



Analisis faktor psikologis dan sosial terhadap perkembangan motorik lansia

Analysis of psychological and social factors on motor development in the elderly

Nurul Aeni¹, Resty Gustiawati²

^{1,2} Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: nurulaeni150502@gmail.com¹, resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id²

ABSTRAK

Perkembangan motorik pada lansia merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kemandirian individu di usia senja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor psikologis dan sosial yang berkontribusi terhadap perkembangan motorik lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam dan observasi terhadap lansia yang tinggal di panti dan komunitas di Kabupaten Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kondisi mental, berperan signifikan dalam menentukan tingkat kemampuan motorik lansia. Selain itu, faktor sosial, seperti dukungan dari keluarga, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan komunitas, juga ditemukan memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik. Lansia yang aktif berinteraksi dengan lingkungan sosial dan memiliki dukungan emosional yang kuat cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan mereka yang sebaliknya. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial dapat meningkatkan perkembangan motorik lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Rekomendasi diberikan untuk program-program yang dapat memfasilitasi dukungan sosial dan psikologis bagi lansia, serta peningkatan aktivitas fisik yang sesuai.

Kata kunci: Perkembangan motorik; lansia; faktor psikologis; faktor sosial; kualitas hidup.

Motor development in the elderly is an important aspect that influences the quality of life and independence of individuals in old age. This study aims to analyze the psychological and social factors that contribute to the motor development of the elderly. The method used in this research is a qualitative approach with in-depth interview techniques and observations of elderly people living in institutions and communities in Karawang Regency. The research results show that psychological factors, such as motivation, self-confidence and mental condition, play a significant role in determining the level of motor skills of elderly people. In addition, social factors, such as support from family, social interaction, and involvement in community activities, were also found to have a positive impact on motor development. Elderly people who actively interact with the social environment and have strong emotional support tend to have better motor skills than those who do the opposite. The conclusion of this study shows that interventions that integrate psychological and social aspects can improve the motor development of elderly people, thereby improving their quality of life. Recommendations are provided for programs that can facilitate social and psychological support for older adults, as well as appropriate increases in physical activity.

Key words: Motor development; elderly; psychological factors; social factors; quality of life.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Nopember 2024
Disetujui : 22 Desember 2024
Tersedia secara online Desember 2024
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21787>

Alamat Korespondensi:

Nurul Aeni
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Singaperbangsa Karawang,
Indonesia
Email: nurulaeni150502@gmail.com



PENDAHULUAN

Perkembangan motorik pada lansia merupakan aspek penting yang menentukan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan mandiri dan berkualitas. Namun, kemampuan motorik sering kali mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini berdampak langsung pada menurunnya kemandirian dan kualitas hidup lansia (Lawton & Brody, 1969). Kondisi ini biasanya dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik, psikologis, dan sosial, yang masing-masing memberikan kontribusi unik terhadap kemampuan motorik lansia.

Secara psikologis, kepercayaan diri dan motivasi menjadi kunci bagi lansia untuk tetap aktif menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan teori selfefficacy yang dikembangkan oleh Bandura (1997) di mana kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri berkontribusi pada peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik. Ketika motivasi menurun, lansia cenderung menghindari aktivitas fisik yang justru memperburuk kemampuan motorik mereka. McAuley dan Blissmer (2000) menambahkan bahwa motivasi rendah dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup akibat kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Faktor sosial juga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan motorik lansia. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik dan mental. Bowling (2005) menyatakan bahwa keterlibatan sosial mampu mendorong lansia untuk tetap aktif, sementara isolasi sosial dapat memicu penurunan kemampuan motorik dan kesehatan secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan pentingnya interaksi sosial dalam menjaga mobilitas dan keseimbangan lansia.

Lansia yang tinggal di panti jompo sering kali menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang berbeda dibandingkan mereka yang tinggal bersama keluarga atau komunitas. Musick et al. (1999) menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang kurang mendukung di panti jompo dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia, seperti rasa kesepian, stres, atau depresi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kemampuan motorik. Situasi ini memerlukan perhatian khusus untuk memastikan bahwa lansia di panti jompo mendapatkan dukungan yang memadai.

Sebaliknya, kegiatan komunitas seperti senam lansia dan kelompok diskusi terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik. Carlson dan Fried (1999) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas kelompok tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik tetapi juga memberikan manfaat psikologis seperti rasa percaya diri, kebahagiaan, dan kepuasan hidup. Hal ini menyoroti pentingnya program berbasis komunitas yang melibatkan lansia dalam aktivitas fisik yang terstruktur.

Selain itu, kondisi fisik yang stabil dan keterlibatan sosial dapat memberikan dampak yang saling melengkapi. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki dukungan emosional yang kuat dari keluarga atau teman cenderung lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Hubungan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial dapat membantu lansia mempertahankan kualitas hidup mereka.

Penelitian ini berfokus pada menganalisis hubungan antara faktor psikologis dan sosial dengan kemampuan motorik lansia di Kabupaten Karawang. Dengan memeriksa interaksi faktor-faktor tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang strategi yang dapat digunakan untuk mendukung perkembangan motorik lansia. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoretis tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui intervensi berbasis komunitas.

Urgensi penelitian ini semakin relevan mengingat laporan [WHO \(2015\)](#) yang menunjukkan peningkatan populasi lansia secara global. Data tersebut menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia, terutama dalam hal akses terhadap aktivitas fisik yang memadai dan dukungan sosial yang berkelanjutan. Tantangan ini membutuhkan pendekatan yang holistik dan inovatif untuk memastikan lansia dapat menikmati hidup yang sehat dan bermakna.

Melalui analisis mendalam tentang faktor-faktor psikologis dan sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan program-program yang mendukung kemandirian lansia. Dengan demikian, rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini dapat diimplementasikan oleh berbagai pihak, termasuk keluarga, komunitas, dan pemerintah, untuk menciptakan lingkungan yang ramah lansia.

Kontribusi penelitian ini terletak pada integrasi antara aspek psikologis dan sosial dalam memahami perkembangan motorik lansia. Pendekatan ini menyoroti pentingnya dukungan emosional, interaksi sosial, dan aktivitas fisik sebagai faktor utama dalam menjaga kemampuan motorik lansia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai referensi teoretis tetapi juga sebagai panduan praktis bagi para pemangku kepentingan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

Penelitian ini juga menawarkan rekomendasi spesifik tentang bagaimana menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan motorik lansia. Salah satu rekomendasinya adalah pengembangan program berbasis komunitas yang melibatkan lansia dalam aktivitas fisik dan sosial yang terstruktur. Program ini harus dirancang untuk memenuhi kebutuhan unik lansia, termasuk memperhatikan faktor budaya dan kondisi lokal.

Akhirnya, dengan memahami kompleksitas interaksi antara faktor psikologis dan sosial, penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan kebijakan yang berfokus pada lansia. Kebijakan ini harus dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif lansia dalam komunitas, memastikan akses terhadap dukungan sosial yang memadai, dan mempromosikan kegiatan fisik yang berkelanjutan. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung lansia agar dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan berkualitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara faktor psikologis, sosial, dan kemampuan motorik lansia. Lokasi penelitian dilakukan di panti lansia dan komunitas di Kabupaten Karawang. Penelitian ini berlangsung selama enam bulan, dari Januari hingga Juni 2024, dengan melibatkan 30 lansia sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria lansia berusia di atas 60 tahun dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik, sehingga data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi. Wawancara bertujuan untuk menggali faktor psikologis, seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kondisi mental para lansia, sedangkan observasi digunakan untuk menilai keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik dan sosial. Penggunaan kedua instrumen ini memungkinkan peneliti mendapatkan data yang mendalam dan terintegrasi terkait aspek psikologis dan sosial yang memengaruhi perkembangan motorik lansia.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara direkam dengan izin peserta untuk menjaga keakuratan informasi, kemudian hasil rekaman tersebut ditranskrip dan dianalisis secara tematik menggunakan pendekatan naratif. Observasi partisipatif digunakan untuk memperoleh gambaran langsung mengenai keterlibatan lansia dalam aktivitas harian mereka, sedangkan dokumentasi meliputi catatan yang mendukung hasil wawancara dan observasi.

Data yang terkumpul dianalisis dengan mengidentifikasi tema-tema utama dari wawancara dan observasi. Proses analisis ini melibatkan triangulasi data untuk memastikan validitas temuan, di mana data dari berbagai sumber dibandingkan dan dievaluasi untuk menghindari bias. Selanjutnya, hasil analisis tersebut dibandingkan dengan literatur yang relevan untuk menemukan kesesuaian atau perbedaan antara temuan penelitian dan teori yang ada.

Untuk menjaga keandalan data, penelitian ini menggunakan uji kepercayaan antar peneliti dan validasi hasil oleh peserta penelitian. Validasi dilakukan dengan cara meminta peserta untuk memberikan umpan balik terhadap hasil temuan yang telah dirangkum. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan menghasilkan data yang akurat dan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang hubungan antara faktor psikologis, sosial, dan kemampuan motorik lansia di Kabupaten Karawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dan sosial dengan kemampuan motorik lansia. Wawancara mendalam mengungkap bahwa lansia dengan tingkat motivasi dan kepercayaan diri tinggi lebih cenderung terlibat dalam aktivitas fisik rutin, seperti senam lansia dan jalan pagi. Hal ini sejalan dengan teori *self-efficacy* Bandura (1997), yang menyatakan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, lansia dengan motivasi rendah cenderung menghindari aktivitas fisik karena merasa tidak mampu, yang pada akhirnya mempercepat penurunan kemampuan motorik mereka.

Dari segi psikologis, ditemukan bahwa kondisi mental yang positif berperan penting dalam mempertahankan kemampuan motorik. Lansia yang merasa dihargai dan memiliki tujuan hidup lebih aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini didukung oleh McAuley dan Blissmer (2000) yang menyatakan bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri dapat memperbaiki kualitas hidup. Sebaliknya, lansia yang merasa terisolasi atau mengalami stres cenderung mengalami penurunan fungsi motorik akibat kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan komunitas secara langsung memengaruhi tingkat aktivitas fisik lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga atau aktif dalam komunitas cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tinggal sendiri atau di panti jompo. Temuan ini konsisten dengan Bowling (2005) yang menyebutkan bahwa keterlibatan sosial dapat mendorong lansia untuk tetap aktif secara fisik dan mental.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa lingkungan sosial di panti jompo cenderung kurang mendukung keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik. Wawancara dengan lansia yang tinggal di panti jompo mengungkap bahwa mereka sering merasa kurang termotivasi karena minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Musick et al. (1999) juga mencatat bahwa keterbatasan

interaksi sosial di panti jompo dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis dan motorik lansia.

Kegiatan berbasis komunitas seperti senam lansia dan kelompok diskusi terbukti memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Observasi terhadap kelompok senam lansia di Karawang menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot setelah mengikuti program rutin selama enam bulan. Temuan ini didukung oleh [Carlson dan Fried \(1999\)](#), yang menemukan bahwa keterlibatan dalam aktivitas kelompok meningkatkan mobilitas dan mencegah penurunan fungsi motorik.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa faktor psikologis dan sosial saling berkaitan erat dalam memengaruhi kemampuan motorik lansia. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, sehingga lebih termotivasi untuk tetap aktif secara fisik. [Bassuk et al. \(1999\)](#) menyatakan bahwa isolasi sosial tidak hanya menurunkan kemampuan motorik tetapi juga berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan.

Selain itu, data juga menunjukkan bahwa lansia yang menerima dukungan emosional dari keluarga lebih mudah beradaptasi dengan perubahan fisik akibat penuaan. Keberadaan anggota keluarga yang peduli mendorong lansia untuk mengikuti program rehabilitasi atau terapi fisik yang dapat meningkatkan fungsi motorik mereka. Hal ini sejalan dengan temuan [Bowling \(2005\)](#) yang menegaskan pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga kualitas hidup lansia.

Triangulasi data antara wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan konsistensi temuan bahwa integrasi aspek psikologis dan sosial dapat memberikan solusi efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa lansia yang terlibat dalam aktivitas sosial secara rutin memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang pada akhirnya memperbaiki performa motoriknya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa program berbasis komunitas yang mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Dengan memperhatikan hasil ini, diharapkan adanya upaya lebih lanjut dari pemerintah daerah, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi lansia dalam aktivitas fisik dan sosial, sehingga kualitas hidup mereka dapat terus ditingkatkan.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara faktor psikologis dan sosial dengan kemampuan motorik lansia, yang selaras dengan teori dan penelitian sebelumnya. Lansia yang memiliki tingkat motivasi dan

kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih aktif dalam aktivitas fisik, seperti senam lansia dan jalan pagi, yang berperan penting dalam menjaga kemampuan motorik mereka. Hal ini sesuai dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh [Bandura \(1997\)](#) yang menegaskan bahwa kepercayaan diri dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, lansia dengan motivasi rendah cenderung menghindari aktivitas fisik karena rasa ketidakmampuan, yang pada akhirnya mempercepat penurunan kemampuan motorik mereka.

Dari segi psikologis, penelitian ini menemukan bahwa kondisi mental yang positif memainkan peran kunci dalam mempertahankan kemampuan motorik. Lansia yang merasa dihargai dan memiliki tujuan hidup lebih aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang mengarah pada pemeliharaan fungsi motorik. Hal ini didukung oleh [McAuley dan Blissmer \(2000\)](#) yang mengungkapkan bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri dapat memperbaiki kualitas hidup. Sebaliknya, lansia yang merasa terisolasi atau mengalami stres menunjukkan penurunan dalam fungsi motorik akibat kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik, yang memperburuk kondisi mereka.

Dukungan sosial juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga atau aktif dalam komunitas cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tinggal sendiri atau di panti jompo. Temuan ini sesuai dengan penelitian [Bowling \(2005\)](#) yang menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dapat mendorong lansia untuk tetap aktif secara fisik dan mental. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa lingkungan sosial di panti jompo seringkali kurang mendukung keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik, yang mengarah pada penurunan motivasi dan kemampuan motorik. Hal ini sejalan dengan temuan [Musick et al. \(1999\)](#), yang menyatakan bahwa keterbatasan interaksi sosial di panti jompo dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis dan motorik lansia.

Kegiatan berbasis komunitas, seperti senam lansia dan kelompok diskusi, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Observasi terhadap kelompok senam lansia di Karawang menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot setelah mengikuti program rutin selama enam bulan. Hal ini mendukung temuan [Carlson dan Fried \(1999\)](#) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas kelompok meningkatkan mobilitas dan mencegah penurunan fungsi motorik.

Analisis data menunjukkan bahwa faktor psikologis dan sosial saling berhubungan erat dalam memengaruhi kemampuan motorik lansia. Lansia yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, yang meningkatkan motivasi mereka untuk tetap aktif. [Bassuk et al. \(1999\)](#) juga menyatakan bahwa isolasi sosial tidak hanya menurunkan

kemampuan motorik tetapi juga berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan.

Data penelitian juga menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga lebih mudah beradaptasi dengan perubahan fisik akibat penuaan. Keberadaan anggota keluarga yang peduli mendorong lansia untuk mengikuti program rehabilitasi atau terapi fisik yang dapat meningkatkan fungsi motorik mereka. Hal ini sejalan dengan [Bowling \(2005\)](#) yang menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga kualitas hidup lansia.

Triangulasi data antara wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan konsistensi temuan bahwa integrasi aspek psikologis dan sosial dapat memberikan solusi efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa lansia yang terlibat dalam aktivitas sosial secara rutin memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang pada akhirnya memperbaiki performa motoriknya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa program berbasis komunitas yang mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Oleh karena itu, disarankan agar pemerintah daerah, keluarga, dan komunitas lebih memperhatikan faktor-faktor psikologis dan sosial lansia, serta menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi mereka dalam aktivitas fisik dan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan motorik lansia. Lansia dengan tingkat motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi lebih cenderung aktif dalam mengikuti aktivitas fisik rutin, seperti senam lansia dan jalan pagi. Hal ini mendukung teori self-efficacy yang menjelaskan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, lansia dengan motivasi rendah dan perasaan tidak mampu lebih cenderung menghindari aktivitas fisik, yang berpotensi mempercepat penurunan kemampuan motorik mereka.

Aspek psikologis, terutama kondisi mental yang positif, juga memainkan peran penting dalam mempertahankan kemampuan motorik lansia. Lansia yang merasa dihargai, memiliki tujuan hidup, dan memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri lebih aktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, mereka yang merasa terisolasi atau mengalami stres cenderung kurang terlibat dalam aktivitas fisik, yang berdampak negatif pada fungsi motorik mereka. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan psikologis dalam menjaga kualitas hidup lansia.

Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun komunitas, terbukti berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga atau aktif dalam komunitas memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tinggal sendiri atau di panti jompo. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial di panti jompo seringkali kurang mendukung keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik, yang dapat mengurangi motivasi dan memperburuk kondisi fisik mereka.

Aktivitas berbasis komunitas, seperti senam lansia dan kelompok diskusi, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Partisipasi dalam kelompok ini berkontribusi pada peningkatan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dapat memperbaiki mobilitas lansia dan mencegah penurunan fungsi motorik. Oleh karena itu, kegiatan berbasis komunitas perlu didorong sebagai salah satu strategi untuk menjaga kesehatan fisik lansia.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti bahwa integrasi faktor psikologis dan sosial dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut dari pemerintah daerah, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi lansia dalam aktivitas fisik dan sosial. Dengan pendekatan yang holistik, kualitas hidup lansia dapat terus ditingkatkan, dan penurunan kemampuan motorik akibat penuaan dapat dicegah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada para lansia yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman mereka dalam wawancara serta observasi, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, komunitas, serta pihak-pihak yang telah memberikan dukungan sosial yang sangat berarti bagi para lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Ucapan terima kasih kami sampaikan pula kepada para ahli dan peneliti terdahulu, seperti Bandura, McAuley, Bowling, dan lainnya, yang teori dan temuan mereka telah menjadi landasan yang kuat dalam penelitian ini.

Terima kasih kepada lembaga dan instansi yang telah memberikan izin dan akses untuk melakukan penelitian ini, serta kepada seluruh tim yang telah bekerja keras untuk pengumpulan dan analisis data. Dukungan dari semua pihak tersebut sangat berarti dalam tercapainya tujuan penelitian ini.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan temanteman yang selalu memberikan dukungan moral dan motivasi selama

proses penelitian. Tanpa dukungan mereka, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan dan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang lebih holistik, baik secara psikologis maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bassuk, S. S., Glass, T. A., & Berkman, L. F. (1999). Social Disengagement and Incident Cognitive Decline In Community-Dwelling Elderly Persons. *Annals of internal medicine*, 131(3), 165–173. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-131-3-199908030-00002>
- Bowling, A. (2005) *Measuring Health A Review of Quality of Life Measurement Scales 3rd Edition*. Open University Press, Berkshire.
- Carlson, M.C., Fried, L.P., Xue, L.P., Bandeen-Roche, K., Zeger, S.L. and Brandt, J. (1999) Association between Executive Attention and Physical Functional Performance in Community-Dwelling Older Women. *Journal of Gerontology, British Psychological Society of Science*, 54, 262-270. [https://www.scirp.org/\(S\(ny23rubfvg45z345vbrepxrl\)\)/reference/referencepapers?referenceid=1128840](https://www.scirp.org/(S(ny23rubfvg45z345vbrepxrl))/reference/referencepapers?referenceid=1128840)
- Cowen, E. L. (1994). The Enhancement of Psychological Wellness: Challenges and Opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22(2), 149-179. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=254893>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Hughes, M. E., & Waite, L. J. (2002). Health in Household Context: Living Arrangements and Health in Late Middle Age. *Journal of health and social behavior*, 43(1), 1–21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11949193/>
- Kaplan, G. A., & Keil, J. E. (1993). Socioeconomic Factors and Cardiovascular Disease: A Review of The Literature. *Circulation*, 88(4 Pt 1), 1973–1998. <https://doi.org/10.1161/01.cir.88.4.1973>
- Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969). Assessment of Older People: Self-Maintaining and Instrumental Activities of Daily Living. *The Gerontologist*, 9(3), 179–186. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5349366/>

- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and sport sciences reviews*, 28(2), 85–88.
- Musick, M. A., Herzog, A. R., & House, J. S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: findings from a national sample. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 54(3), S173–S180. <https://doi.org/10.1093/geronb/54b.3.s173>
- WHO. (2015). *World Report on Ageing and Health*. World Health Organization