HEALTH CARE
Published by :
RENA CIPTA MANDIRI PUBLISHER
Puri Kartika Asri Blok II, Arjowinangun, Kedungkandang, Kota Malang

PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA

Iis [1#], Ela Rohaeni[2], Elsa Almanda[3], Nabila Nurfarah F.[4], Anisa Dwi Nurmala[5], Nena Khairunnisa[6]
[1-6] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon
*e-mail: iistehiis88@gmail.com[1], elarohaeni21@gmail.com[2], almandaelsa06@gmail.com[3], nurfarahfazirahnabila@gmail.com[4], anisadwinurmalasari25@gmail.com[5], nenakhairunnisa03@gmail.com[6],

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.104
Received : January 15th 2025 Revised : January 20th 2025 Accepted : March 20th 2025

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif dan penurunan fungsi fisik, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatannya. Pola hidup sehat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Namun, hasil *Survey Mawas Diri* yang dilakukan di RW 04 Desa Mayung menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui kegiatan penyuluhan dan senam lansia. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan secara langsung melalui ceramah interaktif serta kegiatan senam bersama, yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 6 Juli 2024 di Puskesdes RW 04 Desa Mayung dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan antusiasme lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan memeriksakan kesehatan secara berkala. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk kebiasaan positif lansia serta menjadi program berkelanjutan yang melibatkan peran aktif masyarakat dan tenaga kesehatan setempat.

Kata kunci: lansia, pola hidup sehat, penyuluhan kesehatan, senam lansia

Abstract

The elderly are an age group that is susceptible to various degenerative diseases and decreased physical function, so they require special attention in maintaining their health. A healthy lifestyle is an important factor in improving the quality of life of the elderly. However, the results of the Self-Awareness Survey conducted in RW 04 Mayung Village showed that most elderly people still have low knowledge regarding healthy lifestyles. This community service activity aims to increase the elderly's understanding of the importance of a healthy lifestyle through counseling and elderly exercise activities. The method used is direct health education through interactive lectures and joint exercise activities, which were held on Saturday, July 6, 2024 at the RW 04 Mayung Village Health Center with 25 elderly participants. The results of the activity showed an increase in knowledge and enthusiasm of the elderly in implementing a healthy lifestyle, such as maintaining a diet, exercising regularly, and checking their health regularly. This activity is expected to contribute to forming positive habits in the elderly and become a sustainable program that involves the active role of the community and local health workers.

Keywords*: elderly, healthy lifestyle, health counseling, elderly exercise*

1. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang cukup signifikan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa persentase lansia terus meningkat dari tahun ke tahun, diproyeksikan mencapai 19,8% dari total populasi pada tahun 2045 (BPS, 2023). Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi terhadap meningkatnya kebutuhan akan perhatian dalam aspek kesehatan, khususnya terkait dengan upaya promotif dan preventif untuk menjaga kualitas hidup mereka. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan mobilitas, yang sebagian besar dapat dicegah atau dikendalikan dengan penerapan pola hidup sehat (Kemenkes RI, 2022).

Desa Mayung, sebagai bagian dari wilayah pedesaan di Indonesia, menghadapi tantangan tersendiri dalam hal pelayanan kesehatan lansia. Keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan pelayanan medis menjadi hambatan utama bagi para lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat secara optimal. Studi menunjukkan bahwa lansia di daerah pedesaan cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah mengenai pola makan seimbang, aktivitas fisik yang sesuai, serta kebiasaan hidup sehat lainnya (Rahmawati et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat berupa edukasi dan penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia tentang pentingnya pola hidup sehat.

Penerapan pola hidup sehat secara konsisten telah terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit degeneratif pada lansia. Aktivitas fisik ringan yang rutin, konsumsi makanan bergizi seimbang, hidrasi yang cukup, serta pengelolaan stres dan tidur yang berkualitas merupakan komponen penting dalam pola hidup sehat lansia (World Health Organization, 2021). Intervensi berbasis komunitas seperti penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada populasi lansia di berbagai negara, termasuk di Indonesia (Susanti & Prasetyo, 2023).

Melalui program pengabdian masyarakat ini, tim pengabdi berinisiatif untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan pola hidup sehat yang ditujukan bagi lansia di Desa Mayung. Penyuluhan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman para lansia terhadap pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kegiatan ini juga selaras dengan program pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia sebagai bagian dari pembangunan sumber daya manusia yang inklusif dan berkelanjutan (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada kegiatan ini adalah “Penyuluhan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Desa Mayung Kabupaten Cirebon”.

2. METODE

Program ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi atau penyuluhan kesehatan kepada para lansia tentang pentingnya menjalani pola hidup sehat. Dalam penyuluhan ini, para lansia akan diberi penjelasan tentang cara menjaga kesehatan di usia lanjut, seperti makan makanan bergizi, rajin bergerak, tidur cukup, dan mengelola stres. Selain itu, juga akan diadakan kegiatan olahraga bersama dalam bentuk senam lansia, yang mudah diikuti dan sesuai dengan kondisi fisik orang lanjut usia. Senam ini bertujuan agar lansia tetap aktif, bugar, dan semangat menjalani hari.

Seluruh kegiatan ini akan dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 6 Juli 2024 pukul 10.00 WIB, bertempat di Puskesdes RW 04 Desa Mayung. Dengan kegiatan ini, diharapkan para lansia di Desa Mayung lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Identifikasi Masalah

Masalah adalah sesuatu yang perlu ditemukan solusinya oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pengertian lain, masalah bisa diartikan sebagai kondisi yang belum sesuai dengan harapan atau tujuan (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian atau program pengabdian masyarakat, memahami masalah secara jelas sangat penting agar solusi yang diambil bisa tepat sasaran dan berdampak nyata.

Dalam kegiatan penelitian, mengidentifikasi masalah merupakan langkah awal yang penting. Artinya, kita harus menjelaskan apa masalah yang sedang dihadapi dan menjadikannya sesuatu yang bisa diukur. Tujuannya adalah agar kita bisa menyusun langkah-langkah yang tepat untuk mencari solusi. Identifikasi masalah juga menjadi dasar untuk menyusun program atau intervensi yang akan dijalankan (Creswell, 2018). Tanpa identifikasi yang baik, kegiatan bisa menjadi tidak fokus atau tidak sesuai dengan kebutuhan nyata di lapangan.

Berdasarkan hasil Survey Mawas Diri yang dilakukan pada tanggal 22–24 Juli 2024 di RW 04 Desa Mayung, Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon, ditemukan bahwa salah satu masalah utama yang dihadapi oleh masyarakat lansia adalah kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat. Masalah ini penting untuk segera ditangani karena gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, termasuk dalam mencegah penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Agar masalah ini bisa dipahami secara rinci, digunakan metode 5W + 1H, yaitu Apa masalahnya (What), Di mana masalah itu terjadi (Where), Kapan masalah itu muncul (When), Siapa yang terlibat atau terdampak (Who), Mengapa masalah itu terjadi (Why) dan Bagaimana masalah itu bisa terjadi (How). Pendekatan ini sangat berguna untuk menyusun masalah secara sistematis dan memastikan kita benar-benar memahami permasalahan sebelum menentukan solusi (Moleong, 2021).

Dengan menggunakan pendekatan ini, kita bisa memahami masalah secara menyeluruh dan menyusun solusi yang lebih tepat sasaran. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, maka rumusan masalah utama yang menjadi prioritas di RW 04 Desa Mayung adalah kurangnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat. Penyusunan rumusan masalah yang jelas sangat penting agar kegiatan yang dilakukan nantinya benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan memberikan manfaat langsung (Notoatmodjo, 2019).

Dengan diurutkan seperti yang di atas dapat diketahui secara jelas masalah yang dihadapi, sehingga dalam menanggulanginya akan lebih mudah dan jelas sasarannya. Perumusan masalah dari prioritas masalah di RW 04 Desa Mayung Kecamatan Gunungjati Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut:Tabel 3.1 Rumusan Masalah

No	Masalah	Rencana	Sasaran	Hari/ tanggal	Tempat
1	Masih banyak Lansia yang tidak mengetahui pola hidup sehat	Penyuluhan mengenai pola hidup sehat lansia	Lansia	Sabtu, 6 Juli 2024	Puskesdes RW 04 Desa Mayung

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan di RW 04 Desa Mayung, diketahui bahwa masih banyak lansia yang belum mengetahui atau memahami pentingnya pola hidup sehat. Kurangnya informasi dan pemahaman ini dapat berdampak pada menurunnya kondisi kesehatan lansia, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan nyeri sendi, yang umumnya dapat dicegah dengan gaya hidup sehat (Kemenkes RI, 2023). Untuk menjawab permasalahan tersebut, di rancanglah

kegiatan penyuluhan mengenai pola hidup sehat bagi lansia. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para lansia mengenai cara menjaga kesehatan tubuh di usia lanjut, melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik ringan seperti senam lansia, istirahat cukup, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kegiatan ini menyasar 25 orang lansia yang merupakan warga RW 04 Desa Mayung. Jumlah peserta disesuaikan dengan kapasitas tempat dan efektivitas penyampaian materi. Melibatkan lansia sebagai peserta langsung diharapkan dapat memberikan dampak positif yang lebih nyata, karena informasi akan diterima secara langsung dan disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Penyuluhan akan dilaksanakan pada Sabtu, 6 Juli 2024, pukul 10.00 WIB, di Puskesdes RW 04 Desa Mayung, yang dipilih karena letaknya strategis dan mudah dijangkau oleh para lansia. Selain itu, tempat ini sudah dikenal sebagai pusat layanan kesehatan masyarakat setempat, sehingga diharapkan peserta lebih nyaman dan antusias mengikuti kegiatan. Dengan kegiatan ini, diharapkan para lansia memiliki pengetahuan dasar yang cukup tentang pentingnya pola hidup sehat, dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kualitas hidup di usia lanjut.

4. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema "Penyuluhan Pola Hidup Sehat pada Lansia" di RW 04 Desa Mayung, Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon, telah dilaksanakan dengan lancar dan mendapat respon yang sangat positif dari peserta. Kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu, 6 Juli 2024 bertempat di Puskesdes RW 04 Desa Mayung, dengan diikuti oleh 25 orang lansia yang merupakan warga setempat.

a. Peningkatan Pengetahuan Lansia

   Sebelum penyuluhan dimulai, sebagian besar peserta mengaku belum mengetahui secara lengkap apa saja yang termasuk dalam pola hidup sehat untuk lansia. Beberapa hanya memahami bahwa makan teratur dan minum obat sudah cukup, padahal banyak aspek lain yang juga penting seperti olahraga ringan, istirahat cukup, menjaga kebersihan diri, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Setelah sesi penyuluhan berlangsung, peserta mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan menyeluruh mengenai pola hidup sehat, termasuk cara mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut, tidak hanya mengandalkan obat tetapi juga dengan pola hidup sehari-hari yang lebih baik.

b. Antusiasme dan Partisipasi Aktif Peserta

   Peserta terlihat sangat antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung. Mereka mendengarkan penjelasan dengan penuh perhatian, mencatat beberapa poin penting, dan mengajukan pertanyaan yang relevan dengan kondisi mereka masing- masing. Beberapa pertanyaan yang muncul antara lain tentang jenis makanan yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi, bagaimana cara melakukan olahraga ringan yang aman bagi lansia, serta bagaimana mengatur waktu tidur yang cukup dan berkualitas. Interaksi dua arah antara pemateri dan peserta berjalan dengan baik, sehingga suasana penyuluhan menjadi hidup dan tidak membosankan.

c. Pelaksanaan Senam Lansia

   Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan senam lansia bersama. Senam ini dipandu oleh instruktur dan menyesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Gerakan-gerakan yang dilakukan bersifat ringan, aman, dan bertujuan untuk menjaga fleksibilitas tubuh serta melancarkan peredaran darah. Para peserta mengikuti senam dengan penuh semangat dan ceria. Bahkan beberapa peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih segar dan bugar setelah melakukan senam. Kegiatan fisik seperti ini ternyata sangat dibutuhkan

dan dinikmati oleh lansia, karena mereka jarang melakukan aktivitas bersama di luar rumah.

d. Tanggapan Positif dari Warga
   Beberapa peserta menyampaikan bahwa kegiatan seperti ini sangat membantu mereka, terutama karena selama ini informasi kesehatan untuk lansia masih sangat minim di desa. Mereka berharap agar penyuluhan seperti ini bisa diadakan lebih sering, misalnya satu bulan sekali, dan bisa melibatkan lebih banyak lansia lainnya. Selain itu, perangkat desa yang hadir juga mengapresiasi kegiatan ini karena dinilai relevan dan memberikan dampak nyata bagi warganya.
e. Dampak Jangka Pendek dan Potensi Jangka Panjang
   Dalam jangka pendek, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para lansia terhadap pentingnya pola hidup sehat. Mereka tidak hanya mendapatkan informasi baru, tetapi juga didorong untuk mulai mengubah kebiasaan-kebiasaan sehari-hari agar lebih sehat, seperti mengurangi konsumsi gula dan garam, berjalan kaki ringan setiap pagi, serta lebih disiplin memeriksakan tekanan darah secara rutin. Untuk jangka panjang, kegiatan ini berpotensi menjadi program berkelanjutan yang bisa dikembangkan bersama perangkat desa dan puskesdes. Kegiatan ini juga dapat menjadi awal pembentukan komunitas lansia sehat yang saling mendukung dan berbagi informasi seputar kesehatan.

Gambar 1 : Penyuluhan Lansia

Gambar 2 : Senam Lansia

5. PEMBAHASAN

Masalah utama yang ditemukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masih rendahnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat. Hal ini teridentifikasi melalui *Survey Mawas Diri* di RW 04 Desa Mayung, yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami secara menyeluruh pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan seimbang, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), pola hidup sehat pada lansia sangat penting untuk mencegah penyakit tidak menular, meningkatkan kualitas hidup, serta mempertahankan kemandirian di usia lanjut. WHO menekankan bahwa gaya hidup sehat yang mencakup nutrisi yang baik, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan ideal, tidak merokok, dan konsumsi alkohol yang terbatas dapat secara signifikan memperpanjang harapan hidup sehat para lansia.

Lebih lanjut, penelitian dari Li et al. (2023) dalam *Journal of Aging and Health* menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung melalui pendekatan komunitas dapat meningkatkan tingkat literasi kesehatan lansia hingga 40%. Hal ini mendukung pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu memberikan penyuluhan langsung kepada para lansia dalam suasana yang santai dan partisipatif.

Permasalahan ini juga diperkuat oleh teori dari Notoatmodjo (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Kurangnya pengetahuan dapat membuat seseorang tidak menyadari risiko-risiko kesehatan yang dihadapinya, sehingga tidak melakukan tindakan pencegahan secara tepat.

Dalam konteks Desa Mayung, keterbatasan akses informasi, rendahnya latar belakang pendidikan sebagian lansia, serta belum adanya program kesehatan khusus lansia yang berjalan rutin menjadi faktor penyebab rendahnya kesadaran mereka terhadap pentingnya pola hidup sehat. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk penyuluhan langsung dan senam lansia dipilih sebagai metode yang relevan dan efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Melalui kegiatan penyuluhan dan senam lansia yang telah dilakukan, tampak adanya peningkatan pemahaman lansia terhadap aspek-aspek pola hidup sehat. Lansia mulai menyadari pentingnya menjaga pola makan, melakukan gerakan ringan seperti senam, serta memeriksakan tekanan darah secara rutin. Hal ini sejalan dengan teori *Health Belief Model (HBM)* yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi individu terhadap manfaat dan pentingnya perilaku sehat akan meningkatkan kemungkinan individu untuk mengubah perilaku kesehatannya (Rosenstock et al., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masalah kurangnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat dapat ditangani melalui pendekatan edukatif yang tepat, partisipatif, dan disesuaikan dengan kondisi lokal masyarakat.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada hari Sabtu, 6 Juli 2024 di Puskesdes RW 04 Desa Mayung telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi para lansia yang terlibat. Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa:

a. Tingkat pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat masih tergolong rendah, terutama dalam hal pentingnya pola makan bergizi, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan berkala.
b. Penyuluhan kesehatan yang diberikan secara langsung melalui pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut.
c. Kegiatan senam lansia sebagai bentuk edukasi gerak aktif mendapat respon positif dari peserta. Selain menyenangkan, kegiatan ini juga menjadi sarana interaksi sosial yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik lansia.
d. Para peserta menyambut baik kegiatan ini dan mengharapkan adanya kelanjutan program serupa secara berkala, agar pengetahuan mereka terus meningkat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
e. Program ini dapat menjadi langkah awal pembentukan komunitas lansia sehat di Desa Mayung, serta mendorong kolaborasi lebih lanjut antara tenaga kesehatan, perangkat desa, dan masyarakat dalam mendukung gaya hidup sehat bagi lansia.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bukan hanya menjadi media edukasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif bagi para lansia untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: BPS.
2. Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Li, M., Zhang, Y., & Chen, W. (2023). Community-based health education and its impact on elderly health literacy: A randomized controlled study. *Journal of Aging and Health*, 35(1), 10–25.
6. Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
7. Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.Rahmawati, I., Widodo, W., & Kartika, D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Sehat pada Lansia di Pedesaan melalui Program Penyuluhan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 110–117. https://doi.org/10.20473/jkm.v17i2.2021
9. Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (2021). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 18(3), 349–364.
10. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
11. Susanti, L., & Prasetyo, D. (2023). Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Lansia di Wilayah Rural. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 23–30.
12. World Health Organization. (2021). *Guidelines on Integrated Care for Older People (ICOPE)*. Geneva: WHO.
13. World Health Organization. (2022). *Healthy Ageing and Functional Ability*. Geneva: WHO.