



PERAN KELUARGA DALAM MEMOTIVASI LANSIA UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DIRUMAH DUSUN JOHO DESA SUMBEREJO KECAMATAN NGASEM KABUPATEN KEDIRI

Ariani Sulistyorini¹, Novita Wulandari²

^{1,2}Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

Email Korespondensi: ariani.iqbal@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah proses fisiologis yang dialami setiap orang. Proses ini diikuti dengan penurunan fungsi fisik, psikososial, dan mental. Masalah yang dihadapi lansia antara lain lansia cenderung merasa lelah dan gerakan tubuhnya menjadi lamban, sehingga membatasi aktivitasnya. Sehingga perlu peran keluarga untuk motivasi lansia melakukan aktivitas fisik atau pun hal lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keluarga dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah. Desain penelitian menggunakan Deskriptif, populasi penelitian yaitu keluarga yang mempunyai lansia sebanyak 120 keluarga, sampel penelitian berjumlah 36 responden dengan menggunakan tehnik *Purposive Sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2023 - 02 April 2023, menggunakan satu variable yaitu peran keluarga dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah, instrument penelitian menggunakan kuesioner, analisa data dengan rumus persentase dan diinterpretasikan secara kuantitatif. Hasil penelitian dari 36 responden yaitu sebagian besar responden 24 responden (67%) peran keluarga cukup dan hampir setengah responden yaitu 12 responden (33%) peran keluarga baik. Peran keluarga dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, jumlah anggota keluarga, anggota keluarga yang paling dekat dengan lansia. Sebagian besar responden memiliki peran keluarga cukup dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah. Responden yang memiliki peran cukup dapat dipertahankan dan meningkatkan perannya dengan memberikan motivasi yang lebih baik tentang kegiatan aktivitas fisik yang mampu dilakukan oleh lansia. Petugas kesehatan selalu memantau dan memperhatikan kondisi lansia dengan melakukan kunjungan rumah untuk pemenuhan aktivitas fisik lansia.

Kata Kunci : Peran Keluarga, Motivasi, Lansia, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Aging is a physiological process that everyone experiences. This process is followed by a decrease in physical, psychosocial and mental functions. The problems faced by the elderly include that the elderly tend to feel tired and their body movements become sluggish, thereby

limiting their activities. So that the role of the family is needed to motivate the elderly to do physical activity or other things. This study aims to determine the role of the family in motivating the elderly to do physical activity at home. The research design uses descriptive, the research population is families that have 120 elderly families, the research sample is 36 respondents using purposive sampling technique. The research was conducted on 20 March 2023 - 02 April 2023, using one variable, namely the role of the family in motivating the elderly to carry out physical activities at home, the research instrument used a questionnaire, analyzed data using a percentage formula and interpreted quantitatively. The results of the study from 36 respondents, namely the majority of respondents, 24 respondents (67%) had a sufficient family role and almost half of the respondents, namely 12 respondents (33%), had a good family role. The role of the family in motivating the elderly to carry out physical activities at home is influenced by age, gender, education, number of family members, and family members closest to the elderly. Most of the respondents have a sufficient family role in motivating the elderly to do physical activity at home. Respondents who have a sufficient role can be maintained and increase their role by providing better motivation regarding physical activity activities that can be carried out by the elderly. Health workers always monitor and pay attention to the condition of the elderly by making home visits to fulfill the physical activity of the elderly.

Keywords: Role Family, Motivation, Elderly, Physical Activity

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang memasuki usia kurang lebih berusia 60 tahun. Lansia biasanya mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisik, perubahan mental ataupun perubahan sosial. Perubahan fisik ini biasanya mengacu pada kondisi fisik seperti penurunan fisik, stamina yang menurun dan penampilan diri dari lansia. Hal ini dapat menyebabkan beberapa lansia atau pun beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki usia lanjut, mereka merasa menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial dikehidupannya, jika lansia bergantung pada kondisi fisik yang dimilikinya sekarang (Azizah, 2017). Masalah utama yang sering dihadapi oleh lansia terutama seperti menurunnya fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan. Biasanya lansia yang berusia kurang berusia dari 60 tahun juga mengalami hal tersebut dan yang paling sering lansia alami yaitu perubahan fungsi kognitif yang mengakibatkan penurunan kemampuan mengingat (dimensia) pada lansia (Nugroho, 2012).

Berdasarkan permasalahan kondisi lansia di atas dapat mengakibatkan perubahan kondisi fisik lansia yang tidak optimal. Sehingga perlu peran keluarga yang kuat agar bisa memenuhi kebutuhan aktivitas fisiknya dengan cara membantu perawatan diri lansia sekaligus keluarga memberikan motivasi ataupun bisa mengajarkan pada lansia untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan kebutuhan aktivitas fisik yang contohnya membantu BAB/BAK lansia, mengingatkan untuk beristirahat yang cukup, serta bisa mengajak lansia untuk beraktivitas di luar rumah seperti jalan santai ataupun kegiatan lainnya (Adilah, 2018).

Peran keluarga dibutuhkan untuk lebih memotivasi lansia yang contoh seperti mengingatkan lansia jika ingin BAB/BAK untuk membersihkan kotorannya dikarenakan lansia sudah mulai mengalami dimensia, seta juga memberikan motivasi untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisiknya dengan melakukan aktivitas yang ringan seperti membantu

pekerjaan rumah seperti menyapu dan membersihkan rumah serta juga bisa membantu memasak yang dihidangkan untuk anggota keluarga. Bisa juga keluarga memberikan motivasi lansia untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik lainnya seperti beraktivitas sedang yang contohnya seperti senam lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh lansia. Keluarga juga harus memahami dan mengikuti kebiasaan pada lansia untuk memberikan perawatan yang lebih dikarenakan apabila keluarga mengubah kebiasaan lansia maka lansia tidak mau mengikutinya kegiatan yang biasanya dilakukan. (Dewi Rika Juita, 2022). Peran keluarga dalam kehidupan lansia juga sangat penting untuk pemenuhan perawatan lansia yang terutama adalah memberikan dukungan atau motivasi agar melakukan berbagai aktivitas fisik yang disukai serta kemampuan yang dimiliki oleh lansia, keluarga juga membiasakan lansia untuk melakukan aktivitas fisik dengan sederhana dan bisa dilakukan di rumah dan membantu lansia agar terus bergerak sesuai dengan kemampuan diri yang dimilikinya.

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada daerah Asia Tenggara terdapat populasi lansia sebanyak 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia lebih meningkat sebanyak 3 kali peningkatan dari pada tahun ini. Tahun 2000 keseluruhan lansia sebanyak 5,300,000 (7,4%) dari jumlah keseluruhan populasi sedangkan tahun 2010 jumlah lansia keseluruhan sebanyak 24,000,000 (9,77%) dari total keseluruhan dan pada tahun 2020 diperkirakan lansia bisa mencapai sebanyak 28,800,000 (11,34%) dari total populasi di asia tenggara. Di indonesia pada tahun 2020 memiliki populasi lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes, 2020).

Kementrian Kesehatan RI Tahun 2016 menjelaskan lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan UU Nomer 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. World Health Organization (WHO) telah memperkirakan bahwa pada tahun 2025. Indonesia akan mengalami pelonjakan warga penduduk lansia sebanyak 41,4% yang merupakan peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan PBB (Perserikatan Bangsa Indonesia) memperkirakan bahwa pada tahun 2050 warga penduduk lansia di indonesia sebanyak 60 juta jiwa. Hal ini indonesia dapat menduduki peringkat 41 dalam waktu singkat.

RISKESDAS (2018) menjelaskan proporsi aktivitas fisik lansia di indonesia yang melakukan aktivitas fisik dengan melakukan kegiatan secara cukup sebanyak 66,5% (66,2-66,7) sedangkan yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik yaitu sebesar 33,5% (33,3-33,8) dengan total keseluruhan aktivitas fisik di indonesia pada tahun 2018 yaitu sebanyak 818.507. Berdasarkan pada umur lansia 60-65 tahun ke atas yang melakukan aktivitas fisik secara cukup yaitu sebanyak 52,1% (51,3,8-52,7) dan lansia yang melakukan aktivitas fisik dengan kegiatan yang kurang 47,9% (47,9-48,6) dengan total keseluruhan 57,717.

Klasifikasi berdasarkan jenis kelamin lansia laki-laki yang cukup dalam melakukan aktivitas fisik yaitu 63,6% (63,2-63,9) sedangkan lansia laki-laki yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 36,4% (36,1-36,8) dari total keseluruhan jenis kelamin lansia laki-laki yang melakukan aktivitas fisik sebesar 409.223. Selanjutnya untuk lansia perempuan yang melakukan aktivitas fisik dengan cukup sebesar 69,3 % (69,0-69,6) dan untuk lansia perempuan yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik di indonesia sebanyak 30,7 % (30,4-31,0) dengan total keseluruhan lansia perempuan yang melakukan kegiatan aktivitas fisik di indonesia sebanyak 409.284. Pada tahun 2018-2020 Badan Pusat

Statistic Kota Kediri Propinsi Jawa Timur mengalami kenaikan yang signifikan pada penduduk lansia di Jawa Timur pada tahun 2018 sebanyak 12,64% sedangkan tahun 2019 melonjak 10% menjadi 13,06 dan tahun terakhir 2020 sebanyak 13,48% (BPS Kota Kediri, 2018).

Klasifikasi berdasarkan umur, penduduk Kabupaten Kediri terdapat dalam usia produktif (15-16 tahun) sebanyak 1.034.288 jiwa (67,76%) dan selebihnya sebesar 492.175 jiwa (32,24%) yang diketahui memiliki usia dibawah 15 tahun dan usia 65 tahun ke atas. Dari presentase diatas dapat ditentukan angka ketergantungan (dependency ratio) Kabupaten Kediri sebanyak 47,59%. Rasio tersebut dapat diketahui dengan membagi total penduduk usia (0-14 tahun) dan jumlah usia tidak produktif (65 tahun ke atas) dengan usia produktif (15-64 tahun). Selain itu penduduk lansia yang berusia 65 tahun tidak dianggap produktif selagi sudah memasuki masa pensiun. (Profil Kesehatan Kabupaten Kediri, 2018).

Kecamatan Ngasem terdapat beberapa populasi lansia sekitar umur 60 tahun sampai umur 75 tahun ke atas pada tahun 2018, pada jenis kelamin lansia laki-laki di kecamatan ngasem terdapat sekitar 2.900 penduduk sedangkan untuk lansia perempuan sebanyak 3.044 dengan jumlah total lansia yang berada di kecamatan ngasem yaitu 5.944. (Kediri B. P., 2019) Berdasarkan penelitian (Madoni, 2022) dengan judul "Hubungan Peran Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari" menunjukkan dalam posyandu lansia, terdapat 77 responden didapatkan sebanyak 36 (46,8%) orang memiliki peranan keluarga yang baik dalam melakukan kegiatan aktivitas di posyandu, sedangkan untuk peranan keluarga yang kurang baik didapatkan sebanyak 41 responden dengan presentase paling tinggi (53,2%). Sedangkan menurut penelitian (Atikah Pustikasari, 2019) dengan judul "Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia" menunjukkan peran keluarga untuk motivasi lansia yang baik berjumlah sekitar 51 responden (53,1%) dan peran keluarga dalam memberikan motivasi kurang kepada lansia sekitar 44 responden (45,8%). Dari data penelitian diatas ada peran keluarga serta dukungan terhadap motivasi responden untuk mengikuti aktivitas senam lansia. Responden yang kurang mendapatkan peran keluarga akan beresiko 2 kali memiliki motivasi yang kurang dalam mengikuti aktivitas senam lansia dibandingkan dengan yang mendapatkan peran keluarga serta dukungan yang baik dari keluarga.

Penuaan adalah proses fisiologis yang dialami setiap orang. Proses ini diikuti dengan penurunan fungsi fisik, psikososial, dan mental. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan kondisi fisik, sistem kekebalan yang melemah, serta penurunan dan produksi antibodi menurun sehingga lansia mudah terjangkit penyakit. Masalah yang dihadapi lansia antara lain lansia lebih cenderung merasa lelah dan gerakan tubuhnya menjadi lamban, sehingga membatasi aktivitasnya. Selain kebutuhannya akan bantuan orang lain, lansia juga menderita gangguan psikomotorik seperti gerakan, serta tindakan yang akibatnya lansia menjadi kurang cekatan dalam melakukan aktivitas fisik ataupun hal lainnya. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan otot lansia menjadi kaku, munculnya gangguan sistem kardiovaskular, peningkatan risiko infeksi paru-paru, gangguan kognitif, keseimbangan tubuh terganggu, bahkan bisa mengakibatkan depresi pada lansia (Hezron Dwi Setiantwo Baga, 2017).

Keluarga berperan sebagai pendukung bagi anggotanya. Peran keluarga yang berhubungan dengan pemenuhan aktivitas fisik, keluarga yang berperan positif akan memberikan fasilitas, sarana dan dukungan kepada lansia. Beberapa peran keluarga yang

dilakukan meringankan beban lansia yaitu dengan memberikan motivasi, semangat serta pengawasan yang lebih kepada lansia. Tugas keperawatan keluarga adalah dapat memberikan fasilitas sarana dan dukungan, dorongan serta motivasi untuk melakukan aktivitas fisik sebagaimana yang baik bagi lansia (Rifaatul Laila Mahmudah, 2021).

Peran keluarga dalam memberikan motivasi pada lansia diperlukan untuk membawa semangat kegembiraan dan memungkinkan lansia untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan melakukan aktivitas yang berdampak signifikan pada kesehatan psikologis lansia. Karena lansia rentan mengalami nyeri sendi dan sangat membutuhkan gerakan tubuh yang aktif, keluarga sangat mengupayakan untuk mempertahankan kesehatan lansia melalui motivasi agar lebih menjaga pola hidup sehat. Salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik contohnya seperti senam karena senam terbukti bisa menjaga kebugaran fisik serta meningkatkan keseimbangan lansia (Marsuna, 2022).

Aktivitas fisik ini bertujuan agar semua gerak anggota tubuh dapat digunakan sesuai dengan tenaga pada lansia, hal ini sangat diperlukan untuk memelihara kesehatan fisik, mental serta meningkatkan menunjang kesehatan yang dimiliki oleh lansia. Aktivitas fisik ini sangat penting dilakukan oleh lansia maka dari itu peran keluarga dalam memotivasi lansia juga tidak kalah penting dikarenakan lansia dapat mempertahankan kualitas hidup dan meningkatkan derajat kesehatannya. (Thresia Pratiwi Elingsetyo Windri, 2019) Aktivitas fisik terbagi dalam tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah suatu aktivitas yang memerlukan sedikit tenaga dan tidak mengalami perubahan dalam pernafasan.

Aktivitas fisik sedang adalah suatu gerakan pada bagian tubuh yang mengeluarkan sedikit keringat dikarenakan denyut jantung dan frekuensi nafas lebih cepat. Sedangkan aktivitas fisik berat kegiatan yang dilakukan pada saat beraktivitas mengeluarkan banyak keringat dikarenakan denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia , 2018)

Dampak jika peran keluarga dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah dengan baik maka kesehatan lansia lebih optimal, tubuh lansia sudah tidak merasakan sakit-sakitan dengan munculnya penyakit seperti nyeri punggung, nyeri otot ataupun kondisi fisik lainnya yang menghambat pergerakan anggota tubuh lansia. Lansia pun ikut senang dikarenakan tubuhnya sehat dan bugar. Jika kondisi lansia terus membaik dan optimal secara bertahap lansia merasa bahagia karena dengan keberadaannya dia ikut serta dalam ruang lingkup keluarga yang dimilikinya. Tetapi jika peran keluarga dalam memotivasi lansia kurang pada saat memenuhi kebutuhan aktivitas lansia maka akan dapat mengakibatkan dampak negatif untuk kesehatan fisik lansia yaitu tubuh lansia semakin lemas, banyak penyakit yang menyerang di dalam tubuhnya seperti terkena dekubitus misalnya dikarena lansia sering tidur dan tidak mau mengganti posisi tidurnya. Maka dari itu diharapkan peran keluarga yang baik untuk memotivasi lansia agar melakukan aktivitas fisik, karena keluarga merupakan *support system* bagi para lansia untuk mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga dalam perawatan lansia yaitu dengan menjaga dan merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, dapat mengatasi peran sosial ekonomi serta memberikan motivasi dukungan dan memberi fasilitas dukungan spiritual bagi lansia. Bila keluarga memberikan dukungan yang baik dan memperdulikan lansia maka akan menurunkan angka kematian yang akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Erwanto, 2017).

Untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia keluarga harus lebih banyak mendukung dengan memotivasi terutama pada lansia untuk melakukan aktivitas fisik agar kondisi lansia tidak terlalu lemas ataupun terjangkit suatu penyakit dikarenakan lansia tidak mau berkerak dan hanya berbaring di atas tempat tidur. Maka dari itu penting sekali peran keluarga untuk memotivasi lansia ataupun jika tidak ada keluarga bisa juga dilakukan health education dari desa ataupun puskesmas atau juga bisa dari posyandu desa, sehingga lansia bisa produktif dalam usianya saat ini yang sangat rentan terkena penyakit serta menurunkan angka kematian pada lansia. Beberapa aktivitas fisik yang dapat lansia lakukan pada saat di rumah, yang pertama yaitu berjalan santai, latihan peregangan setiap bangun tidur, Sedangkan kegiatan yang butuh memerlukan aktivitas lebih yaitu melakukan pekerjaan rumah, berkebun dan mengikuti kegiatan senam lansia. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Lansia juga bisa melakukan aktivitas berat seperti mencakul di sawah tetapi lebih baik jangan terlalu sering untuk dilakukan dikarenakan kondisi tubuh yang sudah mulai melemah ataupun keadaan tubuh tidak optimal bagi para lansia. Bisa juga keluarga dapat memberikan perawatan kepada lansia dengan tindakan pencegahan yang artinya aktivitas yang bisa dilakukan oleh lansia yang berada dalam kondisi relatif sehat dan bugar, dapat dilakukan oleh keluarga untuk membantu lansia memelihara kesehatan dan fungsi kehidupannya sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhannya. Pencegahan ini dilakukan keluarga merupakan upaya bisa membantu mewujudkan pola hidup teratur dan seimbang (Rosmin Ilham, 2019).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Peran Keluarga Dalam Memotivasi Lansia Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Di Rumah di Dusun Joho Desa Sumberejo Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan Deskriptif, populasi penelitian yaitu keluarga yang mempunyai lansia sebanyak 120 keluarga, sampel penelitian berjumlah 36 responden dengan menggunakan tehnik *Purposive Sampling*. Dalam pengambilan data penelitian menggunakan prinsip etik yang meliputi *informed consent*, *anonymity* dan *confidentiality* Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2023 - 02 April 2023, menggunakan satu variable yaitu peran keluarga dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah, instrument penelitian menggunakan kuesioner, analisa data dengan rumus persentase dan diinterpretasikan secara kuantitatif.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	%
1.	Usia		
	- 17 -20 Tahun	2	5
	- 21 - 30 Tahun	7	19
	- 31 – 40 Tahun	14	38
	- 41 – 50 Tahun	9	25
	- 51 -60 Tahun	4	11
	Total	36	100
2.	Jenis Kelamin		

- Laki – Laki	13	36
- Perempuan	23	64
Total	36	100
3. Pendidikan		
-SD	4	11
-SMP	14	38
-SMA	16	44
-D3	1	3
-S1	1	3
Total	36	100
4. Jumlah Anggota keluarga		
- 2	4	11
- 3	8	22
- 4	10	28
- 5	10	28
- 6	4	11
Total	36	100
5. Pendapatan Keluarga		
- < 250 ribu	7	19
- 250 – 500 ribu	3	8
- 500 – 750 ribu	9	25
- 750 ribu – 1 juta	17	47
Total	36	100
6. Yang paling dekat dengan lansia		
- Suami/istri	5	13
- Anak	23	63
- Mantu	4	11
- Cucu	4	11
Total	36	100
7. Lansia Pernah Ikut Senam lansia		
- Pernah	14	39
- Tidak pernah	22	61
Total	36	100
8. Lansia melakukan aktifitas diluar rumah		
- Ya	34	94
- Tidak	2	6
Total	36	100
9. Lansia Merasakan Nyeri Saat Aktifitas		
- Ya	27	75
- Tidak	9	25
Total	36	100

Dari tabel diatas mayoritas usia responden 31-40 tahun yaitu 14 responden (38%), Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 23 responden (63%), hamper setengah responden berpendidikan SMA yaitu 16 responden (44%) dan SMP 14 responden (38%), Jumlah anggota keluarga hamper setengahnya yaitu 10 responden (28 %) berjumlah 4 dan 5

anggota keluarga, hampir setengah responden yaitu 17 responden (47%) pendapatan keluarga Rp 750.000,00 – Rp 1.000.000,00, Sebagian besar responden yaitu 23 responden (63%) anak dekat dengan lansia, Sebagian besar lansia yaitu 22 responden (61%) tidak pernah ikut senam lansia, hamper seluruh lansia yaitu 34 lansia (94%) melakukan aktifitas diluar rumah, dan hampir seluruh lansia yaitu 27 lansia (75%) merasakan nyeri saat aktifitas.

Tabel 2 : Peran Keluarga Dalam Memotivasi Lansia Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Di Rumah Dusun Joho Desa Sumberejo Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri Pada Tanggal 20 Maret 2023 – 02 April 2023

No	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Peran Baik	12	33
2.	Peran Cukup	24	67
3.	Peran Kurang	0	0
	Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa total dari 36 responden, hampir setengah dari responden dengan Peran Keluarga Baik sebanyak 12 responden (33%) dan sebagian besar responden dengan Peran Keluarga Cukup sebanyak 24 responden (67%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dusun Joho Desa Sumberejo Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri pada tanggal 20 Maret 2023 s/d 02 April 2023 dari 36 responden, hampir setengah dari responden dengan peran keluarga baik dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah sebanyak 12 responden (33%) dan sebagian besar responden dengan peran keluarga cukup dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah sebanyak 24 responden (67%).

Peran merupakan suatu perilaku yang diharapkan pada seseorang sesuai dengan posisi sosial yang diberikan baik secara formal maupun informal. Peran keluarga dalam merawat seperti mengenal masalah, mengambil keputusan, merawat anggota keluarga dan memodifikasi lingkungan (Setyowati & Santoso, 2019).

Peran keluarga menggambarkan seperangkat perilaku interpersonal, sifat, kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam situasi dan posisi tertentu. Peran individu di keluarga yang dasarnya harapan serta pola perilaku dari keluarga, kelompok, dan masyarakat. Faktor yang mempengaruhi peran keluarga adalah kelas sosial keluarga, bentuk keluarga, latar belakang keluarga (kesadaran dan kebiasaan keluarga, sumber daya keluarga, status keluarga, pendidikan, usia, dan pengetahuan, motivasi) (Rida, 2018).

Motivasi berasal dari kata motif yang berarti dorongan atau alasan. Motif sendiri merupakan tenaga pendorong yang mendorong manusia untuk melakukan tindakan di dalam diri manusia, yang nantinya manusia tersebut akan bertindak atau melakukan sesuatu. Motivasi juga dikatakan keinginan untuk menuju sebuah kesuksesan serta menghindari kegagalan. Sama halnya dengan pernyataan diatas motivasi merupakan sebuah proses untuk mencapai satu tujuan yang diinginkan (Donsu, 2017). Motivasi adalah sebuah pertanyaan yang kompleks di dalam organisme yang mengarahkan suatu tingkah laku dalam tujuan. Kekuatan motivasi ini yang menggerakkan kita untuk melakukan aktivitas.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala jenis gerakan tubuh dari pergerakan otot yang dihasilkan untuk memerlukan pengeluaran energi dari dalam tubuh. Energi yang diperoleh ini didapatkan dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari, pada saat kita merasakan kontraksi pada otot atau melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan banyak energi (Sari, 2018).

Dari hasil penelitian yang berjumlah 36 responden didapatkan sebagian besar responden dengan peran keluarga cukup sebanyak 24 responden (67%) dibuktikan dengan keluarga menjalankan peran seperti keluarga mengantarkan lansia berobat ke puskesmas, keluarga mengikutsertakan lansia untuk mengikuti senam lansia, keluarga mengikutsertakan lansia untuk senam pagi bersama, keluarga mengajak lansia melakukan pemeriksaan kesehatan minimal 1 bulan sekali, keluarga menyuruh lansia untuk latihan gerak ringan. Peran keluarga cukup dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, jumlah anggota keluarga, anggota keluarga yang paling dekat dengan lansia.

Pada data umum didapatkan dari 24 responden hampir setengah dari responden yaitu 9 responden (37,5%) berusia 31 - 40 tahun dan sebagian kecil dari responden yaitu 6 responden (25%) berusia 41 – 50 tahun. Hal tersebut berdasarkan teori yang menyatakan usia adalah umur yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan, keluarga yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya (Notoatmodjo, 2007). Peneliti berasumsi bahwa usia menunjukkan cara berfikir seseorang berdasarkan kedewasaannya yang dimana usia diatas 30 tahun dapat menunjukkan sikap, perilaku dan memiliki pemikiran yang semakin matang untuk melakukan perannya di keluarga dalam memberikan motivasi, pengetahuan pada lansia untuk selalu melakukan aktivitas fisik di rumah.

Faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi peran keluarga cukup. Dari 24 responden, sebagian besar responden sebanyak 14 responden (58%) didapatkan berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut berdasarkan teori (Yuhono, 2017) para perempuan beranggapan dan menyadari jika untuk merawat dan memberi perhatian lebih kepada keluarga adalah kewajiban mereka. Peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin perempuan lebih mengerti kondisi dan keadaan yang ada di dalam rumah dan memiliki peran keluarga yang cukup besar dari pada laki-laki meskipun laki-laki memiliki peran yang sangat besar untuk mencari nafkah tetapi perempuan lebih mengetahui situasi dan kondisi yang ada di dalam rumah dan kontak lebih lama dengan lansia.

Faktor pendidikan dapat mempengaruhi peran keluarga cukup. Dari 24 responden, hampir setengah dari responden yaitu 11 responden (46%) berpendidikan SMP dan hampir setengah dari responden yaitu 9 responden (37,5%) berpendidikan SMA/SMK. Berdasarkan dengan teori menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dalam menerima informasi sehingga akan semakin banyak pengetahuan baru yang dimiliki (Rida, 2018). Sehingga peneliti berasumsi bahwa pendidikan juga dapat mempengaruhi peran keluarga untuk memotivasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik yang dimana pendidikan responden dalam kategori menengah dapat meningkatkan kualitas keberhasilan suatu peran di dalam keluarga karena dengan pengetahuan yang meningkat maka semakin baik peran keluarga dalam memberikan motivasi kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik.

Jumlah anggota keluarga dapat mempengaruhi peran keluarga cukup. Dari 24 responden, sebagian kecil dari responden yaitu 6 responden (25%) berjumlah anggota

keluarga 3 orang dalam satu rumah dan sebagian kecil dari responden yaitu 6 responden (25%) berjumlah anggota keluarga 4 orang dalam satu rumah. Hal ini berdasarkan teori jumlah anggota keluarga dapat menjadi faktor pendorong peran keluarga dalam menjalankan perannya untuk merawat anggota keluarga (Utaminingsih, 2021). Dengan jumlah anggota keluarga yang banyak yaitu 3 atau 4, keluarga bisa memberikan motivasi secara bergantian pada lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang nantinya lansia akan menunjukkan perubahan secara bertahap terkait kondisi fisiknya.

Faktor pendukung yang lain adalah anggota keluarga yang paling dekat dengan lansia. Dari 24 responden yang peran cukup, sebagian besar responden yaitu 14 responden (58%) lansia paling dekat dengan anaknya. Menurut teori keluarga dipengaruhi oleh faktor kedekatan antar anggota keluarga, keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungan dengan keluarga. Semakin dekat anggota keluarga maka semakin tinggi dan baik peran yang diberikan (Cahyati, 2020). Dalam hal tersebut peneliti berasumsi bahwa jika lansia ditinggal oleh pasangannya mengakibatkan stres yang berkepanjangan, dan mengakibatkan kesehatan lansia ikut terganggu, maka dari itu peran anak sangat penting di dalam keluarga untuk memberikan motivasi kepada lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik karena anak adalah orang terdekat secara ikatan emosional dengan lansia.

Dari hasil penelitian ini juga di dapatkan hasil 36 responden hampir setengah dari responden memiliki peran keluarga baik sebanyak 12 responden (33%) dibuktikan dengan peran keluarga seperti keluarga menganjurkan lansia untuk bersepeda selama 10 menit/sehari bagi mampu yang bersepeda, keluarga mencari informasi tentang latihan rentang gerak ringan dan dipraktekkan secara langsung ke lansia, keluarga mendampingi lansia pada saat lansia mengikuti senam lansia. Pada data umum didapatkan dari 12 responden peran yang baik, setengah dari responden yaitu 6 responden (50%) pernah mengikuti senam lansia. Hal ini berdasarkan teori motivasi, motivasi adalah suatu dorongan untuk bertindak guna mencapai tujuan juga dapat berwujud dalam bentuk perilaku (Risda, 2018). Peneliti berasumsi bahwa teori diatas dapat menimbulkan perilaku yang baik bagi lansia yang dimana setiap keluarga harus memiliki motivasi untuk mewujudkan suatu impian yang contohnya keluarga harus memberikan motivasi kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik dengan mengikuti senam lansia yang nantinya kegiatan tersebut bisa memberikan energi yang positif untuk tubuh lansia serta lansia bisa bersosialisasi dengan orang lain.

Pendapatan keluarga juga mempengaruhi peran keluarga baik. Dari 12 responden, setengah dari responden yaitu 6 responden (50%) memiliki pendapatan keluarga tiap bulan sebesar Rp. 500.000 – Rp. 750.000. Berdasarkan pernyataan (Rida, 2018) sumber daya atau pendapatan keluarga merupakan penerimaan seseorang sebagai imbalan atas semua yang telah dilakukan tenaga atau pikiran seseorang terhadap orang lain atau organisasi lain. Peneliti berasumsi walaupun keluarga memiliki pendapatan Rp. 500.000 – Rp. 750.000 mereka tetap menjalankan perannya dengan baik karena untuk memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik dirumah tidak memerlukan biaya yang banyak. Biaya yang diperlukan oleh lansia lebih banyak terkait untuk pemenuhan kebutuhan sehari – hari lansia seperti makan, minum dan sebagainya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden peran keluarga dalam memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di rumah dalam kategori cukup.

Responden yang memiliki peran cukup dapat dipertahankan dan meningkatkan perannya dengan memberikan motivasi yang lebih baik tentang kegiatan aktivitas fisik yang mampu dilakukan oleh lansia. Petugas kesehatan selalu memantau dan memperhatikan kondisi lansia dengan melakukan kunjungan rumah untuk pemenuhan aktivitas fisik lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, (2018). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Desa Adimulya Kecamatan Wanarejo Kabupaten Cilacap*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman. [http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/skripsi-Adilah Margie G1D009034.pdf](http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/skripsi-Adilah%20Margie%20G1D009034.pdf)
- Andarmoyo, (2012). *Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses Dan Praktik Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atikah Pustikasari, & Restiana, R. (2019). *Dukungan Keluarga terhadap Motivasi Lanjut Usia dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, vol. 11(2), hal. 153-160. <https://scholar.archive.org/work/nfwhhqmhdnxtpw7umuehwntze/access/wayback/http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/download/92/pdf>.
- Azizah, L. M. (2017). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Kediri (2018). Tersedia [https://kedirikota.bps.go.id/indicator/12/361/1/presentase-penduduk lansia.html](https://kedirikota.bps.go.id/indicator/12/361/1/presentase-penduduk_lansia.html) Diakses tanggal 13 Agustus 2022.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kediri (2019). Tersedia <https://kedirikab.bps.go.id/publication/2019/09/26/f356728e7ecaa7590fcc61a5/kecamatan-ngasem-dalam-angka-2019.html> Diakses tanggal 13 Agustus 2022
- Barry, HC, and Eathrone SW: Exercise and aging: Is sues for the practitioner. Med Clin North Am 78:356, 1994.
- Brody, EM, and Kleban, MH: Day-to-day mental and physical health symptoms of older people. A report on health logs. Gerontologist 23:75, 1983.
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). *Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19*. Jurnal golden age , vol. 4 (01), hal. 152-159. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/2203>
- Caldwell, JD: Exercise in the elderly: An overview. Ac tivities, Adaptation and Aging 20:3, 1996. 29
- CDC (2021). About *Health Benefits of Physical Activity for Adults* Contents for Disease Control and Prevention.
- Daeve, D, and Moore-Orr, R: Low intensity, range-of motion exercise: Invaluable nursing care for elderly patients. J Advocate Nurs 21:675, 1995.
- Dehe Stela I. (2016) *Hubungan Antara Peran Keluarga Dengan Pemenuhan Aktivitas Fisik Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Tomahalu Halmahera Utara Tahun 2015*.

- PHARMACON. 2016; vol. 5(4), hal. 234-242
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/pharmacoon/article/view/14007>
- Donsu, Jenita DT. (2017) . *Psikologi Keperawatan Yogyakarta* : Pustaka Baru Press
- Erwanto R. (2017) *Faktor yang Berhubungan dengan Beban Keluarga dalam Merawat Aktifitas Sehari-hari pada Lansia*. JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indones J Nurs Midwifery). 2017;vol. 4(3): hal. 117–122.
<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/268>
- Esty Dwi Nurmalita. (2017) . *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup Di SMAN 1 Jember*. Skripsi hal. 1-43
<https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/85038>
- Evans, WJ: Effects of exercise on body composition and functional capacity of the elderly. *J Gerontol* 50A: 147, 1995.
- Friedman , M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga, Riset, Teori dan Praktek Edisi ke-5*. Jakarta : EGC
- Healthy People: National Health Promotion and Dis ease Prevention Objectives. US. DHHS Publication 91-505212, 1990.
- Hezron Dwi Setiantwo Baga, Treesia Sujana, and Antonius Triwibowo. (2017) "*Perspektif lansia terhadap aktivitas fisik dan kesejahteraan jasmani di Desa Margosari Salatiga*." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 8, vol. 2 (2017): hal. 89-99.
<http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/8933/>
- Hidayat.A.A (2011). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat.A.A (2012). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika: Edisi 2
- Juita Dewi Rika, Shofiyyah NA (2022). *Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia*. *Al-Mada J Agama, Sos dan Budaya*. 2022; vol. 5(2): hal. 206–219. <https://ejournal.ikhac.ac.id/index.php/almada/article/view/2413>
- Kemendes Populasi Lansia (2020). Tersedia <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020> Diakses tanggal 13 Agustus 2022.
- Kemendes RI. (2013). *Klasifikasi Lanjut Usia* . Buletin Jendela : Jakarta
- Kemendes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . ISSN 2442-7659
- Kemendes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Karakteristik di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Batasan lansia* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Aktivitas Fisik Untuk Lansia*.
- Kottke, FJ: Therapeutic exercise to maintain mobility. In Kottke, FJ, et al (eds): *Krusen's Handbook of Physi cal Medicine and Rehabilitation*, ed 4. WB Saunders, Philadelphia, 1990, p 389.
- La porte, RE: The health benefits of exercise. *PhysicianSports Med* 15:115, 1987.
- Madoni A (2022). *Hubungan Peran Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Puskesmas Blimbing Padang*. *Ensiklopedia J*. 2022;vol. 4(3): hal.176–182. <https://doi.org/10.33559/eoj.v4i3.720>
- Mahendro Prasetyo Kusumo. (2020) . *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing : Yogyakarta

- Marsuna, M., & Rusli, M. (2022). *Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari*. Jurnal Patriot, vol. 4(3), hal. 207-216. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/859>
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital Majapahit*, vol. 12(1),hal.32–40. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/491>
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. Journal of Chemical Information and Modeling, vol.53(9),hal. 1689–1699. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7089/>
- Nadirawati. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga Teori dan Aplikasi Praktik*. Bandung : PT Refika Aditama
- Ngalim Purwanto. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya
- Notoatmodjo, (2007) *S.Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho (2008). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Nugroho,H. . (2012). *Keperawatan gerontik geriatric. Buku Kedokteran, Jakarta*.
- Nursalam, N., & Efendi, F. (2008). Pendidikan dalam keperawatan.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan (Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional)* (5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Paffenbarger, RS, et al: The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. N Engl J Med 328:538, 1993.
- Potter & Perry AG. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4, Jakarta : EGC
- Profil Kesehatan Kabupaten Kediri . (2018) Tersedia di <https://kedirikab.bps.go.id> Diakses tanggal 13 Agustus 2022
- Rida, F. (2018). *Peran Keluarga Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia Di Dusun Asem Kandang Desa Prajegan Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). Skripsi hal. 9-39. <http://eprints.umpo.ac.id/4433/>
- Rifaatul Laila M, & Efendi, Z. (2021).*Lansia Dengan Intensitas Tekanan Darah Di Dusun Jogodayo Jabon Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto* . Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto), vol. 13(1), hal. 132-138. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/692>
- Riskesdas (2018). *Hasil Utama Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
- Riskesdas (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
- Rosmin Ilham. (2019) *Kemandirian Keluarga Dalam Merawat Lansia*. Ideas Publishing : Kota Gorontalo
- Sabrila, W. (2021). *Peran Keluarga Dalam Kepatuhan Diet Pasien Hiperkolesterolemia Di Desa Junrejo Kota Batu* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). Skripsi hal 4 – 10 <https://eprints.umm.ac.id/75970/>
- Sari, D. P., Kusudaryati, D. P. D ., & Noviyanti, R. D. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa*



- Setrorejo. Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian, vol.15 (2),hal. 93
<http://repository.itspku.ac.id/206/>
- Sarida Surya, Dr.dr. Imelda Liana Ritonga, Hamonangan Damanik, (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* .Deepublish: Sleman
- Setyowati, N., & Santoso, P. (2019). *Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Regulasi Kadar Gula Darah Penderita Dm*. Jurnal Perawat Indonesia, vol. 3 (2), hal. 85-92.
<http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/312>
- Sondang P, Siagan, (2008) . *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sri Setyowati, S.Kep dan Arita Muwanti, S.K. (2018) *Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep Dan Aplikasi : Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) STIKES Panrita Husada Bulukumba*.
https://www.researchgate.net/publication/357339311_BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_KELUARGA
- Stephen P. Robbins (2013), *Organizational Behavioral : Concept, Controversies, and Application*, (Englewood Cliffs : Prentice-Hall International, Inc, 1989), 148
- Theresia Pratiwi Elingsetyo Windri, Tabita Ma, Kinansih, Akit, Sanubari, (2019). “*Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hipertensi Di Panti Werdha Maria Sudarsih Ambarawa*,” Jurnal Mitra Pendidikan 4, vol. 3(11) hal. 1444-1451. <http://www.e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/643>
- Usmara A, (2006) .*Motivasi Kerja : Proses, Teori dan Praktik*, (Yogyakarta : Amar Books, 2006), 15
- Utaminingsih, N. L. A. (2021). *Pengaruh Pendapatan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Karangasem* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha). Vol.10 (2) hal. 256-263.
<https://repo.undiksha.ac.id/6745/>
- Wenger, NK : Physical inactivity and coronary heart disease in elderly patients. Clin Geriatr Med 12:79, 1996
- Wolf, SH, et al: The periodic health examinations of older adults: The recommendations of the US preventive services task force. J Am Geriatr Soc 38:817, 1990.
- Yuhono, P., Abi Muhlisin, H. M., & SKM, M. K. (2017). *Gambaran Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Ketergantungan Di Desa Pabelan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Skripsi hal. 1-17 <http://eprints.ums.ac.id/51710/>