

PENGARUH BALANCE EXERCISE TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA DI WILAYAH KAMPUNG TUA DAPUR 12

Umi Eliawati¹, Rizki Sari Utami Muchtar², Mery Kristian Agustina Hutagalung³

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros

Jl. Gajah Mada Kav. 1, Baloi, Kec. Lubuk Baja, Kota Batam,

Kec. Batam Kota, Prov. Kepulauan Riau.

Email: eliawatiumi@gmail.com

ABSTRAK

Hingga saat ini insiden jatuh masih menjadi masalah yang membahayakan, lansia termasuk dalam kategori berisiko tinggi karena masalah kesehatan yaitu gangguan keseimbangan. Penelitian mengenai pengaruh balance exercise terhadap risiko jatuh pada lansia dengan pertimbangan bahwa diperlukan adanya intervensi yang dapat membantu menurunkan risiko jatuh pada lansia. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh balance exercise terhadap risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kampung Tua Dapur 12, penelitian menggunakan desain Pra Eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 20 lansia. Proses analisa data menggunakan Paired T-Test dengan nilai rata-rata risiko jatuh sebelum melakukan balance exercise adalah tingkat risiko jatuh sedang 60% dan risiko jatuh rendah 40% sedangkan sesudah melakukan adalah tingkat risiko jatuh rendah 80% dan risiko jatuh sedang 20%, pengaruh risiko jatuh sebelum dan sesudah dilakukan balance exercise yaitu penurunan sebanyak -9. Dengan hasil $p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata penurunan risiko jatuh sebelum dan sesudah balance exercise. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama dan melibatkan asisten peneliti untuk membantu dalam pengkajian dan terapi karena diperlukan pengamatan satu persatu pada lansia sehingga membutuhkan waktu dan tenaga lebih. Peneliti juga merekomendasikan RT/RW untuk melanjutkan kegiatan senam lansia yang terhenti dan menyarankan balance exercise untuk menjadi latihan para lansia bersama kader posyandu yang perlu didukung juga oleh keluarga lansia.

Kata Kunci : *Balance Exercise, Risiko Jatuh, Lansia.*

ABSTRACT

Until now, falling incidents remain a dangerous problem, with older adults falling into the high-risk category due to health issues such as balance disorders. Research on the effects of balance exercises on fall risk in the elderly is based on the consideration that interventions are needed to help reduce fall risk in the elderly. The study purpose was to determine the effect of balance exercises on the risk of falling among elderly people in the Kampung Tua Dapur 12 area. Used a pre experimental with a one-group pretest-posttest. The sample used purposive sampling technique consisted of 20 elderly. Data analysis was using a paired t-test that showed that the average fall risk before performing balance exercises was moderate fall risk of 60% and a low fall risk of 40%. After performing, an average low fall risk of 80% and a moderate fall risk of 20%. The effect was a decrease of 9. With a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$, there is a significant difference between the average reduction in the risk of falling before and after balance exercise. For next studies, researchers suggest doing longer investigations and using helpers to assist with checking and treating the elderly, since each person needs to be watched closely, which takes more time and effort. Also advise community groups to start again the exercise program for older adults and recommend balance activities as a type of exercise for the elderly, along with health services, which should also get support from the elderly's family members.

Keywords: *Balance Exercise; Fall Risk; Elderly*

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasa disebut dengan sebutan “lansia” merupakan seseorang yang telah mencapai tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, yang ditandai dengan usia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami suatu proses alami yang pasti akan dialami dan tidak dapat dihindari. Secara kronologis, lansia dikategorikan berdasarkan usia, tetapi konsep lansia lebih dari sekadar penambahan usia (Asharani et al., 2022).

Transisi demografis ini membawa konsekuensi penting bagi berbagai sektor, terutama kesehatan karena populasi lansia rentan menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh.

Masalah kesehatan berupa gangguan keseimbangan tersebut tidak terelakkan karena tubuh lansia banyak mengalami perubahan, contohnya ialah sistem sensorik (visual, vestibular, dan proprioseptif), sistem saraf pusat, dan sistem muskuloskeletal yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan mengalami degenerasi progresif yaitu penurunan fungsi pada lansia (Iwasaki & Yamasoba, 2021). Menurut studi biomekanik oleh Cuevas-Trisan (2022) lansia mengalami penurunan waktu reaksi hingga 25% dibandingkan dengan dewasa muda, juga penurunan kekuatan otot tungkai bawah sebesar 1-2% per tahun setelah beranjak usia 60 tahun, dan pengurangan sensitivitas proprioseptif yang mengakibatkan oscillation center of gravity yang lebih besar saat lansia berdiri tegak, perubahan fisiologis ini berpengaruh pada penurunan kemampuan menjaga keseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh.

Risiko jatuh adalah kemungkinan terjadinya kejadian di mana seseorang kehilangan keseimbangan dan jatuh ke tanah atau permukaan yang lebih rendah, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti penurunan kekuatan otot, gangguan

keseimbangan, dan kondisi kesehatan tertentu (Tinetti et al, 1986). Risiko jatuh yang dipengaruhi oleh perubahan pada lansia dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, morbiditas, dan mortalitas pada lansia.

Studi longitudinal oleh Kumar et al. (2022) mengungkapkan bahwa lansia yang pernah mengalami jatuh cenderung memperbesar fear of falling (ketakutan akan jatuh) yang dapat memicu penurunan aktivitas fisik, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup. Ditemukan juga bahwa 60-70% dari lansia yang pernah jatuh mengalami turunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Daily Activities) dalam waktu enam bulan pasca-jatuh. Selain itu, Moreland et al. (2020) melaporkan bahwa insiden jatuh yang berulang pada lansia mempunyai korelasi dengan peningkatan risiko depresi dan penurunan fungsi kognitif yang lebih cepat dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami jatuh.

Lebih lagi hal ini diperburuk oleh pola hidup sedentari dan kurangnya edukasi mengenai pencegahan jatuh, ini merupakan hal yang memprihatinkan karena kejadian jatuh pada lansia bukan sekadar kejadian biasa, melainkan masalah yang serius dengan berbagai dampak. Adapun rehabilitasi medik yang bisa dilakukan untuk mencegah risiko jatuh ialah: Latihan kognitif berupa teka-teki/permainan otak, latihan menari yang bermanfaat untuk koordinasi, keseimbangan, kebugaran, serta stimulasi kognitif dan emosional, latihan menggunakan video permainan yang meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik melalui permainan visual, latihan gaya berjalan yang melatih pola jalan yang benar dan stabil, balance exercise yang berfokus pada peningkatan stabilitas tubuh, terdapat juga latihan penguatan, latihan fleksibilitas, latihan ketahanan.

Balance exercise merupakan salah satu dari sekian banyak strategi pencegahan jatuh yang secara langsung menargetkan

peningkatan stabilitas dan kontrol postur, yang merupakan faktor utama dalam pencegahan jatuh, terutama pada lansia. Latihan ini lebih tepat dibanding latihan lain yang efeknya bersifat tidak langsung terhadap keseimbangan. Hal ini dilakukan untuk menghindari lansia dari efek otot, otak, dan tulang yang tidak bekerja sama untuk memaksimalkan kinerja dan menjaga keseimbangan (Kiik, Sahar, dan Permatasari, 2019). Gerakannya sederhana, tidak membutuhkan alat mahal atau keterampilan teknis tinggi, sehingga cocok untuk lansia, penderita stroke, atau individu dengan mobilitas terbatas, single leg side, plantar flexion, hip flexion, knee flexion, dan hip extension adalah beberapa gerakan yang digunakan dalam balance exercise.

Hasil penerapan dari balance exercise yang dilakukan oleh Rina Saraswati dkk (2022) menunjukkan setelah melakukan latihan balance exercise 3 kali seminggu dengan durasi 15 menit selama satu bulan, seluruh responden mengalami peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh. Menurut Rusminingsih dkk. (2021), balance exercise terbukti menurunkan risiko jatuh pada lansia berusia 65 tahun atau lebih dan memiliki mobilitas mandiri. Risiko ini ditentukan oleh kecepatan waktu berjalan dengan menggunakan instrumen TUGT.

Dari permasalahan yang didapatkan saat studi pendahuluan di Wilayah Kampung Tua Dapur 12 para lansia perlu dikenalkan dengan balance exercise sebagai salah satu pencegahan risiko jatuh yang bisa terjadi karena kurangnya edukasi dan pencegahan yang didapatkan di wilayah tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk memberikan balance exercise pada lansia dengan risiko jatuh rendah-sedang karena latihan ini terbukti bermanfaat bagi lansia berusia antara 60 hingga 85 tahun (Rahman, 2022). Dan dengan melakukan latihan ini para lansia di Wilayah Kampung Tua Dapur 12, bisa terhindar dari kejadian jatuh dengan

meminimalisir risiko jatuh dibandingkan dengan tidak melakukan pencegahan sama sekali. Karena lansia di Wilayah Kampung Tua Dapur 12 sudah banyak mengalami kejadian jatuh tetapi tidak pernah terpapar edukasi pencegahan risiko jatuh dan latihan fisik sehingga baik untuk dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Balance Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia di Wilayah Kampung Tua Dapur 12”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (pre-experimental design), desain ini belum sepenuhnya dapat dikategorikan sebagai eksperimen murni karena masih terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi variabel dependen. Oleh karena itu, hasil dari eksperimen tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh variabel independen saja (Sugiyono, 2022).

Desain penelitian yang dipakai adalah one-group pretest-posttest design, yaitu model penelitian di mana peserta diberi pretest sebelum intervensi dan posttest setelah perlakuan diberikan. Dalam hal ini, peneliti mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen menggunakan model satu kelompok uji sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembandingan (Sugiyono, 2018).

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memberikan *balance exercise* kepada partisipan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu. Risiko jatuh diukur saat sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui efektivitas intervensi berdasarkan perbandingan skor *pretest* dan *posttest*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	11	55%
	Perempuan	9	45%
2	Usia		
	Lanjut Usia 60-74 tahun	20	100%
3	Pendidikan		
	Tidak sekolah/Tidak tamat SD	17	85%
	SD	3	15%
4	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	7	35%
	Bekerja	13	65%

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa persentase jenis kelamin paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 11 orang (55%). Berdasarkan usia dijelaskan bahwa persentase paling besar adalah lanjut usia, 60-74 tahun yaitu total dari responden 20 orang (100%). Berdasarkan tingkat pendidikan paling banyak dari lansia tidak bersekolah atau tidak tamat SD sebanyak 17 orang (85%). Berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa karakteristik responden paling banyak ialah yang bekerja yaitu 13 orang (65%).

Tabel 2 Perbedaan Rata-Rata Sebelum dan

Variabel	N	Mean	Sd	P-value
Sebelum	20	38,95	6,485	0,000
Sesudah	20	47,95	6,863	0,000

Sesudah Balance Exercise

Pada tabel 2 hasil analisis di atas didapatkan bahwa nilai rata-rata risiko jatuh sebelum melakukan balance exercise adalah 38,95 dengan rata-rata tingkat risiko jatuh sedang 60% sedangkan sesudah melakukan adalah 47,95 dengan rata-rata

tingkat risiko jatuh risiko jatuh rendah 80%, penurunan risiko jatuh sebelum dan sesudah dilakukan balance exercise yaitu - 9. Dengan hasil p -value yaitu 0,000 berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata penurunan risiko jatuh sebelum dan sesudah balance exercise.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata risiko jatuh sebelum balance exercise adalah 38,95 sedangkan sesudah melakukan adalah 47,95. Dengan hasil p -value yaitu 0,000 berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata penurunan risiko jatuh sebelum dan sesudah balance exercise.

Hal ini sesuai dengan studi yang telah dilakukan oleh Zuliawati pada tahun 2023. Sebelum menjalani latihan keseimbangan, nilai rata-ratanya adalah 22. 16, sedangkan setelah latihan, meningkat menjadi 45. 87. Hasil dari Uji paired sample test menunjukkan nilai p : 0,000 artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian balance exercise terhadap risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Deli Tua.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayatullah dan Wahidah (2023) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, terdapat 4 orang (16,7%) dengan risiko jatuh rendah, 11 orang (45,8%) dengan risiko jatuh sedang, dan 9 orang (37,5%) dengan risiko jatuh tinggi. Setelah intervensi, jumlah orang dengan risiko jatuh rendah meningkat menjadi 12 orang (50,0%), sementara yang memiliki risiko sedang berjumlah 10 orang (41,7%), dan yang mengalami risiko tinggi menurun menjadi 2 orang (8,3%). Analisis dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi latihan keseimbangan, dengan nilai p -value sebesar 0,000 (p -value $< 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan terhadap Balance exercise terhadap risiko jatuh di BSLU Meci Angi Kota Bima.

Dalam studi yang dilakukan oleh Azizah dan rekan-rekan pada tahun 2024,

data dianalisis dengan menggunakan uji T berpasangan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum melakukan intervensi latihan keseimbangan adalah 38,47, sedangkan setelah intervensi, nilai rata-ratanya menjadi 46,07. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi latihan keseimbangan adalah -7,6, dengan tingkat kepercayaan yang diperoleh sebesar 95%. Dari uji statistik, diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 (p -value $< 0,05$) dimana hipotesis nol (H_0) ditolak (H_a) diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk, (2022) di wilayah Kelurahan Pondok Ranggon dilaksanakan dua kali seminggu selama tiga minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseimbangan sebelum dilakukan intervensi adalah 42,16, sedangkan setelah intervensi, nilainya meningkat menjadi 49,83.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkat risiko jatuh pada lansia sebelum melakukan balance exercise adalah risiko jatuh sedang 60% dan risiko jatuh rendah 40%
2. Rata-rata tingkat risiko jatuh pada lansia sesudah melakukan balance exercise adalah risiko jatuh rendah 80% dan risiko jatuh sedang 20%
3. Perbedaan risiko jatuh sebelum dan sesudah dilakukan balance exercise dengan nilai p -value $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan yang artinya ada pengaruh balance exercise terhadap risiko jatuh pada lansia.

SARAN

Hasil studi ini diharapkan bermanfaat bagi institusi pendidikan sebagai acuan dalam pengembangan kurikulum dan pengalaman belajar klinis guna meningkatkan kualitas pembelajaran

mahasiswa, khususnya dalam upaya menurunkan risiko jatuh pada lansia. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung praktik keperawatan dengan menyediakan informasi berbasis bukti untuk pengembangan pedoman klinis pencegahan jatuh, termasuk penerapan latihan keseimbangan sebagai intervensi keperawatan pada lansia.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data awal terkait risiko jatuh pada lansia. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, mempertimbangkan variabel lain yang berpengaruh, menggunakan sampel yang lebih besar, serta durasi penelitian yang lebih panjang. Keterlibatan asisten peneliti juga dianjurkan untuk mendukung proses pengkajian dan terapi yang memerlukan pengamatan individual secara intensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Universitas Awal Bros atas dukungan institusional yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel penelitian ini, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Asharani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in life in older adults: A systematic review on conceptualization, measures, and determinants. *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health*, 19(10), Article 5860.
- Astuti, Y., Elviana, N., Safari, U., Sani, D.N., Riani, N., & Irsan. (2022). Pelatihan *Balance exercise* Untuk Menjaga Keseimbangan Pada Lansia di Kelurahan Pondok Ranggon. *Jurnal Keperawatan Bhakti Kencana*, 1(2), 51-56.
- Ayatullah, & Wahidah. (2023). Pengaruh *Balance exercise* (Latihan Keseimbangan) Terhadap Risiko Jatuh pada Lansia di BSLU Meci Angi Kota Bima. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 1-15.
- Azizah, S., Majid, Y. A., & Ardiyanti, S. (2025). Pengaruh *Balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan pada lansia. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 99–104.
<https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i2.453>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Kepulauan Riau 2023*. Jakarta: BPS.
- Cuevas-Trisan, R. (2022). Balance problems and fall risks in the elderly: Review of biomechanical and physiological factors. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 54(4), jrm00269.
- Franz, J. R., Bhatt, T., Reeves, N. P., & Wu, M. (2025). *The effects of series elastic stiffness and cutaneous sensitivity on leg muscle reflex responses to unanticipated slips during walking*. *Experimental Brain Research*, 243(6), 150.
- Herdman, T. H., Kamitsuru, S., & Lopes, C. T. (Eds.). (2022). *NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification, 2021–2023* (12th ed.).
- Iwasaki, S., & Yamasoba, T. (2021). Aging effects on the vestibular sensory system. *Aging Science*, 13(2), e13650.
- Julianti, H. P., Pritadesya, M. R., Nugroho, T., Pramono, D., Adespin, D. A., Utami, A., Indriastuti, L., Adventia, I., & Hilaliyah. (2021). *Penilaian dan pencegahan risiko jatuh pada lansia* (Cetakan pertama). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. ISBN 978-623-6528-70-9.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Strategi nasional kesehatan lanjut usia 2021-2025*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Analisis beban ekonomi akibat cedera pada kelompok lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kumar, A., Roberts, S., & Gilmore, S. (2022). Longitudinal impact of falls on functional ability, social participation and quality of life among older adults: A 3-year prospective cohort study. *Age and Ageing*, 51(4), afac082.
- Moreland, B., Kakara, R., & Henry, A. (2020). Trends in nonfatal falls and fall-related injuries among adults aged ≥ 65 years — United States, 2012–2018. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(27), 875–881.
- Nugrahani, E. R., Ghofur, A., Mamnuah, M., Nuryanti, T., & Budiarti, I. S. (2025). *Keperawatan psikologi holistik: Adaptasi dukungan, dan intervensi untuk kesehatan mental* (Cetakan pertama). Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang. ,

- Putri, A., & Suhartono, B. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan lansia terhadap program latihan keseimbangan: Studi kohort prospektif di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 57-68.
- Rahman, F., Mulyanto, F., Budi, I. S., Al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). Program latihan keseimbangan untuk peningkatan profil keseimbangan individu lanjut usia: Critical review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 23-30.
- Rusminingsih, E., Marwanti, M., Sawitri, E., & Cahyani, A. D. (2021). The effect of *balance exercise* (forward stepping) on the risk of falling in the elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 115–122.
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). *Balance exercise* menurunkan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42-47.
- Sherrington, C., Fairhall, N., & Wallbank, G. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: An updated Cochrane systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 54(15), 885-891.
- Supendi, D. O., Haroen, H., & Sari, C. W. M. (2022). *Balance exercise* sebagai intervensi efektif untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia: A case report. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 34–40.
- Vieira, N. D., Testa, D., & Ruas, P. C. (2021). The effects of 16-week group-based exercise program on fear of falling and health-related quality of life among highly fall-risk older adults with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Experimental Gerontology*, 152, 111423.
- Widiyawati, W., & Sari, D. J. E. (2020). Keperawatan Gerontik. Literasi Nusantara.
- World Health Organization. (2021). *Global report on falls prevention in older age: A public health challenge*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>