



Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Senam Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali

Windiah Nur Kusumaningtyas¹, Erika Dewi Noorratri²

^{1,2}Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia
Email : tyasyaya1@gmail.com

Abstract

Elderly exercise is beneficial for improving the health of the elderly. Gymnastics for the elderly has 5M properties (cheap, easy, mass, lively and beneficial) which is able to attract the elderly to follow it. Family support is the attitude, action and acceptance of the family to support and provide assistance in the form of emotional, informational, instrumental and assessment support. Family support plays an important role in encouraging the activity of the elderly to participate in the Integrated Healthcare Center activities for the elderly. To determine the relationship between family support and the activity of the elderly in participating in elderly gymnastics at the Integrated Healthcare Center for the elderly in the work area of the Sawit Health Center, Boyolali Regency. The type of research used is a correlation design with a cross sectional design. The sample used in this study was 79 respondents based on the theory of inclusion and exclusion. Based on the results of the bivariate chi square test, the p value < p (0.000) means that there is a relationship between family support and the activity of the elderly in participating in elderly gymnastics at the Integrated Healthcare Center for the elderly in the work area of the Sawit Health Center, Boyolali Regency. There is a relationship between family support and the activity of the elderly in participating in elderly gymnastics at the elderly Integrated Healthcare Center in the work area of the Sawit Health Center, Boyolali Regency.

Keywords: Elderly Exercise, Family Support, Elderly Activity

Abstrak

Senam lansia bermanfaat bagi peningkatan kesehatan lansia. Senam lansia memiliki sifat 5M (murah, mudah, massal meriah dan manfaat) yang mampu memberikan daya tarik bagi lansia untuk mengikutinya. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga untuk mendukung dan memberikan bantuan dalam bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental dan penilaian. Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam mendorong keaktifan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali. Jenis penelitian yang digunakan adalah rancangan kolerasi dengan

desain *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 79 responden berdasarkan teori inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil penelitian hasil uji bivariat uji *chi square* didapatkan nilai *p value* < *p* (0,000) artinya terdapat hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali. Terdapat hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali.

Kata Kunci : Senam Lansia, Dukungan Keluarga, Keaktifan Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Populasi lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia yang lebih muda (Kemenkes, 2017). Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 sebanyak 16,07 juta jiwa (5,95%), jumlah tersebut ditaksir akan meningkat seiring peningkatan kualitas masyarakat yang tercermin dari peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia

Posyandu lansia merupakan suatu wadah pelayanan usaha kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) untuk melayani penduduk lansia yang menitikberatkan pelayanan kesehatan pada upaya promotif dan preventif (Badan Pusat Statistik, 2020). Pemanfaatan posyandu lansia dapat dilakukan secara optimal ketika lansia mempunyai kemauan untuk memanfaatkan pelayanan posyandu dan sadar akan pentingnya kesehatan. Senam lansia merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi peningkatan kesehatan lansia. Senam lansia yang memiliki sifat 5M (murah, mudah, massal meriah dan manfaat) membuatnya menjadi kegiatan mampu memberikan daya tarik bagi lansia untuk mengikutinya (Novianti, 2018).

Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam mendorong keaktifan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi lansia apabila keluarga selalu menyediakan diri untuk mendampingi atau mengantar lansia ke posyandu, mengingatkan lansia jika lupa jadwal posyandu lansia dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan lansia (Ginting, 2019). Lansia yang mengikuti posyandu lansia sebanyak 387 orang, sedangkan lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia sebanyak 242 orang yang tersebar pada 12 posyandu lansia di Puskesmas Sawit.

Berdasarkan studi pendahuluan di posyandu Puskesmas Sawit, peneliti mewawancara 8 orang lansia untuk mengetahui dukungan keluarga dalam keaktifan mengikuti posyandu lansia. Hasil wawancara diperoleh 2 dari 8 lansia kurang aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu dikarenakan dukungan keluarga yang kurang seperti tidak ada yang mengantar ke posyandu lansia. Terkait dengan keaktifan lansia ke posyandu didapatkan 2 dari 8 lansia mengatakan selama 1 tahun ini hanya berkunjung 3-4 kali, 2 dari 8 lansia mengatakan kurang berminat mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh posyandu lansia, dan 2 dari 8 lansia lainnya sangat antusia dalam kegiatan senam lansia yang diadakan oleh posyandu lansia.

Tujuan umum penelitian adalah mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif bersifat analitik *observasional* dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali pada bulan November 2021 – Juli 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh 387 lansia yang menjadi anggota posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Sawit dengan Teknik Sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 79 orang lansia.

Kriteria Inklusi sampel meliputi lansia merupakan anggota posyandu lansia, Lansia tinggal bersama keluarga, lansia diatas 60 tahun. Kriteria Eksklusi terdiri dari lansia yang terdapat gangguan komunikasi. Lansia yang mengalami gangguan jiwa. Lansia yang mengalami gangguan mobilitas fisik.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dukungan keluarga terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti program posyandu. Instrumen keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia menggunakan absensi di setiap kegiatan senam lansia.

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, artinya data tersebut sudah tersedia dikumpulkan orang lain, peneliti tinggal menggunakanannya. Data diperoleh dari jumlah lansia yang memiliki keaktifan mengikuti posyandu lansia di wilayah Puskesmas Sawit dan data lain yang digunakan dalam penelitian diperoleh dari jurnal penelitian terkait. Analisis data yang digunakan dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi – Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Status Tinggal (N = 79)

Karakteristik	f	%
Umur		
61-70 Tahun	45	57.0
71-80 Tahun	33	41.8
>80 Tahun	1	1.3
Jenis kelamin		
Laki laki	24	30.4
Perempuan	55	69.6
pekerjaan		
Buruh	34	43.0
Karyawan Swasta	9	11.4
Pensiunan	12	15.2
Ibu Rumah Tangga	8	10.1
Tidak Bekerja	16	20.3
Status Tinggal		
Dengan Suami / Istri dan anak	27	34.2
Dengan Suami / Istri	24	30.4
Dengan Anak	17	21.5
Dengan Keluarga	11	13.9

Berdasarkan hasil uji univariat didapatkan mayoritas kategori usia pada responden lansia di Puskesmas Sawit, Kabupaten Boyolali adalah kategori usia 61-70 tahun sebanyak 45 orang (57%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meigia (2020) dengan hasil penelitian univariat kategori responden berdasarkan umur mayoritas adalah kategori 60-69 dengan jumlah 41 orang atau (43,6%). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2019) dengan hasil kategori responden berdasarkan umur mayoritas adalah usia 60-69 tahun sebanyak 30 orang.

Bertambahnya usia lansia maka banyak mengalami kemunduran fisiologis dan kognitif dan juga menurunnya motivasi lansia untuk mengikuti berbagai kegiatan di posyandu lansia seperti senam lansia, maka dari itu anggota senam lansia sebagian besar berusia 61 – 70 tahun. Berdasarkan jenis kelamin pada responden lansia di Puskesmas Sawit, Kabupaten Boyolali adalah kategori perempuan sebanyak 55 orang (69,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pebriani (2020) dengan hasil distribusi frekuensi untuk jenis kelamin mayoritas yaitu perempuan sebanyak 42 orang (60%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihatingsih (2020) yang mendapatkan jumlah kategori perempuan sebagai mayoritas dalam penelitian ini sebanyak 47 orang (67%). Lansia yang berjenis kelamin perempuan cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan yang ada diposyandu dibandingkan lansia yang berjenis kelamin laki – laki. Lansia laki – laki cenderung memiliki aktivitas yang lebih banyak seperti harus bekerja sehingga tidak sempat untuk mengikuti kegiatan yang diadakan oleh posyandu lansia (Ekawati, 2017).

Berdasarkan hasil uji univariat didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas pekerjaan pada responden yaitu kategori pekerjaan buruh sebanyak 34 orang atau sebesar (43,0%) dalam penelitian ini kategori tidak bekerja hanya sebesar (20,3%) hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan jumlah karakteristik responden yang dalam status bekerja juga sebagai mayoritas, penelitian yang dilakukan oleh Ulya (2019) dari hasil uji univariat didapatkan hampir sebagian besar lansia berkategori bekerja sebanyak (78,1%) dan sebagian kecil tidak berkerja sejumlah (21,9%). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian oleh Agustina (2017) hasil analisis univariat distribusi frekuensi menurut jenis pekerjaan menunjukkan bahwa (68,8%) responden lansia berstatus bekerja.

Status tinggal pada responden lansia di Puskesmas Sawit, Kabupaten Boyolali adalah status tinggal dengan suami / Istri dan anak sebanyak 27 orang atau sebesar (34,2%) , tinggal bersama suami/istri sebanyak 24 orang atau (30,4%), tinggal bersama anak 17 orang atau (21,5%), tinggal bersama keluarga sebanyak 11 orang atau (11%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ulya (2019) dengan hasil penelitian univariat mayoritas status tinggal pada responden sebanyak 42 orang atau sebesar (53,8%) tinggal bersama suami/istri dan anak. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Agustin E (2017) dengan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar dari lansia yang mengikuti kegiatan posyandu di Puskesmas Kumpai Batu Atas tinggal bersama suami sebanyak 50 orang (52%) dan kategori selanjutnya adalah tinggal bersama anak sebanyak 42 orang (43,8%).

Berdasarkan penelitian Ekawati (2017) lansia yang tinggal dengan anak lebih aktif dalam kegiatan posyandu lansia dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga. Dimana anak selalu mengingatkan jadwal kegiatan posyandu, memberikan informasi mengenai posyandu lansia, meminta lansia untuk menghadiri kegiatan posyandu lansia dan mengantar lansia ke posyandu lansia.

Dukungan Keluarga

Tabel 2. Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	f	%
Tinggi	65	82.3
Rendah	14	17.7
Total	79	100

Berdasarkan hasil uji univariat didapatkan hasil dengan mayoritas kategori yaitu kategori dukungan tinggi sejumlah 65 orang atau 82,3%, sedangkan untuk kategori rendah hanya berjumlah 14 orang (17,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meigia, (2020) dengan hasil penelitian distribusi lansia yang aktif mengikuti posyandu dengan adanya dukungan keluarga yang baik adalah sebesar 66,0%.

Berdasarkan hasil tersebut diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sumardi (2020) dengan hasil penelitian kategori mayoritas adalah kategori dukungan keluarga sebesar 40,2%. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Prihatiningsih (2020) yang didapatkan hasil tingkat dukungan keluarga sebesar 71,4%.

Dukungan keluarga dapat mempengaruhi kenyamanan pada lansia dimana lansia merasa diperhatikan, merasa dihargai dan merasa dipedulikan oleh anggota keluarga apabila lansia melakukan kegiatan – kegiatan positif seperti ikut serta dalam kegiatan senam lansia. Tingkat pengetahuan keluarga tentang kegiatan posyandu lansia hampir seluruhnya mengetahui akan pentingnya mengikuti kegiatan posyandu lansia seperti senam lansia maka dari itu keluarga lebih mudah untuk memotivasi lansia, memberikan dorongan atau dukungan, dan informasi mengenai kegiatan posyandu lansia

Keaktifan

Tabel 3. Dukungan Keluarga

Keaktifan	f	%
Aktif	68	86.1
Tidak Aktif	11	13.9
Total	79	100

Berdasarkan hasil uji univariat didapatkan hasil dengan mayoritas kategori keaktifan yaitu kategori aktif sejumlah 68 orang atau (86,1%), sedangkan untuk kategori tidak aktif hanya berjumlah 11 orang (13,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meigia, (2020) dengan hasil Pengetahuan lansia yang aktif mengikuti Posyandu adalah baik (64,9%).

Hasil yang sama ditunjukkan sebuah penelitian yang menyatakan lansia aktif dengan pengetahuan baik sebesar 80% dan kurang aktif sebesar 59%. Sedangkan lansia aktif dengan pengetahuan sedang sebesar 20% dan kurang aktif sebesar 41%. 13 Sebagian besar lansia yang aktif mengikuti posyandu, memiliki sikap yang baik (64,9%). Penelitian ini sesuai dengan pernyataan bahwa mayoritas lansia (93,8%) memiliki sikap yang mendukung kegiatan Posyandu lansia. 14,15 Lansia yang aktif mengikuti Posyandu dan memiliki dukungan keluarga sebesar 66,0%. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ulya (2019) dengan hasil untuk kategori aktif sebagai mayoritas dalam penelitian ini sebesar 73 orang atau 93,6% sedangkan kategori tidak aktif hanya berjumlah 5 orang 6,4%.

Analisis Bivariat Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sawit, Kabupaten Boyolali

Tabel 4. Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sawit, Kabupaten Boyolali

Dukungan Keluarga	Keaktifan		Total	p-value	OR
	Aktif	Tidak Aktif			

	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	65	82.3	0	0.0	65	82.3	0,000	4.667 1.712-12.724
Rendah	3	3.8	11	13.9	14	17.7		
Jumlah	68	86.1	11	13.9	79	100.0		

Berdasarkan tabel 4 didapatkan responden yang memiliki dukungan keluarga tinggi dan aktif mengikuti kegiatan senam lansia sebesar 65 orang (82,3%). Hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* < p (0,000) artinya terdapat hubungan signifikan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sawit, Kabupaten Boyolali.

Hasil tabulasi silang antara variabel dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam di posyandu didapatkan bahwa kategori dukungan keluarga tinggi yang kategorinya aktif sejumlah 65 orang (82,3%), Tidak terdapat kategori dukungan keluarga rendah yang berkategori aktif. Sedangkan untuk kategori dukungan keluarga rendah dengan kategori aktif sejumlah 3 orang (3,8%), kategori dukungan keluarga rendah yang kategori keaktifannya tidak aktif sejumlah 11 orang (13,9%).

Kategori dukungan keluarga tinggi pada penelitian ini sebesar 65 orang (82,3%). Hal ini membuktikan bahwa tingkat dukungan keluarga yang tinggi dapat mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam di posyandu, hubungan positif dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam di posyandu dapat diinterpretasikan semakin tinggi dukungan keluarga maka hal tersebut akan membuat semakin aktif orang tersebut mengikuti senam di posyandu.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan suatu masalah. Apabila ada dukungan, maka rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang akan terjadi akan meningkat. Menurut Sarafino dan Smith, berpendapat bahwa dukungan keluarga adalah bantuan, perhatian, penghargaan yang dirasakan dari orang lain atau lingkungan sekitar yang membuat individu merasa dicintai. Dukungan keluarga yang diberikan dapat membuat pekerjaan yang terasa berat menjadi ringan dan melakukan semua pekerjaan dengan ikhlas dan bahagia (Ridho, 2018).

Dukungan keluarga yang tinggi sangat penting bagi para lansia dengan tingginya dukungan keluarga akan berdampak positif bagi fungsi afektif yang Berhubungan dengan fungsi internal keluarga yang merupakan basis kekuatan dari keluarga. Fungsi afektif berguna untuk pemenuhan kebutuhan psikososial. Keberhasilan fungsi afektif tampak melalui keluarga yang bahagia, selain itu dukungan keluarga dapat berpengaruh pada kesehatan Fungsi lain keluarga adalah fungsi perawatan kesehatan. Selain keluarga menyediakan makanan pakaian dan rumah, keluarga juga berfungsi melakukan asuhan kesehatan terhadap anggota keluarganya baik untuk mencegah terjadinya gangguan maupun merawat anggota yang sakit.

Kategori Keaktifan pada penelitian ini mayoritas adalah kategori aktif yaitu sejumlah 68 orang (86,1%), dengan aktifnya lansia pada kegiatan senam yang diadakan di posyandu tentutnya dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia tersebut posyandu sangat bermanfaat bagi lansia posyandu dapat Membantu lansia agar tetap sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis, membantu deteksi dini terhadap penyakit yang terjadi pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya. Posyandu dapat menjadi sarana bagi lansia untuk bisa lebih meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya yang diharapkan dapat memperbaiki kondisi psikologis.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ginting dan Brahmana (2019) penelitian didapatkan dukungan keluarga mayoritas kurang yaitu sebanyak 48,7% dan keaktifan lansia mengikuti kegiatan posyandu adalah mayoritas tidak aktif yaitu sebanyak 66,7%. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia mengikuti kegiatan posyandu lansia p value = 0,007.

Pada penelitian Meigia (2020) penelitian terdapat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga, pengetahuan lansia dengan keaktifan lansia mengikuti posyandu lansia di puskesmas Gading Surabaya. Uraian tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Putri (2020) dengan hasil analisa data menggunakan chi square ($\alpha=0,05$) didapatkan nilai p value 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan peran kader dengan keaktifan Lansia mengikuti program Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember. Saran bagi kader dalam pemberian pelayanan kesehatan di Puskesmas sebaiknya menanyakan kegiatan/pekerjaan sehari-hari lansia sehingga dapat menjadi acuan dalam perencanaan kegiatan Posyandu Lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden adalah Mayoritas karakteristik lansia berdasarkan usia kategori usia 61 – 70 tahun, berjenis kelamin perempuan, sebagian besar bekerja sebagai buruh, berdasarkan status tinggal kategori status tinggal dengan suami/ istri dan anak. Mayoritas kategori dukungan keluarga pada penelitian ini adalah kategori tinggi. Mayoritas keaktifan pada penelitian ini adalah kategori aktif. Terdapat hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia di posyandu wilayah kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali.

Hasil penelitian ini diharapkan anggota keluarga lansia mampu memberikan dukungan secara maksimal kepada lansia karena dukungan keluarga yang tinggi merupakan salah satu cara meningkatkan keaktifan senam di posyandu pada lansia. Kader posyandu memperhatikan aspek dukungan keluarga dengan memberikan informasi mengenai pentingnya dukungan keluarga pada lansia sehingga lansia dapat lebih aktif mengikuti kegiatan kegiatan yang diadakan posyandu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. 2021. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392 - 397.
- Ginting , D., Brahmana N, E, B . 2019. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Kegiatan Posyandu di Desa Lumban Sinaga Wilayah Kerja Puskesmas Lumban Sinaga Kecamatan Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 5 (1): 76 – 84
- Meigia, N, V. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga dan Pengetahuan dengan Keaktifan Lanjut Usia (LANSIA) Mengikuti Kegiatan Posyandu lansia di Wilayah Puskesmas Gading Surabaya. *Medical Technology and Public Healt Journal* 4 (1): 2 – 4
- Novianti dan Dina, M. 2018. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari* 1(2)123 – 138

Ridho, R. H. 2018. Upaya Meningkatkan Dukungan Keluarga Dalam Menentukan Studi Lanjut Siswa Kelas IX SMP Negeri 6 Sukoharjo. *Jurnal Education and Economics* 1(3): 155 – 160

Ulya, H. 2019. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Wilayah Puskesmas Bengkuriang Samarinda. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Samarinda