseimbangan, serta mendukung kualitas hidup lansia secara umum (World Health Organization, 2020)

Selama kegiatan edukasi berlangsung, tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai pentingnya menjaga mobilitas dan aktivitas fisik pada usia lanjut. Sebagian besar lansia menunjukkan antusiasme yang baik terhadap edukasi yang diberikan, terutama terkait keluhan nyeri sendi, kesulitan bergerak, serta latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan panti. Beberapa lansia juga aktif bertanya mengenai cara melakukan aktivitas fisik yang aman sesuai kondisi kesehatan mereka. Interaksi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan skrining dan edukasi kesehatan tidak hanya membantu identifikasi dini masalah kesehatan lansia, tetapi juga meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

Implementasi SKILAS dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan gambaran bahwa skrining kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi langkah awal dalam mendeteksi penurunan kapasitas intrinsik pada lansia. Penggunaan instrumen SKILAS juga relatif sederhana dan mudah diterapkan pada pelayanan kesehatan komunitas seperti panti lansia, posyandu lansia, maupun fasilitas pelayanan kesehatan primer. Dengan adanya deteksi

dini, lansia yang mengalami gangguan kesehatan dapat segera memperoleh edukasi, pemantauan, maupun rujukan pelayanan kesehatan yang sesuai.

Selama pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian menemukan beberapa hambatan di lapangan, seperti keterbatasan komunikasi pada beberapa lansia akibat gangguan pendengaran dan penurunan fungsi kognitif, serta keterbatasan mobilitas yang menyebabkan beberapa peserta memerlukan pendampingan saat pemeriksaan berlangsung. Selain itu, terdapat lansia yang memerlukan penjelasan berulang terkait prosedur pemeriksaan agar dapat memahami instruksi dengan baik. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian melakukan pendekatan komunikasi secara perlahan, menggunakan bahasa sederhana, serta melibatkan pengelola panti dalam membantu proses pendampingan selama kegiatan skrining berlangsung. Pendekatan komunikasi yang efektif dan dukungan lingkungan diketahui berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan lansia dalam pelayanan kesehatan komunitas (Chen & Schulz, 2016).

## **KESIMPULAN**

Implementasi SKILAS di Panti Lansia Yayasan Uma Kandung menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan kapasitas intrinsik, dengan prevalensi tertinggi pada domain penglihatan dan kognitif. Selain itu, sebagian peserta juga memiliki masalah kesehatan dasar berupa abnormalitas tekanan darah dan kadar asam urat.

Instrumen SKILAS terbukti efektif sebagai metode deteksi dini kondisi kesehatan fisik dan mental yang praktis untuk pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Kegiatan ini diharapkan menjadi dasar bagi pemberian edukasi, intervensi, dan tindak lanjut pelayanan kesehatan. Ke depannya, program aktivitas fisik sederhana seperti latihan peregangan, keseimbangan, duduk-berdiri, dan jalan santai, perlu diterapkan secara rutin untuk mempertahankan mobilitas serta kemandirian lansia.

## **Acknowledgment**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Panti Lansia Yayasan Uma Kandung Banjarmasin yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh lansia peserta kegiatan serta pihak-pihak yang telah membantu selama pelaksanaan skrining kesehatan berlangsung.

## **Daftar Pustaka**

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Badan Pusat Statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Cao, X., Yi, X., Chen, H., Tian, Y., Li, S., & Zhou, J. (2024). Prevalence of intrinsic capacity decline among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1), 157. <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02816-5>

- Chen, Y.-R. R., & Schulz, P. J. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research, 18*(1), e18. <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>
- Dalbeth, N., Gosling, A. L., Gaffo, A., & Abhishek, A. (2021). Gout. *The Lancet, 397*(10287), 1843–1855. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00569-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00569-9)
- Hayati, D. G., & Kamsu, S. (2024). Analysis of Elderly Health Status through Intrinsic Capacity Assessment Using the Simple Elderly Screening (SKILAS) Instrument in the Community. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health, 6*(1), 656. <https://doi.org/10.30829/contagion.v6i1.20159>
- Jayaraj, V., Gnanasekaran, S., Vb, Y., Palani Selvam, M., Rajendran, N., Dutta, G., Kumar, T., Babu, C., & Rajendran, V. (2024). Estimating the prevalence of intrinsic capacity decline: A systematic review and meta-analysis using WHO's integrated care of older people (ICOPE) screening tool. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus, 1*(3), 100032. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100032>
- Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-Navarro, S., Alexander, N. B., Becker, C., Blain, H., Bourke, R., Cameron, I. D., Camicioli, R., Clemson, L., Close, J., Delbaere, K., Duan, L., Duque, G., Dyer, S. M., ... the Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: A global initiative. *Age and Ageing, 51*(9), afac205. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>
- Nicolson, P. J. A., Sanchez-Santos, M. T., Bruce, J., Kirtley, S., Ward, L., Williamson, E., & Lamb, S. E. (2021). Risk Factors for Mobility Decline in Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Literature Review. *Journal of Aging and Physical Activity, 29*(6), 1053–1066. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0482>
- Norman, K., Haß, U., & Pirlich, M. (2021). Malnutrition in Older Adults—Recent Advances and Remaining Challenges. *Nutrients, 13*(8), 2764. <https://doi.org/10.3390/nu13082764>
- Saftari, L. N., & Kwon, O.-S. (2018). Ageing vision and falls: A review. *Journal of Physiological Anthropology, 37*(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40101-018-0170-1>
- World Health Organization. (2017). *Integrated Care for Older People (ICOPE): Guidance for Person-Centered Assessment and Pathways in Primary Care*. World Health Organization. [https://apps.who.int/iris/handle/10665/326843?utm\\_source=chatgpt.com](https://apps.who.int/iris/handle/10665/326843?utm_source=chatgpt.com)
- World Health Organization. (2020). *UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>