

PENSIUN DAN AKTIVITAS SEHARI-HARI LANSIA: NARRATIVE REVIEW

Retirement and Daily Activities of Older Adults: A Narrative Review

Fitri Firranda Nurmalisyah¹, I Ketut Andika Priastana^{2*}, Desy Siswi Anjar Sari¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

²Universitas Triatma Mulya

*) iketutandikapriastana@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Retirement is a significant life transition that brings considerable changes to an individual's social, psychological, and physical aspects. While this stage can offer opportunities for personal growth, it may also lead to social isolation and decreased well-being if not managed properly. Objective: This narrative review aims to describe common post-retirement activities among older adults, identify factors influencing their engagement, and evaluate gaps in previous research. Methods: This study employed a narrative review approach by searching articles from PubMed, ScienceDirect, and Scopus databases published between 2015 and 2024. Included articles were in English or Indonesian and focused on post-retirement activities among older adults. Review articles and clinically focused studies unrelated to daily activities were excluded. Results: Three main categories of post-retirement activities were identified: social engagement (formal and informal), recreational activities (mental, physical, and social), and productive activities (paid work and volunteering). These activities were found to positively impact cognitive health, psychological well-being, and overall quality of life among older adults. Conclusion: Retirement is not merely the end of formal employment but the beginning of a potentially meaningful and active life phase. Supporting older adults' engagement in various post-retirement activities is crucial to achieving healthy and productive aging. This review also highlights the need for more contextual and inclusive research, especially in developing countries such as Indonesia.

Keywords : *older adults, retirement, post-retirement activities, narrative review*

ABSTRAK

Pendahuluan: Pensiun merupakan fase transisi penting dalam kehidupan yang membawa perubahan signifikan pada aspek sosial, psikologis, dan fisik individu. Masa ini dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi, namun juga berisiko menimbulkan isolasi sosial dan penurunan kesejahteraan jika tidak dikelola dengan baik. Tujuan: Tinjauan naratif ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk-bentuk aktivitas yang umum dilakukan oleh lansia setelah pensiun, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keterlibatan mereka, serta mengevaluasi kesenjangan pengetahuan dalam penelitian sebelumnya. Metode: Kajian ini menggunakan pendekatan narrative review dengan pencarian artikel dari basis data PubMed, ScienceDirect, dan Scopus selama periode 2015–2024. Artikel yang dianalisis adalah publikasi berbahasa Inggris atau Indonesia yang membahas aktivitas pasca-pensiun pada lansia, dengan eksklusi pada artikel jenis review dan studi klinis yang tidak relevan. Hasil: Tiga kategori aktivitas utama lansia pasca-pensiun yang teridentifikasi meliputi keterlibatan sosial (formal dan informal), aktivitas rekreasi (mental, fisik, sosial), dan aktivitas produktif (pekerjaan berbayar dan sukarela). Kegiatan tersebut terbukti memberikan manfaat terhadap kesehatan kognitif, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup lansia. Kesimpulan: Masa pensiun bukan sekadar akhir dari pekerjaan formal, melainkan awal dari fase kehidupan yang berpotensi bermakna dan aktif. Dukungan terhadap keterlibatan lansia dalam berbagai aktivitas pasca-pensiun menjadi kunci dalam mewujudkan penuaan yang sehat dan produktif. Kajian ini juga menekankan perlunya penelitian yang lebih kontekstual dan inklusif, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia.

Kata kunci : lansia, pensiun, aktivitas pasca-pensiun, tinjauan naratif

PENDAHULUAN

Pensiun merupakan sebuah fase penting dalam kehidupan yang menandai berakhirnya karier profesional seseorang dan dimulainya babak baru dalam hidup. Bukan sekadar berhenti bekerja, pensiun memiliki makna yang kompleks dan multidimensional, mencakup aspek pribadi, sosial, ekonomi, dan psikologis (Figueira et al., 2017).

Pensiun dapat dipahami sebagai sebuah

peristiwa, proses, maupun lembaga sosial. Sebagai peristiwa, pensiun merujuk pada momen resmi di mana seseorang mengakhiri masa kerjanya, yang kemudian memicu perubahan besar dalam peran sosial, sumber pendapatan, aktivitas harian, dan rutinitas hidup. Namun, pensiun juga merupakan sebuah proses bertahap yang mencakup fase-fase penting seperti prapensiun, masa bulan madu, kekecewaan, reorientasi, stabilitas, hingga fase akhir

kehidupan. Dalam konteks sosial, pensiun berkaitan erat dengan kebijakan pemerintah, program jaminan hari tua, batas usia kerja, serta norma dan praktik budaya yang berlaku di masyarakat (Siri et al., 2018).

Keberhasilan dalam menjalani masa pensiun sangat bergantung pada beberapa faktor kunci. Perencanaan menjadi aspek utama yang harus diperhatikan. Persiapan yang matang, baik dari segi keuangan, hubungan keluarga dan sosial, hingga kegiatan bermakna yang ingin dilakukan, akan sangat menentukan kualitas hidup di masa pensiun. Selain itu, proses penyesuaian diri juga menjadi tantangan tersendiri. Individu yang mampu mengembangkan keterampilan hidup dan beradaptasi dengan perubahan, cenderung akan lebih mampu menemukan makna dan pertumbuhan pribadi setelah pensiun (Mutwill and Krauth, 2015).

Kesehatan fisik dan mental pun menjadi perhatian utama. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pensiun dini dapat meningkatkan risiko mortalitas apabila tidak disertai dengan gaya hidup sehat dan dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, menjaga rutinitas harian yang teratur, tetap aktif secara sosial, menjaga spiritualitas, dan memiliki stabilitas keuangan merupakan langkah penting untuk mengurangi stres selama masa pensiun (König et al., 2019).

Di sisi lain, masa pensiun juga membawa tantangan dan peluang. Secara psikososial, pensiun bisa menjadi momen kehilangan, baik dalam hal status, penghasilan, maupun rasa memiliki terhadap komunitas kerja. Namun, bila dikelola dengan baik, masa ini justru menjadi kesempatan untuk memulai proyek-proyek pribadi, mengeksplorasi hobi baru, atau bahkan menjalankan misi hidup yang lebih bermakna (Alavi et al., 2023).

Keberhasilan adaptasi dalam masa pensiun juga dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, kualitas dukungan sosial, serta partisipasi dalam aktivitas sosial. Sayangnya, beberapa hambatan seperti kondisi kesehatan yang memburuk, kurangnya perencanaan, masalah sosial ekonomi, dan sistem dukungan yang lemah masih menjadi kendala bagi sebagian pensiunan.

Konteks demografis dan sosial pun turut memengaruhi dinamika pensiun. Peningkatan angka harapan hidup membuat masa pensiun menjadi lebih panjang, yang pada gilirannya menuntut sistem ekonomi dan sosial untuk beradaptasi. Program-program seperti jaminan sosial menjadi elemen penting yang menentukan kualitas hidup pensiunan, terutama melalui manfaat yang didasarkan pada penghasilan selama masa kerja. Pensiun merupakan fase penting dalam siklus kehidupan yang menandai berakhirnya keterlibatan individu dalam aktivitas kerja formal dan dimulainya tahap kehidupan baru sebagai lansia. Transisi menuju masa pensiun dapat

membawa perubahan signifikan dalam rutinitas harian, identitas sosial, serta aktivitas fisik dan mental seseorang. Bagi sebagian lansia, masa pensiun menjadi peluang untuk mengeksplorasi berbagai kegiatan baru yang sebelumnya tidak dapat dilakukan karena keterbatasan waktu, sedangkan bagi yang lain, perubahan ini dapat menimbulkan perasaan kehilangan tujuan, isolasi sosial, bahkan penurunan kesejahteraan. Oleh karena itu, memahami jenis-jenis aktivitas yang umum dilakukan lansia setelah pensiun, serta faktor-faktor yang memengaruhinya, menjadi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan populasi lanjut usia (Mutwill and Krauth, 2015).

Tinjauan naratif ini bertujuan untuk menggambarkan secara komprehensif bentuk-bentuk aktivitas lansia setelah pensiun, menelaah faktor-faktor yang memengaruhi keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas, serta mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang masih ada dalam penelitian sebelumnya. Dengan memahami dinamika aktivitas pasca-pensiun, diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan arah bagi pengembangan intervensi dan kebijakan yang mendukung lansia agar tetap aktif dan berdaya guna dalam masyarakat.

METODE

Desain

Tinjauan ini disusun menggunakan pendekatan *narrative review*, yaitu metode kajian yang bertujuan untuk merangkum dan menyintesis hasil-hasil penelitian yang relevan secara deskriptif dan tematik, tanpa menggunakan protokol sistematis yang ketat. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan pemahaman yang lebih luas, fleksibel, dan kontekstual mengenai berbagai bentuk aktivitas yang dilakukan oleh lansia setelah pensiun, serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Sumber Data

Literatur yang dianalisis dalam kajian ini diperoleh dari berbagai basis data ilmiah terkemuka, termasuk PubMed, ScienceDirect, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup: ("elderly" OR "older adult" OR "senior" OR "aged") AND ("retirement" OR "post-retirement" OR "after retirement" OR "retired") AND ("activities" OR "engagement" OR "participation" OR "leisure") AND ("social" OR "community" OR "volunteering" OR "hobbies") AND ("health" OR "well-being" OR "quality of life" OR "lifestyle"). Kombinasi kata kunci disesuaikan dengan menggunakan operator Boolean (AND, OR) untuk memperluas cakupan pencarian.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel yang dimasukkan dalam kajian ini dipilih berdasarkan kriteria berikut:

Inklusi:

1. Artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2015–2024.
2. Artikel berbahasa Inggris atau Indonesia.
3. Artikel yang membahas aktivitas lansia setelah pensiun.

Eksklusi:

1. Artikel jenis review.
2. Artikel yang hanya berfokus pada aspek klinis tanpa mengaitkan dengan aktivitas keseharian lansia.
3. Literatur yang tidak tersedia dalam versi penuh (full-text).

Prosedur Analisis

Setelah proses pencarian dan penyaringan awal, dilakukan seleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk menentukan relevansi topik. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara menyeluruh. Proses analisis dilakukan dengan cara sintesis tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur, seperti jenis aktivitas lansia, faktor yang memengaruhi keterlibatan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan.

HASIL

1. Keterlibatan Sosial

a. Keterlibatan Sosial Formal

Banyak lansia yang memanfaatkan masa pensiunnya untuk terlibat dalam kegiatan sosial formal, seperti menjadi sukarelawan di organisasi kemasyarakatan, tempat ibadah, atau lembaga sosial. Keterlibatan dalam kegiatan ini memberikan lansia kesempatan untuk tetap merasa berguna dan berkontribusi terhadap masyarakat. Selain itu, aktivitas ini juga berperan penting dalam menjaga dan memperluas jaringan sosial yang mungkin mulai menyempit setelah pensiun. Rasa memiliki tujuan dan peran sosial yang jelas membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan hidup pada lansia (Kalbarczyk and Łopaciuk-Gonczaryk, 2022; Sagherian et al., 2021).

b. Bantuan Informal

Selain kegiatan formal, banyak lansia juga memberikan bantuan informal di lingkungan sekitarnya. Bentuk bantuan ini meliputi mengasuh cucu, membantu pekerjaan rumah tangga anak-anak mereka, hingga membantu tetangga yang membutuhkan. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat ikatan antaranggota keluarga dan masyarakat, tetapi juga membuat lansia merasa dibutuhkan dan dihargai. Peran ini memberikan makna sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari lansia (Kalbarczyk and Łopaciuk-Gonczaryk, 2022).

2. Aktivitas Rekreasi

a. Aktivitas Mental

Masa pensiun sering kali menjadi kesempatan bagi lansia untuk mengeksplorasi aktivitas yang merangsang pikiran. Membaca buku, menyelesaikan teka-teki silang, bermain catur, hingga mengikuti kelas atau kursus edukatif adalah contoh aktivitas mental yang umum dilakukan. Aktivitas-aktivitas ini berfungsi untuk menjaga daya pikir dan kesehatan kognitif lansia. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas intelektual juga terbukti dapat mengurangi risiko penurunan fungsi otak seperti demensia dan Alzheimer (Kalbarczyk and Łopaciuk-Gonczaryk, 2022; Lee et al., 2019).

b. Aktivitas Fisik

Banyak lansia tetap aktif secara fisik dengan melakukan kegiatan seperti berjalan kaki di pagi hari, berolahraga ringan, menari, atau mengikuti kelas kebugaran lansia. Aktivitas fisik ini sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta mencegah berbagai penyakit kronis yang umum terjadi pada usia lanjut. Selain manfaat fisik, aktivitas ini juga memberikan efek positif terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur lansia (Lee et al., 2018; Wu, 2022; Yuan et al., 2018).

c. Aktivitas Sosial dan Rekreasi

Partisipasi dalam kegiatan sosial dan rekreasi, seperti bergabung dalam kelompok hobi, klub komunitas, atau kelompok keagamaan, merupakan cara efektif bagi lansia untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Aktivitas seperti berkebun, membuat kerajinan tangan, atau bermain musik tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan ekspresi emosional dan rasa pencapaian. Kegiatan ini membantu lansia menjaga kesehatan psikologis dan menghindari perasaan kesepian atau isolasi sosial (An et al., 2024; de Paula Couto et al., 2022).

3. Aktivitas Produktif

a. Pekerjaan Berbayar

Meskipun telah pensiun dari pekerjaan utama, sebagian lansia memilih untuk tetap bekerja secara paruh waktu atau menjalankan usaha kecil. Keterlibatan dalam pekerjaan berbayar tidak hanya memberikan manfaat finansial, tetapi juga mempertahankan rutinitas harian dan rasa identitas profesional. Lansia yang tetap produktif secara ekonomi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan pandangan hidup yang lebih positif (Sun et al., 2024).

b. Pekerjaan Sukarela

Bekerja secara sukarela menjadi pilihan banyak lansia untuk tetap aktif dan merasa berkontribusi tanpa tekanan dari kewajiban profesional. Aktivitas ini mencakup menjadi pendamping lansia lain, mengajar,

membimbing anak muda, atau membantu kegiatan sosial di lingkungan sekitar. Kegiatan sukarela memberikan manfaat ganda: membantu masyarakat dan meningkatkan kesejahteraan emosional lansia itu sendiri (Lee et al., 2018; Sagherian et al., 2021).

PEMBAHASAN

1. State of the Art

Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa lansia tidak selalu mengalami penurunan aktivitas setelah pensiun. Justru, masa pensiun memberikan peluang bagi lansia untuk mengeksplorasi berbagai bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Keterlibatan sosial, baik formal seperti kegiatan sukarela maupun informal seperti membantu keluarga dan tetangga, terbukti memberikan kontribusi positif terhadap rasa memiliki, harga diri, dan stabilitas emosional.

Aktivitas rekreasi yang bersifat mental, fisik, maupun sosial juga berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif dan fisik lansia (Bone et al., 2024). Kegiatan seperti membaca, berolahraga ringan, dan berpartisipasi dalam kelompok sosial terbukti dapat memperlambat proses penuaan, menjaga kebugaran, serta mengurangi perasaan kesepian dan depresi (Weaver and Jaeggi, 2021). Selain itu, sebagian lansia tetap memilih untuk bekerja secara produktif, baik melalui pekerjaan berbayar maupun kegiatan sukarela, yang memberi mereka rasa berdaya dan kontribusi nyata dalam masyarakat (Bone et al., 2024; Sala et al., 2019).

Temuan ini memperkuat teori *productive aging* dan *active aging*, yang menekankan bahwa lansia tetap dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan aktif secara sosial, fisik, dan intelektual meskipun telah melewati masa kerja formal. Konsep ini telah diadopsi secara luas dalam kebijakan kesejahteraan lansia di berbagai negara dan terus dikembangkan dalam penelitian-penelitian gerontologi kontemporer (Bar-Tur, 2021; Lin et al., 2022).

2. Gap Pengetahuan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Studi ini menunjukkan manfaat dari keterlibatan lansia dalam berbagai aktivitas pasca-pensiun, masih terdapat beberapa kesenjangan pengetahuan. Pertama, sebagian besar penelitian yang tersedia lebih banyak berasal dari negara-negara maju, sehingga belum sepenuhnya mencerminkan konteks budaya, ekonomi, dan sosial di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Penelitian masih terbatas yang mengkaji bagaimana faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, status ekonomi, akses terhadap fasilitas publik, dan perbedaan gender memengaruhi keterlibatan lansia dalam aktivitas harian. Terdapat keterbatasan dalam kajian longitudinal yang mampu menggambarkan perubahan aktivitas dan dampaknya terhadap

kesehatan lansia dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi dimensi kontekstual dan interseksionalitas dalam pengalaman lansia pasca-pensiun. Studi kualitatif dan partisipatif juga dapat menggali lebih dalam tentang makna subjektif lansia terhadap aktivitas mereka serta hambatan dan motivasi yang mereka alami.

3. Keterbatasan Studi

Sebagai tinjauan naratif, kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pendekatan yang digunakan tidak mengikuti protokol sistematis seperti PRISMA secara penuh, sehingga kemungkinan bias seleksi artikel tidak dapat dihindari sepenuhnya. Keterbatasan akses terhadap beberapa jurnal berbayar menyebabkan sebagian literatur potensial tidak dapat diikutsertakan dalam analisis. Kajian ini mengandalkan sumber sekunder, maka tidak ada data empiris primer yang dikumpulkan untuk mendukung temuan secara langsung.

Meskipun demikian, kajian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam menyintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya secara tematik dan komprehensif, serta membuka ruang untuk arah penelitian yang lebih spesifik dan kontekstual di masa mendatang.

KESIMPULAN

Masa pensiun merupakan periode transisi penting dalam kehidupan lansia yang dapat berdampak besar terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial. Berdasarkan hasil tinjauan naratif ini, terlihat bahwa lansia dapat menjalani masa pensiun secara lebih bermakna dengan terlibat dalam berbagai aktivitas yang mencakup keterlibatan sosial, aktivitas rekreasi, dan aktivitas produktif. Aktivitas-aktivitas tersebut memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kognitif, memperkuat koneksi sosial, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan pada lansia ketika menjalani masa pensiun.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian ini, disarankan agar berbagai pihak secara aktif berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung lansia untuk tetap terlibat dalam aktivitas yang bermakna setelah pensiun. Pemerintah dan pembuat kebijakan diharapkan merancang program-program yang tidak hanya bersifat rekreasional, tetapi juga produktif dan memberdayakan, seperti pelatihan keterampilan baru, penyediaan pusat aktivitas lansia, serta dukungan terhadap kegiatan sukarela yang melibatkan lansia secara aktif dalam kehidupan masyarakat. Bagi para lansia itu sendiri, penting untuk memiliki kesadaran akan arti penting keterlibatan aktif dalam kehidupan

sehari-hari setelah pensiun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Penulis juga berterima kasih

kepada para peneliti dan akademisi yang telah menghasilkan karya-karya ilmiah yang menjadi sumber utama dalam tinjauan ini. Tanpa kontribusi mereka, penyusunan kajian ini tidak akan terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, Z., Momtaz, Y.A., Alipour, F., 2023. Facilitators and barriers for successful retirement: a qualitative study. *Pan African Medical Journal* 44. <https://doi.org/10.11604/pamj.2023.44.111.35608>
- An, J., Xia, C., Xu, J., Li, W., Ding, J., 2024. Dancing with care: promoting social integration and participation in community activities for older adults. *Front Public Health* 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1405561>
- Bar-Tur, L., 2021. Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Front Med (Lausanne)* 8. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Bone, J.K., Bu, F., Sonke, J.K., Fancourt, D., 2024. Leisure engagement in older age is related to objective and subjective experiences of aging. *Nat Commun* 15, 1499. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45877-w>
- de Paula Couto, M.C.P., Ekerdt, D.J., Fung, H.H., Hess, T.M., Rothermund, K., 2022. What will you do with all that time? Changes in leisure activities after retirement are determined by age-related self-views and preparation. *Acta Psychol (Amst)* 231, 103795. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103795>
- Figueira, D.A.M., Haddad, M. do C.L., Gvozdz, R., Pissinati, P. de S.C., 2017. Retirement decision-making influenced by family and work relationships. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* 20, 206–213. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160127>
- Kalbarczyk, M., Łopaciuk-Goncaryk, B., 2022. Social and private activity after retirement—substitutes or complements. *BMC Geriatr* 22, 781. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03464-y>
- König, S., Lindwall, M., Johansson, B., 2019. Involuntary and Delayed Retirement as a Possible Health Risk for Lower Educated Retirees. *J Popul Ageing* 12, 475–489. <https://doi.org/10.1007/s12062-018-9234-6>
- Lee, Y., Chi, I., Palinkas, L.A., 2019. Retirement, Leisure Activity Engagement, and Cognition Among Older Adults in the United States. *J Aging Health* 31, 1212–1234. <https://doi.org/10.1177/0898264318767030>
- Lee, Y., Min, J., Chi, I., 2018. Life transitions and leisure activity engagement in later life: findings from the Consumption and Activities Mail Survey (CAMS). *Ageing Soc* 38, 1603–1623. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000216>
- Lin, K., Ning, Y., Mumtaz, A., Li, H., 2022. Exploring the Relationships Between Four Aging Ideals: A Bibliometric Study. *Front Public Health* 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.762591>
- Mutwill, A., Krauth, C., 2015. Retirement transition-from “critical life event” to a new stage of life with potential. *Public Health Forum* 23, 252–254. <https://doi.org/10.1515/pubhef-2015-0089>
- Sagherian, K., Rose, K., Zhu, S., Byon, H. Do, Crawford, K., 2021. Productive Activities But Not Paid Work Relate to Well-Being in Older Adults. *Res Gerontol Nurs* 14, 24–32. <https://doi.org/10.3928/19404921-20201124-02>
- Siri, A., Bragazzi, N.L., Spulber, D., 2018. Growing older: The current epidemiological and psycho-sociological research on ageing, *Growing Older: The Current Epidemiological and Psycho-Sociological Research on Ageing*. Nova Science Publishers, Inc.

- Sun, L., Deng, G., Lu, X., Xie, X., Kang, L., Sun, T., Dai, X., 2024. The association between continuing work after retirement and the incidence of frailty: evidence from the China health and retirement longitudinal study. *J Nutr Health Aging* 28, 100398. <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100398>
- Weaver, A.N., Jaeggi, S.M., 2021. Activity Engagement and Cognitive Performance Amongst Older Adults. *Front Psychol* 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620867>
- Wu, J., 2022. Exploring the Mechanism Analysis of Men's Retirement and Physical Activity Participation Based on the IV-Probit Model. *Math Probl Eng* 2022, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2022/7409857>
- Yuan, C.W., Hanrahan, B. V., Rosson, M.B., Carroll, J.M., 2018. Coming of old age: understanding older adults' engagement and needs in coproduction activities for healthy ageing. *Behaviour & Information Technology* 37, 232–246. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.143268>

Tabel 1
Artikel yang masuk dalam penelitian

No	Penulis	Sampel	Temuan
1	Yuan et al. (2018)	Lansia yang tinggal di komunitas pensiun dan di rumah	Lansia terlibat dalam berbagai aktivitas koproduksi (fisik, sosial, layanan, diskusi, minat), namun menghadapi keterbatasan dalam sumber daya sosial. Kebutuhan teknologi yang mendukung keterlibatan mereka penting untuk meningkatkan aging sehat.
2	An et al. (2024)	60 lansia di China yang mengikuti program "Dancing with Care (DWC)"	DWC memfasilitasi integrasi sosial, dukungan timbal balik, kegiatan sukarela, koneksi sosial, dan pembelajaran teknologi. Meningkatkan keterlibatan komunitas dan memperkuat modal sosial.
3	Kalbarczyk & Łopaciuk-Gonczyk (2022)	2.757 responden lansia dari Eropa (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe)	Aktivitas sosial dan pribadi setelah pensiun saling mendukung. Hubungan sosial meningkatkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas, kecuali aktivitas rekreasi soliter. Perlu dorongan untuk meningkatkan aktivitas sejak sebelum pensiun.
4	Wu (2022)	Pria lansia pensiunan di China (data CGSS 2015–2018)	Pensiun berdampak positif terhadap partisipasi aktivitas fisik. Faktor pendorong termasuk kesehatan fisik, psikologis, pembelajaran aktif, dan penggunaan internet.
5	Lee et al. (2019)	2.827 lansia di AS (Health and Retirement Study)	Pensiunan cenderung memiliki fungsi kognitif lebih rendah dibanding yang masih bekerja, namun aktivitas mental dapat mengurangi efek negatif pensiun terhadap kognisi.
6	Lee, Min, & Chi (2018)	5.405 lansia di AS	Pensiun berkorelasi positif dengan keterlibatan aktivitas leisure, sementara status tidak menikah cenderung negatif terhadap keterlibatan aktivitas. Variasi terjadi tergantung kategori pensiun dan status pernikahan.
7	de Paula Couto et al. (2022)	451 orang usia 50–65 tahun (Ageing as Future Study)	Mereka yang baru pensiun mengalami peningkatan aktivitas leisure. Pandangan positif terhadap penuaan dan persiapan menghadapi usia tua berperan penting dalam keterlibatan aktivitas setelah pensiun.
8	Sun et al. (2024)	5.960 lansia di China (CHARLS 2011–2018)	Melanjutkan kerja setelah pensiun mengurangi risiko frailty (kelemahan) secara signifikan, terutama pada laki-laki usia ≥65 tahun dan mereka dengan aktivitas sosial terbatas.
9	Sagherian et al. (2020)	2.916 lansia penerima Medicare (NHATS data 2015–2016)	Aktivitas produktif seperti relawan, aktivitas fisik, dan partisipasi sosial berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif; kerja berbayar tidak signifikan.