

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data kuesioner, ini dilakukan untuk mengetahui “Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon” yang diuraikan secara analisis sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Juni 2024 dengan sampel 31 responden. Sedangkan hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 yaitu data umum dan data khusus.

5.1 Gambaran Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Desa Srandil di area wilayah Posyandu Krajan yang terletak di Jalan Raya Ponorogo-Solo, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur (634556). Desa Srandil hanya terdiri dari 1 dukuh dengan RT berjumlah 7 RT dengan 2 RW. Desa Srandil ini terdapat situs makam yang dinamakan dengan Makam Astana Desa Srandil.

Posyandu Lansia memberikan pelayanan setiap satu bulan sekali dengan kegiatan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, IMT, Pemeriksaan dan pengobatan sederhana, tingkat kemandirian, status mental, senam lansia, penyuluhan dan pengajian untuk para lansia 6 kali selama 1 tahun. Selain itu untuk para lansia usia 70 tahun keatas mendapatkan pelayanan khusus apabila tidak menghadiri posyandu yaitu dengan kunjungan rumah. Jam pelayanan posyandu lansia ini dimulai pukul 08.00 sampai dengan jumlah 5 kader dan didampingi 1 atau 2 dari pegawai puskesmas.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan jumlah responden karakteristik relative homogen hanya usia yang terdaftar dalam posyandu lansia di Desa Srandil Kecamatan Jambon, selain itu terdapat beberapa responden yang tidak dapat membaca karena pandangan lansia tersebut kabur dan tidak membawa alat bantu untuk membaca, maka dari itu peneliti menjelaskan satu persatu penjelasan dari kuesioner.

5.3 Hasil Penelitian

Hasil penelitian menjelaskan data umum dan data khusus pada data umum meliputi: usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Pada data khusus meliputi hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup lansia.

5.3.1 Data Umum

Pada data umum ini disajikan mengenai karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.

1. Data Karakteristik usia yang diperoleh dari 31 responden dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024.

Usia(Tahun)	Frekuensi	Presentase(%)
60-70	23	74
71-79	8	26
80-90	0	0
TOTAL	31	100

Berdasarkan tabel 5.1 diinterpretasikan usia dengan jumlah 23 responden atau 74% responden berusia 60-70, dan 8 responden atau 26% responden berusia 71-79. Rata-rata usia lansia di Posyandu Desa Srandil ini dengan usia 67 tahun.

2. Data karakteristik jenis kelamin yang diperoleh dari 31 responden dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase(%)
laki-laki	20	65
Perempuan	11	35
TOTAL	31	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diinterpretasikan bahwa hampir keseluruhan dari 31 responden adalah lansia perempuan dengan jumlah 20 atau 65%, sedangkan responden dengan jenis laki-laki berjumlah 11 responden atau 35% responden.

3. Data karakteristik pekerjaan yang diperoleh dari 31 responden dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase(%)
Swasta	9	29
Petani	7	23
IRT	9	29
Tidak Bekerja	5	16
TOTAL	31	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diinterpretasikan bahwa hampir keseluruhan pekerjaan yang paling banyak adalah swasta dan IRT dengan jumlah 9 responden atau 29%, petani sejumlah 7 responden atau 23%, sedangkan yang tidak bekerja berjumlah 5 responden atau 16%.

5.3.2 Data Khusus

Pada data khusus akan disajikan mengenai sub variabel yang menjadi fokus dalam penelitian : Hubungan Keaktifan Senam

Lansia dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo.

1. Keaktifan Senam Lansia di Posyandu Srandil

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Keaktifan Senam Lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024

Keaktifan Dalam Senam Lansia	Frekuensi	Prosentase(%)
Aktif	30	97
Tidak Aktif	1	3
TOTAL	31	100

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa lansia yang terdaftar dalam posyandu lansia di Desa Srandil masuk dalam kategori aktif hampir seluruhnya 30 responden atau 97% responden. Sedangkan 1 responden atau 3% tidak mengikuti kegiatan senam lansia.

2. Kualitas Hidup Lansia Posyandu Srandil

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024

Kualitas Hidup Lansia	Frekuensi	Prosentase(%)
Baik	30	97
Buruk	1	3
TOTAL	31	100

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa lansia yang terdaftar di Posyandu Srandil sebagian besar memiliki kualitas hidup yang baik seluruhnya 30 responden atau 97% ,sedangkan untuk kualitas hidup buruk 1 responden atau 3%.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Domain

Kualitas Hidup di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024.

Domain Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase%
Kesehatan Fisik		
Baik	20	65
Buruk	11	35
Kesehatan Psikologis		
Baik	24	77
Buruk	7	23
Kesehatan Sosial		
Baik	21	68
Buruk	10	32
Kesehatan Lingkungan		
Baik	16	52
Buruk	15	48
Total	31	100

Dari tabel 5.6 diatas dapat dilihat kualitas hidup responden pada tiap domain meliputi domain fisik, kesehatan psikologi, kesehatan sosial, dan kesehatan lingkungan. Domain kesehatan fisik didominasi dengan hasil kualitas hidup baik sebagian 20 responden atau 65% responden. Domain kesehatan psikologis psikologis didominasi dengan hasil kualitas hidup baik sebagian 24 responden atau 77%. Domain kesehatan sosial dengan hasil kualitas hidup baik sebanyak 21 responden atau 68% responden. Domain kesehatan lingkungan dengan hasil kualitas hidup sebanyak 16 responden atau 52% responden.

3. Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo.

Tabel 5.7 Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Desa Srandil Kecamatan

Jambon Kabupaten Ponorogo Bulan Juni 2024.

Keaktifan Senam Lansia	Kualitas Hidup Lansia					<i>p-value</i>	<i>α</i>
	Baik		Buruk		Jumlah		
	N	%	N	%			
Aktif	30	96,8	0	0	30	0,032	0.05
Tidak Aktif	0	0	1	3,2	1		
Total	30	96,8	1	3,2	31		

Berdasarkan tabel 5.7 diatas dapat diketahui bahwa dari 31 responden, sebagian besar responden 30 (96,8%) kualitas hidup baik keaktifan senam lansia aktif. Kualitas hidup buruk 1 responden atau 3,2% dengan keaktifan senam lansia tidak aktif. Analisis data menggunakan uji *Fisher Exact Test* di peroleh $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo.

5.4 Pembahasan

1. Keaktifan Senam Lansia

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo dari 31 lansia yang diteliti sebagai responden, ketahui aktif sebanyak 97% atau 30 responden. Sedangkan 3% responden atau 1 responden tidak aktif dalam mengikuti senam lansia. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya motivasi pada lansia, kurangnya dukungan keluarga, kondisi fisik lansia dan kurangnya

pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia. Menurut asumsi peneliti, kader dapat mempengaruhi semangat dan motivasi lansia dengan dorongan dan manfaat yang disampaikan oleh kader, dan keluarga menjadi prioritas utama lansia mengikuti kegiatan-kegiatan seperti senam lansia. Menurut dari kader posyandu lansia yang tidak aktif dalam kegiatan senam lansia ini disebabkan oleh berbagai kondisi fisik yang terjadi pada lansia seperti sedang sakit (Samidah and Yulianti, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan Indah Rosa, (2021) menunjukkan bahwa lansia yang aktif dalam melakukan senam lansia lebih banyak dibandingkan yang tidak aktif dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lansia aktif dalam melakukan senam lansia. Menurut Suseno, (2012), keaktifan merupakan suatu kesibukan yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan. Kondisi fisik lansia yang lemah sehingga mereka tidak dapat leluasa menggunakan sarana dan fasilitas khusus bagi lansia. Hal ini dapat dimaksudkan untuk mempermudah lansia untuk melakukan aktivitasnya dengan melibatkan peran serta masyarakat.

Menurut Saftarina and Rabbaniyah (2016) senam lansia merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada kelompok lansia. Senam lansia ini dibuat khusus untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang sehat, berguna, bahagia, dan sejahtera. Program senam lansia

diarahkan pada pembentukan lansia yang sehat dinamis, yaitu mempunyai kemampuan gerak, mampu segala kegiatan dan kreativitas bagi peningkatan kualitas hidup lansia. Perilaku aktif dalam melakukan senam lansia di posyandu dapat meminimalkan masalah kesehatan lansia yang muncul akibat degeneratif karena penyakit dapat dideteksi secara dini. Selain itu aktif dalam kegiatan senam lansia juga dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam surat An-Nahl ayat 70 yang artinya *“Allah SWT menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu, dan diantara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa”*.

Senam lansia membuat lansia aktif dalam melakukan aktivitas, lansia dapat melakukan sosialisasi dan interaksi antar sesama dan lingkungan. Menurut Stathi et al., (2014), bahwa terdapat perasaan yang menyenangkan ketika lansia keluar dari rumah untuk melakukan aktivitas dan interaksi seperti pergi ke toko dan ke tempat pelayanan yang dekat dengan rumah. Senyawa beta-endorfin akan mendatangkan rasa senang dan menghilangkan stress. Berapa manfaat yang dihasilkan oleh aktivitas fisik, dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Susilowati & Istianah, 2014).

Gambaran kondisi fisik ini terdapat dalam Al-Quran Surat Yasin ayat 68 yang artinya *“Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah).* Ayat diatas menjelaskan bahwa barang siapa yang dipanjangkan umurnya hingga lanjut maka akan dikembalikan menjadi lemah seperti keadaan semula. Keadaan itu akan kabur, pendengaran yang mulai sayup hingga gigi yang mulai berguguran, kulit menjadi keriput dan langkah kaki mulai gontai. Ini merupakan ketetapan Allah yang tidak bisa ditolak dan diubah oleh siapapun. Maka barangsiapa yang disampaikan oleh Allah SWT pada usia lanjut bersiaplah untuk mengalami keadaan yang seperti itu.

Lansia di Posyandu Desa Srandil tergolong aktif dalam kegiatan senam lansia bisa dilihat dari absensi data dan kegiatan selama posyandu berlangsung.

2. Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo dari 31 lansia yang telah diteliti 97% atau 30 responden yang memiliki kualitas hidup baik, sedangkan yang buruk 3% atau 1 responden yang memiliki kualitas hidup buruk. WHOQOL dalam (Bilington et al, 2010 mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu dari posisi individu dalam kehidupan dalam konteks sistem budaya dan nilai dimana individu hidup dan dalam kaitannya

dengan tujuan, harapan, standart, dan kekhawatiran. Terdapat empat dimensi WHOQOL-BREF meliputi dimensi kesehatan fisik, dimensi kesehatan psikologis, dimensi kesehatan sosial, dan dimensi kesehatan lingkungan. Dimensi yang paling tinggi diantara dimensi yang lain adalah dimensi psikologis hampir seluruhnya 77%.

Baik buruknya kualitas hidup lansia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, dan pekerjaan. Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehari-hari. Gaya hidup yang sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya latihan atau olahraga secara rutin. Melakukan senam secara rutin memiliki efek yang cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia senam juga dapat menjadi salah satu alternatif atau perlengkapan untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang buruk.

Hasil penelitian tabulasi silang antara usia dengan kualitas hidup .Usia lansia 60-70 hampir 25 responden atau 80,6%, sednagkan kualitas hidup buruk dengan umur tersebut berjumlah 1 responden atau 3,2%. Kualitas hidup di usia 71-79 berjumlah 6 responden atau 19,4%. Hal ini sejalan dengan (Mons dan Ningtyas, 2013) yang menyatakan bahwa usia mempengaruhi

kualitas hidup terutama pada lansia. hal ini disebabkan karena responden lansia dalam penelitian ini lebih banyak berusia kurang dari 69 tahun dan pada umumnya berusia produktif dan lebih banyak berupaya meningkatkan kualitas hidupnya. Kelompok usia 60 tahun keatas memiliki pengalaman menurunnya kesehatan dibandingkan dengan usia muda.

Hasil penelitian tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kualitas hidup baik didapatkan mayoritas perempuan sebanyak 64,5%, sedangkan kualitas hidup baik pada laki-laki sebanyak 35,5% . Menurut Moons, dkk, (2014) mengatakan bahwa jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Selain itu responden dengan jenis perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yang terdaftar dalam kegiatan posyandu lansia.

Hasil penelitian tabulasi silang pada pekerjaan dengan kualitas hidup baik didapatkan bahwa pekerjaan swasta sebesar 29,0% atau 9 responden, sedangkan kualitas hidup buruk pada pekerjaan petani 1 responden atau 3,2%. Ini sesuai dengan *activity theory* adalah lansia mengalami penurunan jumlah kegiatan yang dapat dilakukannya. Teori ini menyatakan bahwa lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut banyak dalam kegiatan sosial. Menurut Sunaryo, (2014) pekerjaan dan berinteraksi dengan banyak orang juga mempengaruhi terhadap daya pola pikirnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pamungkas, (2016) yang berjudul pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun di Posyandu Lansia Karang Werda Kedurus Surabaya menunjukkan dari 15 responden kualitas hidup sebelum perlakuan semua responden memiliki kualitas hidup dengan kategori cukup (100,0%), sedangkan setelah perlakuan didapatkan sebagian besar kualitas hidup baik (80,0%). Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup usia 60 tahun keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Penelitian Kartiningrum (2017), tentang kualitas hidup lansia di Dusun Glonggongan Desa Sumber Tebu Kecamatan Bangsal Mojokerto, menunjukkan dari 31 responden sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup yang baik (54,8%) dan kualitas hidup buruk (45,2%).

Dalam QS Al-Mulk ayat 2 yang berbunyi *“Dialah (Tuhan) yang menjadikan kematian kehidupan, untuk menguji kamu, siapakah di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan dia Maha Perkasa, lagi Maha Pengampun”*. Dengan demikian, seorang muslim dituntut untuk senantiasa meningkatkan kualitas hidupnya sehingga keberadaannya bermakna dan bermanfaat tidak hanya kepada Allah SWT, melainkan kepada sesama.

3. Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup lansia terdapat ada hubungan dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test* di peroleh $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. Menurut kader posyandu lansia keaktifan senam lansia yang tidak aktif disebabkan sebagian lansia menganggap senam itu tidak bermanfaat bagi kesehatan, kurang menyenangkan kegiatan senam, dan bisa disebabkan berbagai kondisi fisik yang terjadi pada lansia seperti sedang sakit. Dari teori Green LW. & Kreuter MW. (1991) bahwa perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagainya dari orang atau masyarakat yang bersangkutan. Di samping itu, ketersediaan fasilitas, sikap, dan perilaku para petugas kesehatan terhadap kesehatan juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku.

Dengan demikian bisa menunjukkan bahwa, ada pengaruh pada kualitas hidup lansia, maka dapat disimpulkan ada hubungan

keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia. hal ini disebabkan oleh lansia yang sehat dan bisa melakukan aktivitas secara mandiri, lansia yang melakukan aktivitas senam lansia semakin baik kualitas hidupnya. Penelitian ini didukung oleh Choi et al (2020) penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai jenis olahraga memiliki kaitan yang berbeda dengan HRQoL pada orang dewasa. Jalan kaki kombinasi dua atau tiga jenis latihan berhubungan positif dengan HRQoL. Hasil mungkin membantu dalam pengembangan intervensi latihan publik untuk meningkatkan kualitas hidup pada orang dewasa. Perguruan Tinggi Amerika Pedoman Kedokteran Olahraga (ACSM) merekomendasikan latihan fisik seperti latihan aerobik, fleksibilitas, dan ketahanan

Hasil penelitian yang didukung Rugbeer et al. (2017) terdapat bukti ilmiah yang menyakinkan di seluruh dunia, yang menunjukkan hal ini bahwa program latihan yang terstruktur dapat meningkatkan fisiologis fungsi, kualitas hidup terkait kesehatan dan kemampuan fungsional orang lanjut usia. Meskipun terdapat manfaat dari olahraga terstruktur, banyak orang lanjut usia menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Orang-orang di atas usia 55 tahun memiliki angka terendah yang dilaporkan sedang hingga kuat tingkat aktivitas fisik secara global, dengan peningkatan usia dikaitkan dengan peningkatan ketidakaktifan.

Hasil penelitian yang didukung Dewi Kundari, (2014) terdapat ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat. Dikarenakan, aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. seiring bertambahnya usia lansia mengalami perubahan fungsi sel, penurunan fungsi musculoskeletal, kemuduran fisik, dan penyakit yang sering terjadi pada lansia (hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan *gout arthritis*) yang dapat menyebabkan aktivitas fisik lansia berkurang.

Hasil penelitian yang didukung Wang, Wang, and Zhang, (2020) bahwa latihan Tai chi memiliki efek positif terhadap penyakit kronis pada orang lanjut. Berdasarkan studi intervensi, beberapa tinjauan sistematis telah dilakukan untuk menghasilkan bukti tingkat tentang efektivitas latihan Tai chi, dalam kekebalan dan infeksi, kondisi kardiovaskular, sindrom metabolik, kepadatan mineral tulang pada pasien, gangguan tidur, dll. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan efek positif latihan Tai-chi terhadap kesejahteraan psikologis, seperti mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mood, serta meningkatkan harga diri. Di sisi lain, tinjauan sebelumnya menunjukkan bahwa latihan Tai chi mungkin memainkan peran positif dalam meningkatkan status kesehatan. Oleh karena itu tinjauan sistematis dan meta-analisis untuk

mengeksplorasi efektivitas latihan Tai chi untuk meningkatkan kualitas hidup pada orang dewasa yang lebih tua.

Hasil penelitian yang didukung Suyamto et al. (2019) berdasarkan pada peningkatan kualitas hidup lansia membaik disebabkan oleh pengaruh senam kebugaran. Keadaan ini terbukti bahwa senam kebugaran pada lansia lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di posyandu Mawar Agung, Gantiwarno Klaten.

Dalam QS Al-Ghafir ayat 67 yang artinya *“Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)”*. Pada fase ini biasanya orang yang menghadapi sejumlah permasalahan, antara lain yang terjadi penurunan kemampuan fisik sehingga kekuatannya berkurang, aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan, hal-hal yang dapat menyebabkan mereka kehilangan semangat hidup.