

OPTIMALISASI PEMAHAMAN PENTINGNYA LATIHAN FISIK BAGI LANSIA UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI SOSIAL DI MASYARAKAT

Endang Sri Wahyuni ^{1*}, Retna Febri Arifiati ²

Correspondensi e-mail: endangsriwahyuni84@gmail.com

^{1,2} Jurusan Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

ABSTRACT

Background: Triple burden is still a big problem and challenge that must be resolved immediately. One of them is the emergence of several problems due to aging. However, many elderly do not know and understand the problems and ways to overcome these problems. So it is necessary to develop health services based on increasing understanding, prevention, maintenance, healing, and health recovery to improve the quality of health of the elderly. The concrete steps that can be implemented on an ongoing basis to improve the health status of the elderly who are healthy, independent, active, productive, and effective for families and communities are by utilizing the Elderly Posyandu. The purpose of this community service activity is to optimize the knowledge and understanding of the elderly about the importance of physical exercise for their health and social participation in the community. **Method:** Provide counseling to increase the knowledge and understanding of the elderly about the importance of physical training for their health and social participation in the community with leaflet media. **Results:** The elderly have agreed on routine gymnastics activities that will be carried out to improve their health and participation in the community. **Conclusion:** Elderly are expected to work together to continue the work program that has been prepared.

ABSTRAK

Latar belakang: Triple burden masih menjadi masalah dan tantangan besar yang harus segera diselesaikan. Salah satunya adalah timbulnya beberapa masalah akibat aging. Namun, banyak lansia yang belum mengetahui dan memahami permasalahan dan cara untuk mengatasi masalah tersebut. Sehingga perlu dikembangkan pelayanan kesehatan berbasis peningkatan pemahaman, pencegahan, pemeliharaan, penyembuhan, dan pemulihan kesehatan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia. Adapun langkah konkret yang dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat adalah dengan memanfaatkan Posyandu Lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pentingnya Latihan fisik bagi kesehatan dan partisipasi sosialnya di masyarakat. **Metode:** Memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pentingnya Latihan fisik bagi kesehatan dan partisipasi sosialnya di masyarakat dengan media leaflet. **Hasil:** Lansia telah menyepakati adanya kegiatan senam rutin yang akan dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan partisipasinya di masyarakat. **Kesimpulan:** Lansia diharapkan dapat bekerja sama untuk melanjutkan program kerja yang telah disusun..

ARTICLE INFO

Submitted: 27 Juli 2023

Revised: 13 Agustus 2023

Accepted: 21 Agustus 2023

Keywords:

elderly; physical exercise;
gymnastics; social participation

DOI: 10.55080/jim.v2i2.371

Kata kunci:

Lansia; latihan fisik; senam;
partisipasi sosial

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus di negara kita. Triple burden masih menjadi masalah dan tantangan besar yang harus segera diselesaikan. Salah satunya adalah timbulnya beberapa masalah akibat *aging*/proses penuaan yang terjadi secara alamiah dan ditandai dengan penurunan dan perubahan bentuk fisik serta fungsi normal tubuh sehingga tidak mampu bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami (Elliana, 2019; Bambang, 2022; Science, 2023).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2022), Indonesia memasuki periode *aging population* yang mana dapat dicermati dari adanya peningkatan jumlah populasi lansia yang terus meningkat. Tahun 2010 sejumlah 18 juta jiwa (7,56%), meningkat pada 2019 sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%), dan diprediksi pada 2035 dapat mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%). Data Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa delapan provinsi di Indonesia memasuki struktur penduduk tua dimana Jawa Tengah menempati urutan kedua dengan angka 14,17%.

Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan lansia pun juga akan mengalami masalah dan penyakit. Maka semakin besar pula kemungkinan lansia mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi, dan sosial. Kondisi tersebut akan berdampak pada tingkat ketergantungan lansia terhadap bantuan orang lain, atau Perawatan Jangka Panjang/*Long term care* (Kemenkes, 2020; Pebrina *et al.*, 2020). Namun, banyak lansia yang belum mengetahui dan memahami permasalahan dan cara untuk mengatasi masalah tersebut. Sehingga perlu dikembangkan pelayanan kesehatan berbasis peningkatan pemahaman, pencegahan, pemeliharaan, penyembuhan, dan pemulihan kesehatan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia. Adapun konsep dasar pengembangan pelayanan atau program kesehatan lansia adalah diharapkan lansia yang sehat tetap sehat dengan mengoptimalkan fungsi fisik, mental, kognitif dan spiritual, melalui upaya promotif dan preventif, termasuk kegiatan pemberdayaan lansia. Lansia yang sakit diharapkan dapat meningkat status kesehatannya dan optimal kualitas hidupnya sehingga dapat sehat, segar, dan bugar kembali (Kemenkes, 2020).

Latihan fisik merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk tetap menjaga kebugaran tubuhnya. Latihan fisik dapat dimaknai sebagai setiap aktivitas tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik dan kesehatan serta kebugaran secara keseluruhan. Hal ini dilakukan karena berbagai alasan termasuk memperkuat otot dan sistem kardiovaskular, mengasah keterampilan, penurunan berat badan atau pemeliharaan, serta untuk tujuan kesenangan. Adapun jenis latihan fisik terdiri dari: latihan kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan keseimbangan (Romlah, 2022). Bagi lansia, latihan fisik dapat dikemas dalam bentuk olahraga. Olahraga yang dapat dipilih lansia sebagai aktivitas fisik adalah senam. Olahraga yang dilakukan secara teratur, dipercayai dapat memperlambat atau mencegah hilangnya fungsi organ (Karmila *et al.*, 2018).

Disamping itu, berdasarkan hasil studi internasional menunjukkan bahwa pertimbangan kebutuhan psikososial, seperti partisipasi dalam kegiatan yang bermakna merupakan salah satu bagian dari penilaian perawatan lansia di masyarakat (Brett *et al.*, 2019). ICF mendefinisikan partisipasi sebagai “keterlibatan dalam situasi kehidupan” dan keterbatasan partisipasi diartikan sebagai “masalah yang mungkin dialami individu dalam keterlibatannya dalam situasi kehidupan” (Hashidate *et al.*, 2021). Dahan-Oliel *et al.* (2008) menyatakan bahwa partisipasi sosial pada lansia yang meliputi kemampuan kemandirian dalam beraktivitas dan menjalankan peran sosial dapat meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Untuk mendorong percepatan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan lansia di fasilitas kesehatan, telah diterbitkan beberapa Permenkes yang mengatur pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan primer maupun rujukan. Selain itu juga Permenkes no. 25 tahun 2016 tentang RENCANA AKSI NASIONAL KESEHATAN LANSIA 2016-2019 dengan 6 strateginya: 1) Memperkuat dasar hukum pelaksanaan pelayanan kesehatan lanjut usia, 2) Meningkatkan jumlah dan kualitas fasilitas kesehatan, 3) Membangun dan mengembangkan kemitraan dan jejaring pelaksanaan pelayanan kesehatan lanjut usia, 4) Meningkatkan ketersediaan data dan informasi di bidang kesehatan lanjut usia, 5) Meningkatkan peran serta dan pemberdayaan keluarga, masyarakat, dan lanjut usia, 6) Meningkatkan peran serta Lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat (Kemenkes,

2020). Adapun langkah konkrit yang dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat adalah dengan memanfaatkan Posyandu Lansia (Pebrina *et al.*, 2020).

Desa Bolon, sebagai salah satu desa di wilayah Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah memiliki luas wilayah sekitar 7,5 km yang terbagi menjadi 7 wilayah tradisional kebayanan, yaitu Kebayanan Bolon, Gonggangan, Tempuran, Madoh, Jetak, Ngendro, dan Pucung. Jumlah penduduk kurang lebih 1.800 jiwa dengan tingkat kepadatan 3,33 (BPS Kabupaten, 2021). Berdasarkan informasi kader Posyandu Lansia Dukuh Tempuran, jumlah lansia sebanyak 180 namun yang aktif dalam kegiatan Posyandu lansia hanya sekitar 70. Saat ini, lansia memerlukan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan tingkat keaktifannya terutama dalam kegiatan posyandu lansia di Dukuh Tempuran Desa Bolon. Oleh sebab itu, dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini difokuskan untuk penyegaran dan optimalisasi pemahaman tentang pentingnya latihan fisik pada lansia untuk meningkatkan kualitas kesehatan sekaligus partisipasi sosialnya. Adapun pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kepada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 18 Februari 2023 yang dimulai pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai di posyandu lansia Dk. Tempuran. Adapun sasaran penyuluhan berjumlah 39 peserta yang terdiri dari ibu bidan, ketua dan anggota kader posyandu lansia, serta lansia Dukuh Tempuran. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berisi 12 pertanyaan tertutup. Kegiatan dilaksanakan satu kali secara tatap muka langsung.

Penyuluhan lansia bertujuan untuk melakukan penyegaran pengetahuan dan meningkatkan pemahaman lansia terhadap pentingnya kegiatan fisik bagi lansia sekaligus meningkatkan partisipasi sosialnya di masyarakat. Adapun metode evaluasi yang digunakan berupa kuesioner penilaian pemahaman materi penyuluhan pre dan post kegiatan. Penyuluhan diawali dengan pembagian kuesioner pre-test. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan media leaflet tentang pengetahuan dan keikutsertaan lansia pada kegiatan senam lansia. Setelah itu, dilakukan pembagian kuesioner post-test.

Adapun metode yang diaplikasikan pada program kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi kegiatan:

- a. Pre-test: pengukuran pengetahuan dan keikutsertaan awal peserta dalam kegiatan senam lansia menggunakan kuesioner.
- b. Melakukan penyuluhan: pengetahuan lansia terkait pengertian, manfaat, rekomendasi pelaksanaan, prinsip utama senam, dan tingkat keikutsertaan lansia pada kegiatan.
- c. Post-test: pengukuran kembali pengetahuan dan keikutsertaan peserta dalam kegiatan senam menggunakan kuesioner yang sama dengan saat pre-test.

Hasil pre-test dan post-test kemudian diuji tingkat normalitasnya menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan angka signifikansi sebesar $0,007 > 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik, lancar, dan tujuan kegiatan dapat tercapai. Kegiatan penyuluhan lansia dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan pembagian *leaflet*. Lansia telah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan dan partisipasi sosialnya di masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi yang dilakukan dengan lansia, didapatkan hasil berupa perubahan pengetahuan tentang pentingnya melakukan latihan fisik berupa kegiatan senam lansia dan manfaat dari partisipasi aktif lansia di masyarakat khususnya dalam posyandu lansia. Adapun dokumentasi kegiatan dipaparkan pada Gambar 1. Kegiatan penyuluhan lansia Dukuh Tempuran.



Sumber: dok. pengabmas (2023)

Gambar 1. Kegiatan penyuluhan kepada lansia Dk. Tempuran

Adapun data karakteristik lansia dapat dicermati pada Tabel 1. Karakteristik responden penyuluhan partisipasi lansia melalui kegiatan senam lansia.

Tabel 1. Karakteristik responden penyuluhan partisipasi lansia melalui kegiatan senam lansia

Usia (tahun)	Kategori	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
45-59	usia pertengahan (middle age)	8	20.5
60-74	lanjut usia (elderly)	27	69.2
75-90	lanjut usia tua (old)	4	10.3
> 90	usia sangat tua (very old)	0	0
Jumlah		39	100
Jenis Kelamin			
Laki-laki		8	20.5
Perempuan		31	79.5
Jumlah		39	100

Sumber: olah data pengabmas (2023)

Berdasarkan pengelompokan usia lansia, mayoritas lansia berusia 60-74 tahun termasuk dalam kategori lanjut usia (elderly) yaitu sebanyak 27 orang (69.2%). Sedangkan usia minoritas berada pada usia 75-90 tahun lanjut usia tua (old) sebanyak empat orang (10.3%). Mayoritas lansia pada pengabmas ini berusia 60-74 tahun (69.2%) dan termasuk dalam kategori lanjut usia (elderly). Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup lansia di Indonesia, banyak lansia berusia 60 tahun yang masih produktif, aktif, dan memiliki banyak gagasan. Usia harapan hidup tahun 2014 rata-rata 70.1 tahun, dan meningkat di tahun 2018 menjadi rata-rata 71 tahun (Astuti, 2019). Widyastuti dan Ayu (2019) menyampaikan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mengalami ledakan jumlah penduduk lansia berusia 60 tahun ke atas sebesar 7%. Lansia perempuan pada pengabmas ini mencapai 79.5% (31 orang) dari total yang ada. Data ini menunjukkan bahwa usia harapan hidup lansia perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Widyastuti & Ayu, 2019). Hal ini sejalan dengan Katadata (2020) yang memaparkan bahwa kuantitas lansia perempuan (10,1%) lebih besar dibandingkan laki-laki (9,1%).

Data perubahan pengetahuan lansia dapat dicermati pada Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Perubahan Pengetahuan berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Perubahan Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
PRE	39	5	12	8.74	1.618
POST	39	7	12	9.59	1.371
Jumlah	39				

Sumber: olah data pengabmas (2022)

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan lansia sebelum penyuluhan sebesar 8.74 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 12. Sedangkan tingkat pengetahuan rata-rata setelah penyuluhan adalah 9.59 dengan nilai minimal 7 dan maksimal 12. Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan pada lansia setelah mengikuti penyuluhan.

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan dengan rumus *paired sample t-test*, didapatkan adanya perbedaan pengetahuan lansia *pre-test* dan *post-test* penyuluhan. Hal tersebut dapat dicermati pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil *Uji Paired Sample T-Test* Tingkat Pengetahuan Lansia

	N	Mean	Std. Deviasi	p - value
<i>Pre-post test</i>	39	-.846	1.981	0.011

Sumber: olah data pengabmas (2023)

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata nilai *post-test* seluruh lansia adalah 0.846 dengan standar deviasi 1.981. Angka *p - value* 0.011 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan dengan menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan lansia tentang optimalisasi pemahaman pentingnya latihan fisik bagi lansia untuk meningkatkan partisipasi sosial di masyarakat. Penggunaan media leaflet dalam penyuluhan memiliki beberapa kelebihan, diantaranya yaitu sederhana, murah dan dapat dibaca kapan saja sehingga para pembaca dapat menyesuaikan dan belajar mandiri. Ariani *et al.* (2023) memaparkan bahwa dalam pembuatan harus memperhatikan: kelompok sasaran, konten isi harus singkat, desain garis besar cara penyajian pesan, bentuk tulisan, tata letak, dan konsep materi yang akan disampaikan kepada pembaca. Media leaflet menyajikan informasi dalam bentuk visual sehingga menstimulasi indera penglihatan. Pengetahuan manusia mayoritas diperoleh melalui indera penglihatan. Informasi akan lebih mudah diingat apabila manusia dapat membaca informasi tersebut secara mandiri dan berulang. Disamping itu, hasil ini dikuatkan oleh temuan E. E. Wahyuni *et al.* (2019), yang menyatakan bahwa daya tangkap dan pola pikir seseorang juga akan dipengaruhi oleh umur. Semakin bertambahnya umur maka daya tangkap dan pola pikir akan meningkat, sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi semakin membaik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa lansia mendapatkan penyegaran dan pemahaman dalam memahami pentingnya latihan fisik bagi kesehatan dan partisipasi sosial di masyarakat. Lansia telah menyepakati adanya kegiatan senam rutin yang akan dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan partisipasinya di masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memerlukan tindak lanjut yaitu: kader dan pemangku wilayah (dusun, RT) diharapkan dapat bekerjasama untuk meneruskan program kegiatan yang sudah dirancang meskipun kegiatan pengabmas telah berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, N., Prihandiwati, E., Wuri, H. I., & Noor, M. A. A. (2023). Pemanfaatan Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Lansia di Posyandu Lansia Melati. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 6(1), 166–173. <https://doi.org/10.36387/jifi.v5i2.1379>
- Astuti, I. (2019). Batasan Lansia Diusulkan Usia 65 Tahun ke Atas. *Media Indonesia*, 1–6. <https://mediaindonesia.com/humaniora/246261/batasan-lansia-diusulkan-usia-65-tahun-ke-atas>

- Badan Pusat Statistik. (2021). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA*. Badan Pusat Statistik. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- BPS Kabupaten, K. (2021). Kecamatan Colomadu dalam Angka 2021. In *BPS Kabupaten Karanganyar*. BPS Kabupaten Karanganyar. https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/e259af38-a545-4160-8331-28b4d9064dcc/resource/d93fed0-6298-4754-9e25-92d059e59600/download/colomadu_fix.pdf
- Brett, L., Georgiou, A., Jorgensen, M., Siette, J., Scott, G., Gow, E., Luckett, G., & Westbrook, J. (2019). Ageing well: Evaluation of social participation and quality of life tools to enhance community aged care (study protocol). *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1094-2>
- Dahan-Oliel, N., Gélinas, I., & Mazer, B. (2008). Social participation in the elderly: What does the literature tell us? *Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine*, 20(2), 159–176. <https://doi.org/10.1615/CritRevPhysRehabilMed.v20.i2.40>
- Elliana, D. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia dengan Keikutsertaan dalam Pelaksanaan Senam Lansia di Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 115. <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.115-122>
- Hashidate, H., Shimada, H., Fujisawa, Y., & Yatsunami, M. (2021). An Overview of Social Participation in Older Adults: Concepts and Assessments. *Physical Therapy Research*, 24(2), 85–97. <https://doi.org/10.1298/ptr.r0013>
- Karmila, K., Kartika, K., & Arnita, A. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.31602/ann.v5i2.1653>
- Katadata. (2020). *Mayoritas Lansia Indonesia Tinggal Bersama Keluarga Besar*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/05/29/mayoritas-lansia-indonesia-tinggal-bersama-keluarga-besar>
- Kemenkes, R. (2020). Indonesia Masuki Periode Aging Population. *Kemenkes*, 1–4. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Kementerian Kesehatan. (2022). Infodatin: Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. In *Report* (p. 12). Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Lansia-2022.pdf>
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2020). UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN LANSIA MELALUI SOSIALISASI KEBUGARAN JASMANI DAN PELATIHAN KREATIVITAS MENGGUNAKAN SAMPAH ANORGANIK. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2), 21–24. [https://jurnal.datadosen.com/download/article/jurnal/penelitian/e00121f6ccf8f41928a02067edd09a1f96429009/UPAYA-PENINGKATAN-KESEJAHTERAAN-LANSIA-MELALUI-SOSIALISASI-KEBUGARAN-JASMANI-DAN-PELATIHAN-KREATIVITAS-MENGGUNAKAN-SAMPAH-ANORGANIK-Sari-Dessi-Novita-Romlah, S. \(2022\).](https://jurnal.datadosen.com/download/article/jurnal/penelitian/e00121f6ccf8f41928a02067edd09a1f96429009/UPAYA-PENINGKATAN-KESEJAHTERAAN-LANSIA-MELALUI-SOSIALISASI-KEBUGARAN-JASMANI-DAN-PELATIHAN-KREATIVITAS-MENGGUNAKAN-SAMPAH-ANORGANIK-Sari-Dessi-Novita-Romlah, S. (2022).)
- Romlah, S. (2022). *Pengertian Latihan Fisik*. <https://dosenpenjas.com/latihan-fisik/>
- Wahyuni, E. E., Majid, Y. A., Dekawaty, A., Studi, P., Keperawatan, I., & Palembang, S. M. (2019). Efektivitas Media Video Dan Leaflet Untuk Pendidikan Kesehatan Reproduksi Siswi Kelas 5 SD Muhammadiyah Sokonandi. *Journal.Student.Uny.Ac.Id*, 2(1), 2655–6812. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fiptp/article/download/17587/16953>
- Widyastuti, D., & Ayu. (2019). Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Di Panti Sosial Trsena Werda Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 1(1), 1–15. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/download/7/1/>