

EFEKTIVITAS VISUAL ART ACTIVITIES DAN EXERCISE SNACK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH

Youlanda Sari¹, Nurul Haflah^{2*}, Dahlia Purba³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

Email: [1Youlandasari10@gmail.com](mailto:Youlandasari10@gmail.com), [2haflahnurul83@gmail.com](mailto:haflahnurul83@gmail.com) [3dahliapurba70@gmail.com](mailto:dahliapurba70@gmail.com)

Abstract

Elderly people are closely related to various health conditions, especially physical health problems. Various theories about the aging process show the same thing. The health status of the elderly that decreases with age will affect the quality of life of the elderly. Increasing age will be accompanied by the emergence of various diseases, decreased body function, body balance and the risk of falling. The decline in the health status of the elderly is contrary to the desire of the elderly to remain healthy, independent and able to do activities as usual, such as bathing, dressing, moving independently. The incompatibility of the elderly's condition with their expectations can even cause the elderly to experience depression. Elderly people registered in the Bandar Khalipah Health Center work area experience various health problems. They reported increased uric acid with general complaints of joint pain, hypertension with complaints of frequent dizziness, stroke with complaints of all activities requiring assistance, rheumatism with complaints of swelling in the joints and pain when moving and sleep disorders, from several health problems found that affect their daily activities. There is a demand for elderly fitness training to reduce these health problems. This study examines the effectiveness of visual art activities and exercise snacks on the quality of life of the elderly. Quasy experimental research was conducted to test the hypothesis. A total of 50 elderly people were sampled in this study. The research design used was pre-posttest with control group. The results showed that the quality of life score increased higher in the experimental group than in the control group. The gap in the increased score between the two groups was 6.08 ± 7.55 ($p: 0.001$). In conclusion, there was a significant difference in scores between the experimental and control groups. Exercise snack can improve the quality of life of the elderly. Health educators are advised to improve the quality of life of the elderly at the Bandar Khalipah Health Center through exercise snack activities.

Keyword: *Exercise Snack, Quality of Life, Elderly. Visual Art Activities,*

Abstrak

Lansia sangat berhubungan dengan berbagai penurunan kondisi kesehatan terutama masalah kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksiharian kondisi lansia dengan

harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi. Lansia yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah mengalami berbagai masalah kesehatan. Mereka melaporkan peningkatan asam urat dengan keluhan umum nyeri sendi, hipertensi dengan keluhan sering pusing, stroke dengan keluhan semua aktivitas perlu bantuan, rematik dengan keluhan pembengkakan pada sendi dan nyeri saat bergerak serta gangguan tidur, dari beberapa masalah kesehatan yang ditemukan yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Ada tuntutan untuk latihan *exercise snack* lansia untuk mengurangi masalah kesehatan tersebut. Penelitian ini meneliti efektifitas *visual art activities* dan *exercise snack* terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian quasy eksperimental dilakukan untuk menguji hipotesis. Sebanyak 50 lansia yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Desain penelitian yang digunakan adalah pre post test with control group. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kualitas hidup meningkat lebih tinggi pada kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol. Kesenjangan skor yang meningkat antara kedua kelompok adalah $6,08 \pm 7,55$ ($p: 0,001$). Sebagai kesimpulan, terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. *Exercise snack* dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Penyuluh kesehatan disarankan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di puskesmas bandar khalipah melalui kegiatan *exercise snack*.

Kata Kunci : *Exercise Snack*, Kualitas Hidup, Lansia, *Visual Art Activities*

Pendahuluan

Dari waktu ke waktu pertumbuhan lansia di Indonesia meningkat dengan signifikan. Peningkatan populasi lansia mengakibatkan perlunya tindakan yang serius untuk menangani hal tersebut. Sebab jika dilihat dari sudut pandang alamiah yang dinilai sebagai manusia lanjut usia ialah seorang individu yang menurun fungsinya baik secara fisik, mental, serta biologi (Pamungkas et al., 2021). Terjadinya hal tersebut kemudian mengakibatkan para lansia berkemungkinan besar untuk merasa depresi, khawatir, serta takut akan kematian, status sosial, profesi, materi, rumah tangga, hilangnya sahabat maupun keluarga. Sejumlah hal tersebut kemudian memberikan akibat terhadap munculnya reaksi yang kemudian akan merugikan bagi kaum lanjut usia ini sendiri (Chen, 2023).

Prediksi populasi lansia yang terdapat di Indonesia di tahun 2035 menyentuh angka 15%, yang mana angka ini merupakan kelipatan 2 apabila dilakukan perbandingan dengan situasi di tahun ini. Pada kurun waktu kurang lebih 50 tahun, jumlah lansia yang terdapat di Indonesia mengalami peningkatan kurang lebih dua kali lipat dalam periode 1971 sampai dengan 2017, yaitu berkisar 8,97% atau jika dijumlahkan menjadi 23,4 juta yang mana terdapat lebih banyak kaum lanjut usia dengan gender wanita sebanyak 1% apabila dilakukan perbandingan dengan kaum lanjut usia yang bergender pria (Kusumaningrum & Hidayati, 2022). Banyaknya populasi lanjut usia di masa depan yang terdapat di Indonesia tentunya berdampak baik, hal ini memberikan dampak yang baik jika populasi lanjut usia memiliki kondisi tubuh yang sehat, aktif serta produktif. Tidak sedikitnya para kaum lanjut usia yang kemudian diharuskan menghadapi sejumlah permasalahan fisik ataupun psikis dan bisa berdampak terhadap penyakit kronis, gangguan psikis misalnya stress, kecemasan, kesepian dan depresi (Masithoh et al., 2022).

Selain itu, banyaknya populasi dari kaum lanjut usia akan menimbulkan beban apabila para lanjut usia mempunyai permasalahan pada menurunnya kesehatan yang kemudian menimbulkan meningkatnya anggaran pelayanan kesehatan, menurunnya

penghasilan, meningkatnya disabilitas, tidak terdapat dukungan sosial serta lingkungan yang kurang ramah pada kaum lanjut usia yang akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Kondisi fisik yang kian rendah akan memicu seseorang lanjut usia menganggap bahwa hidupnya tidak memiliki arti serta berputus asa terhadap kehidupan yang telah berlangsung saat ini (Lathifah, 2020).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan *one group pre-post test design*. Dalam rancangan ini, sebelum perlakuan diberikan (X) dilakukan pretest (O1) kemudian setelah dilakukan perlakuan sebanyak 4 x dimana 1 minggu 2 senam *exercise snack* setelah 1 minggu berikutnya diberikan *posttest* (O2), kemudian untuk kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan *exercise snack* setelah 3 minggu dilakukan *posttest*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling* (Masruhah, 2019).

Metode pengumpulan data yang dipakai yakni dengan pemberian kuesioner kepada responden. Pengambilan data dan prosedur pengumpulan data penelitian dilaksanakan melalui metode berikut ini : Peneliti mengajukan permohonan izin kepada pihak akademik untuk melakukan survey pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah. Peneliti mengajukan permohonan izin kepada dinas sosial provinsi Sumatera Utara untuk melakukan survey pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah. Peneliti memberikan surat permohonan izin survey pendahuluan dari pihak akademik dan dari dinas Kesehatan provinsi Sumatera Utara kepada Kepala UPT Puskesmas Bandar Khalipah. Peneliti menerima izin dari kepala UPT Puskesmas Bandar Khalipah untuk melakukan survey pendahuluan dan melangsungkan pengambilan data awal di tempat penelitian tersebut. Peneliti menetapkan sampel penelitian, di dapatkan sampel 75 orang lansia. Dari 75 lansia diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga ditemukan sejumlah 50 responden. Peneliti menerangkan kepada responden tentang tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden untuk turut serta pada penelitian ini. Responden diminta untuk memberikan tanda tangan pada informed consent. Peneliti membacakan kuesioner kepada setiap lansia, dalam pengambilan data peneliti dibantu oleh satu kelompok. Data yang sudah terkumpul kemudian di cek kembali kelengkapannya dan dianalisa menggunakan SPSS. selanjutnya hasilnya diinterpretasikan dan dibahas sesuai hasil yang diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini peneliti sampaikan bahwa responden yang telah mengikuti kegiatan ini terbagi menjadi 2 yaitu: kelompok perlakuan sejumlah 25 responden dan kelompok kontrol sebanyak 25 responden lansia yang bertempat di puskesmas Bandar Khalipah.

Tabel 1 Karakteristik responden

Responden	Perlakuan	Kontrol
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	11
Perempuan	17	14
Kelompok Umur		
< 60 th	3	6
>60 th	21	19

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden setiap kelompok. Melihat tabel tersebut telah ditunjukkan bahwa ada 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dimana kedua kelompok tersebut memiliki karakteristik yang sama yaitu jenis kelamin dan kelompok umur, kedua kelompok tersebut tidak ditemukan adanya perbedaan menurut uji kesebandingan karakteristik responden.

Tabel ke 2 ini peneliti menunjukkan adanya 2 responden kelompok jenis kelamin perempuan 0,046 dan responden kelompok umur > dari 60 tahun 0,035 mempunyai rerata secara rutin mengikuti berbeda secara bermakna (signifikan). Ini bisa dilihat pada tabel tersebut nilai $p < 0,05$. Tetapi untuk kelompok umur ≤ 60 tahun yaitu 0,361 dan jenis kelamin laki laki 0,051 tidak terjadi peningkatan secara bermakna ini bisa dilihat bahwa p lebih besar dari 0,05. Pada tabel 2 ini lebih ditegaskan bahwa jenis kelamin laki laki dan kelompok umur ≤ 60 tahun tidak terjadi peningkatan kualitas hidup secara bermakna. Ini ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$ (Addawiyah *et al.*, 2024).

Tabel. 2 Perbedaan rerata kualitas hidup lansia berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	Kualitas Hidup pada Lansia		
	Perlakuan	Kontrol	P
Jenis Kelamin			
Laki-laki	25,53 ± 5,2	13,66 ± 5,12	0,051 0,046*
Perempuan	25,63 ± 5,97	23,05 ± 7,64	0,051 0,046*
Kelompok Umur			
≤ 60 th	23,67 ± 5,62	22,12 ± 8,14	0,361
> 60 th	26,38 ± 6,49	21,94 ± 6,83	0,035*

Maknanya pada jenis kelamin laki laki dan kelompok umur ≤ 60 tahun serta pada kelompok laki laki di dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan dan kelompok umur ≤ 60 tahun. Kondisi ini bisa dilihat pada tabel 2 dengan $p=0,051$ untuk jenis kelamin laki laki dan $p=0,361$ untuk kelompok umur ≤ 60 tahun (Liestanto & Fithriana, 2020).

Pada tabel 3 di bawah ini peneliti sampaikan perbedaan kualitas hidup pada lansia yang telah mengikuti *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* lansia secara rutin baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

Tabel. 3 Perbedaan skor kualitas hidup

Kelompok	Rata-Rata Skor Kualitas Hidup			P
	pre	post	Post-pre	
Intervensi	15,22 ±2,66	21,30 ± 4,89	6,08 ± 7,55	0,001
Kontrol	16,09 ± 7,84	16,08 ± 7,60	1,32 ± 1,76	

Untuk kelompok intervensi mempunyai kualitas hidup pada hasil pre test sebagai berikut: $15,22 \pm 2,66$ untuk selanjut kelompok intervensi mempunyai kualitas hidup saat pos test terjadi peningkatan yaitu: $21,30 \pm 4,89$ dan mempunyai perubahan peningkatan kualitas hidup sebanyak $6,08 \pm 7,55$. Untuk kelompok kontrol mempunyai kualitas hidup pada hasil pre test sebagai berikut: $16,09 \pm 7,84$ dan untuk kelompok kontrol mempunyai kualitas hidup pada saat post test sebagai berikut: $16,08 \pm 7,60$ tidak terjadi peningkatan bahkan terjadi penurunan yaitu $-0,01 \pm 0,24$. Tabel 3 diatas menunjukkan adanya kelompok intervensi mempunyai selisih $6,08 \pm 7,55$ saat pre $15,22 \pm 2,66$ setelah memperoleh *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* terjadi peningkatan yaitu $21,30 \pm 4,89$, sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi *exercise snack* menunjukkan tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari pre $16,09 \pm 7,84$ berubah menjadi $16,08 \pm 7,60$ pada kelompok ini terjadi penurunan $-0,01 \pm 0,24$ (Hidayati & Ahyani, 2023).

Berdasarkan Analisa terkait dengan efektifitas *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* di Wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah terjadi peningkatan rata-rata kualitas hidup lansia yang rutin mengikuti *Exercise Snack* dimana nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$) Kualitas hidup lansia pada kelompok intervensi yaitu $6,08 \pm 7,55$ dari pretest ke post test. Peningkatan pada kelompok intervensi ini di sebabkan oleh pengaruh *exercise snack*. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh *exercise snack* ini. Keadaan ini terbukti bahwa *exercise snack* pada lansia efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah (Kusumaningrum & Hidayati, 2022).

Pembahasan

Setelah melakukan beberapa kegiatan untuk penelitian ini, kemudian peneliti mengumpulkan data data yang diperoleh kemudian melakukan analisis melalui media komputer, menggunakan *independent sample t test* (Focus et al., 2017). Berdasarkan data analisis menggunakan uji kesebandingan yang menunjukkan nilai $p > 0,05$ ini berarti bahwa kelompok intervensi dan kontrol mempunyai karakteristik yang sama tentang kelompok umur dan jenis kelamin yaitu kelompok umur >60 tahun, mempunyai rata-rata *exercise snack* pre yang berbeda secara signifikan keadaan ini bisa dilihat dari nilai $p < 0,05$ dan jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki laki dan kelompok umur ≤ 60 ini sebabkan karena lansia jenis kelamin laki- laki tidak rutin mengikuti *exercise snack* lansia. selisih nilai $P =$ jenis kelamin perempuan $p = 0,046$ dan $p =$ jenis kelompok umur >60 $p = 0,035$ Kelompok umur ≤ 60 dan kelamin laki laki tidak ada perbedaan secara bermakna (signifikan). Kondisi ini dapat dilihat nilai $p > 0,05$. Artinya kelompok umur ≤ 60 tahun dan pada jenis kelamin laki-laki, lebih rendah dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan, kelompok umur > 60 nilai $p = 0,361$.

Berdasarkan nilai analisa peningkatan kualitas hidup lansia rerata kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah adalah $p=0,001$ padahal $p(=0,05)$ antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Efektifitas peningkatan kualitas hidup lansia ini terjadi pada kelompok intervensi yaitu $6,08 \pm 7,55$ dari pre ke post test (Suyamto, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas di Posyandu Karang Werdha Kedurus Surabaya, dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas sebanyak 12 orang memperoleh persentase 80% dengan kategori baik dan sebanyak 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya (Kiik *et al.*, 2018). Hasil penelitian lain yang berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah perlakuan. Kualitas hidup lansia meningkat karena latihan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia (Masruhah, 2019).

Hasil penelitian yang bertema Senam Jantung Sehat Seri-I Tiga kali seminggu.meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia didapatkan kelompok lansia yang melakukan Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali dalam 1 minggu mempunyai.rerata perbedaan jarak tempuh.yang signifikan (*mean difference* = -106,0 ; $p =0,009$), sementara.kelompok 4 dan 5 kali seminggu.tidak menunjukkan hasil.yang signifikan. Sebagai bukti bahwa Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali dalam satu minggu mempunyai pengaruh terhadap kebugaran fisik (Lathifah, 2020). Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Melati Dusun Karet Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta pada bulan Desember 2019, dapat diambil kesimpulan yaitu: interaksi sosial pada lansia di Posyandu Lansia Melati Dusun Karet Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada lansia (Aisyah *et al.*, 2024).

Berdasarkan jurnal dari hasil penelitian mengenai senam lansia yang bertema Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Dan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020 menunjukkan hasil yang signifikan (Bintang *et al.*, 2020). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Anuar *et al.*, (2021) Terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dimasa pandemi covid-19, adanya macam-macam latihan fisik seperti senam, *pilates*, *walking exercise*, *teraband exsrcise*, sepeda statis, *jogging*, *treadmill* danada juga berbagai dosis latihan fisik yaitu 1 jam perhari dalam waktu seminggu, 2 hari atau lebih per minggu, 3 set 10 -12 pengulangan, 10-30 menit, 3-4 kali pengulangan, Selama 5-10 menit dan 5-7 hari dalam seminggu, 2x seminggu selama 10 menit, 3 hari perminggu, 30-40 menit 1 kali seminggu selama 5 minggu atau 8-12 (Hidayati & Ahyani, 2023).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni *et al.*, (2019) mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik pada lansia di Kecamatan Majalengka Wetan Kabupaten Majalengka yang diukur dengan jarak dan dikonversi ke VO₂ maks menjadi tingkatan kebugaran. Pada kelompok lansia rutin

senam *pretest* dan *posttest* nilai $p=0,000$ dan kelompok lansia tidak rutin senam *pretest* dan *posttest* nilai $p=0,004$. Karena nilai p pada kelompok lansia rutin senam lebih kecil dari $0,05$ dan kelompok lansia tidak senam nilai p lebih kecil dari $0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Dengan melihat beberapa penelitian terdahulu diatas bahwa hasil penelitian selaras dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan sejalan dengan judul Efektivitas *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah dimana hasil dari penelitian ini adanya peningkatan kualitas hidup lansia setelah melakukan *Exercise Snack* lansia secara rutin.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan ini ditemukan perbedaan secara bermakna Efektifitas *Exercise Snack* dengan Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan menunjukkan adanya kelompok intervensi mempunyai selisih $6,08 \pm 7,55$ saat pre $15,22 \pm 2,66$ setelah memperoleh *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* terjadi peningkatan yaitu $21,30 \pm 4,89$, sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi *exercise snack* menunjukkan tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari pre $16,09 \pm 7,84$ berubah menjadi $16,08 \pm 7,60$ pada kelompok ini terjadi penurunan $- 0,01 \pm 0,24$. Berdasarkan data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* mempunyai pengaruh dalam Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah dengan melihat data hasil penelitian tersebut sebaiknya *Visual Art Activities* dan *Exercise Snack* pada lansia untuk diprioritaskan menjadi rutinitas kegiatan harian lansia dan menjadi salah satu program posyandu lansia.

Referensi

- Addawiyah, M. R., Habibah, S., Damiyati, A. N., Annasai, M. A. A., & Merdiaty, N. (2024). Efektifitas Metode Art-Therapy Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jip: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 344–356. <https://jip.joln.org/index.php/pendidikan/article/view/176>
- Aisyah, S. D., Yuniningsih, T., & ... (2024). Efektivitas Program Pelayanan Posyandu Lansia Di Puskesmas Tuntang Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. *Journal of Public Policy* <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jppmr/article/view/44265>
- Chen, L.-C. (2023). Effect of Visual Arts Appreciation Education on Children's Aesthetic Development: An Empirical Study. *International Journal of Education and Research*, 11(4), 71–86.
- Focus, C., Ireland, N., Helpline, S., Focus, C., & Ireland, N. (2017). *Focus on Art Therapy Express your feelings. December 2015.*
- Hidayati, F. U., & Ahyani, L. N. (2023). Pengaruh Visual Art Therapy dalam Menurunkan Post Traumatic Stress Disorder pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 99–111. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.10334>

- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. Nu. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Edu Nursing*, 6(1), 1–11.
- Lathifah, W. (2020). Latihan Jalan Kaki Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Physio Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i1.656>
- Liestanto, F., & Fithriana, D. (2020). Vol. 2 No. 1 April 2020. *Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon*, 2(1), 16.
- Masithoh, A. R., Kulsum, U., Parastuti, F., & Widiowati, I. (2022). Hubungan Interaksi Sosial Dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Seroja Desa Sambiyang Rembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1320>
- Masruhah, U. (2019). Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas Xii SMA Negeri 1 Pati. In *Unnes Repository*.
- Pamungkas, S. P., Munawwarah, W., Dewi, N. K., & Nurdesia, M. (2021). Latihan Aerobik Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(3). <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i3.15203>
- Suyamto, S. (2022). Efektivitas Senam Kebugaran untuk Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten. *Journal of Bionursing*, 4(3), 199–206. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.3.153>