

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh Leaflet "Bugar di Usia Senja" Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia di Desa Bojongsari

The Influence of the Leaflet "Fitness in Duld Age" on the Level of Self-Reliance in Bojongsari Village

Wiwit Suryani, Wahyu Riyaningrum

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Article Info

Article History

Received: 27 Jan 2024

Revised: 29 Jan 2024

Accepted: 01 Feb 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

The aging process can cause various problems both physically, mentally, socially, economically and psychologically, especially in the elderly. Independence in the elderly is very important to care for themselves in meeting basic human needs. This research aims to determine the effect of the "Fit in Old Age" leaflet on the level of independence in the elderly. The type of research used was Quasy experimental with a one group pre-post test design. A sample of 54 respondents was obtained using Slovin's calculations, and a purposive sampling technique, namely elderly people who were recorded in the Posyandu notebook in Bojongsari Village and could still read. The instruments used were questionnaires related to demographic data, and the Barthel Index (Activities of Daily Living/ADL) observation sheet. The data obtained was then analyzed univariately and bivariately and then presented in the form of tables and narratives. Based on the results of the Wilcoxon Sign Rank test on the Pre-Post Test data, it shows a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Education on exercise for the elderly using the leaflet "Fit in the Old Ages" has an effect on the level of independence of the elderly in Bojongsari Village.

Keywords: *Elderly, Elderly Gymnastics, Level of Independence*

Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis terutama pada lansia. Kemandirian pada lansia sangat penting untuk merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh leaflet "Bugar di Usia Senja" terhadap tingkat kemandirian pada lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Sampel sebanyak 54 responden yang diperoleh dengan perhitungan Slovin, dan teknik penarikan sampel *puposive sampling* yaitu lansia yang tercatat dalam buku catatan posyandu Desa Bojongsari dan masih dapat membaca. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner berkaitan dengan data demografi, dan lembar observasi *Indeks Barthel (Activities of Daily Living/ ADL)*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariant dan selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* pada data *Pre-Post Test* menunjukkan hasil p value 0,000 ($p < 0,05$). Edukasi senam lansia dengan menggunakan leaflet "Bugar di Usia Senja" berpengaruh terhadap tingkat kemandirian pada lansia di Desa Bojongsari.

Kata kunci: Lansia, Senam Lansia, Tingkat Kemandirian

Corresponding Author:

Name : Wiwit Suryani
Affiliate : Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan, Purwokerto, 53182
Email : wiwitsuryaning70@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan pada peran sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan dan memerlukan bantuan orang lain (Nugroho, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa jumlah penduduk lansia berkisar ≥ 629 juta jiwa (Susanti, Mila, 2020). Setiap tahun jumlah lansia di dunia akan terus bertambah, jumlah lansia diprediksi pada tahun 2050 yaitu ≤ 2 milyar. Berdasarkan angka populasi lansia saat ini yang melebihi 7 persen dari total penduduk, maka dunia berada di fase ageing population (Badan Pusat Statistik, 2021).

Kemandirian pada lansia sangat penting untuk merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia. Meskipun sulit bagi anggota keluarga yang lebih muda untuk menerima orang tua melakukan aktivitas sehari-hari secara lengkap dan lambat. Kemandirian mempengaruhi perubahan situasi kehidupan, aturan sosial, usia dan penyakit. Lansia akan berangsur-angsur mengalami keterbatasan dalam kemampuan fisik dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit kronis (Yuswatiningsih, 2021).

Salah satu pendekatan untuk menilai tingkat kemandirian yang dilakukan adalah melalui penilaian *Activity Daily Living* melalui *Indeks Barthel*. *Indeks Barthel* merupakan suatu indeks untuk mengukur kualitas hidup seseorang dilihat dari kemampuan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activity of Daily*) secara mandiri, dan umum digunakan karena sifat pengerjaannya yang sederhana dan tidak memerlukan keahlian khusus karena hanya mengamati kemampuan pasien melakukan aktivitas sehari-hari (Kusumo, 2020).

Upaya dalam meningkatkan kemandirian lansia dengan partisipasi dalam senam lansia yaitu dengan pemberian edukasi. Edukasi merupakan kegiatan dalam upaya menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, dengan harapan agar diperolehnya pengetahuan senam lansia yang lebih baik sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku lansia untuk berpartisipasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi edukasi gizi yaitu metode, materi atau pesan, pendidik atau orang yang melaksanakannya, dan alat atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan (Ernawati E. et al, 2023).

Edukasi dapat diberikan membutuhkan media penyampaian yang efektif dan efisien, salah satunya menggunakan beberapa media leaflet. *Leaflet* menjadi salah satu media penyampaian materi yang berbentuk lembaran kertas cetak dan berisikan rincian atau penjelasan mengenai materi yang akan disampaikan. Pemilihan *leaflet* sebagai media pendidikan kesehatan pada lansia dinilai efektif. Penelitian Ovida et al., (2022), menjelaskan bahwa penggunaan *leaflet* efektif dalam peningkatan pengetahuan lansia setelah pemberian pendidikan kesehatan. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan *leaflet* dalam memberikan edukasi terkait Senam Lansia kepada seluruh responden dalam penelitian ini. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *leaflet* "Bugar di Usia Senja" terhadap tingkat kemandirian lansia di Desa Bojongsari.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *Quasy eksperiment* dengan desain *one group pre-post test* yaitu suatu rancangan dengan melibatkan satu kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen. Satu kelompok sebelum dikenai perlakuan (edukasi senam lansia menggunakan *leaflet*) diukur tingkat kemandirian, kemudian setelah perlakuan dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan (Nursalam, 2017). Penelitian dilaksanakan di Desa Bojongsari pada bulan Mei-Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia 60-69 Tahun di Desa Bojongsari sebanyak 117 lansia dan sampel sebanyak 54 responden yang diperoleh dengan perhitungan Slovin, dan teknik penarikan sampel purposive sampling yaitu lansia yang tercatat dalam buku catatan posyandu Desa Bojongsari dan masih dapat membaca.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengkajian, berupa pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui (Nursalam, 2017). Penelitian ini terdiri dari kuesioner berkaitan dengan data demografi, dan lembar observasi *Indeks Barthel (Activities of Daily Living/ ADL)*. Pengkajian *Indeks Barthel ADL* bertujuan untuk menilai aktivitas kehidupan sehari-hari lanjut usia yang berdasarkan pada evaluasi fungsi mandiri atau ketergantungannya yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Lembar observasi *Indeks Barthel* menggunakan 10 indikator yang meliputi: makan (*feeding*), mandi (*bathing*), perawatan diri (*grooming*), berpakaian (*dressing*), BAK (*bowel*), BAB (*bladder*), penggunaan toilet (*toileting*), berpindah (tidur atau duduk), mobilitas, dan naik turun tangga (Maryam, 2016). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample T test* dan selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	n	%
Usia	Lanjut Usia (60-74 Tahun)	41	75,9
	Lanjut Usia Tua (74-90 Tahun)	12	20,4
	Pra Lansia (60 Tahun)	1	3,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	18,5
	Perempuan	44	81,5
Pekerjaan	Buruh Tani	20	37,1
	IRT	34	62,9
Riwayat Penyakit	Asam Urat	12	22,2
	Hipertensi	20	37,1
	Diabetes	7	13
	Lansia Sehat	15	27,7
Total		54	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 54 lansia, mayoritas memiliki kategori umur lanjut usia (60-74 Tahun) sebanyak 41 lansia (75,9%). Sedangkan untuk kategori lansia tua (75-90 Tahun) sebanyak 11 lansia (20,4%) dan 2 lansia (3,7%) termasuk kedalam kategori pra lansia. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas lansia merupakan perempuan dengan jumlah 44 lansia (81,4%) dan 10 lansia (18,6%) berjenis kelamin laki-laki. Pekerjaan lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini mayoritas adalah buruh tani 37,1 % dan mengurus rumah tangga 62,9%. Kemudian 37,1 % adapun penyakit penyerta yang masih ditemui yaitu asam urat, darah tinggi 22,2%, darah tinggi 37,1% dan diabetes melitus 13%.

Tingkat Kemandirian Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi dengan Media *leaflet* “Bugar di Usia Senja” pada Lansia di Desa Bojongsari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kemandirian Sebelum dan Sesudah Intervensi Lansia di Desa Bojongsari

Tingkat Kemandirian	Pre-Test		Post-Test		Min-Max
	n	%	n	%	
Ketergantungan	0	0	0	0	
Ketergantungan Sebagian	54	100	15	27,78	27.78-72.22
Mandiri	0	0	39	72,22	
Jumlah	54	100	54	100	

Sumber: Data Primer (diolah), 2023

Tingkat kemandirian lansia sebagaimana pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 54 lansia, seluruhnya memiliki tingkat kemandirian ketergantungan sebagian sebelum diberikan intervensi. Sedangkan setelah diberikan intervensi edukasi senam lansia diketahui dari 54 lansia, sebanyak 39 (72,22%) lansia memiliki tingkat kemandirian mandiri dan 15 (27,78%) lansia ketergantungan sebagian. Selanjutnya untuk nilai minimal yaitu 27.78 dan nilai maksimal 72.22.

Pengaruh Edukasi Senam Lansia menggunakan media *leaflet* “Bugar di Usia Senja” terhadap Tingkat Kemandirian pada Lansia di Desa Bojongsari.

Uji pengaruh data digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh edukasi senam lansia dengan menggunakan leaflet terhadap kemandirian lansia. Uji pengaruh yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Sign Rank* dikarenakan data tidak terdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dilihat dari hasil nilai signifikansi (sig) $p\text{ value} < 0,05$ untuk Hipotesis diterima, dan $p\text{ value} > 0,05$ untuk Hipotesis tidak diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Pengaruh dengan *Uji Wilcoxon Sign Rank*

Test	Tingkat Kemandirian	n	Z	P	Interpretasi
Pre-Test	Ketergantungan Sebagian	54	-5.121	0,00	Ha diterima
Post-Test	Mandiri & Ketergantungan Sebagian	54	-6.080	0,00	Ha diterima

Sumber: Data Primer (diolah), 2023

Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* pada tabel 3 mendapatkan data *Pre Post-Test* menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari intervensi yang diberikan terhadap tingkat kemandirian lansia.

PEMBAHASAN

Tingkat kemandirian lansia dapat dilihat dari beberapa aktivitas harian atau biasa disebut dengan *Activities Daily Living Skills*. Dengan adanya proses penuaan, lansia akan sangat rentan terhadap penurunan kemampuan ADL's. Beberapa bentuk aktivitas yang dapat dilihat dalam mengkaji kemandirian lansia diantaranya yaitu kemampuan bertoilet, berpakaian, makan, hingga mobilisasi. Hasil riset diketahui bahwa dengan adanya aktifitas fisik pada lansia dapat menghambat proses penuaan sebanyak 10% sehingga dapat mendukung kemampuan ADL pada lansia yang berhubungan langsung dengan tingkat kemandirian (Andrieieva *et al.*, 2019). Dengan kondisi tersebut, mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dengan diberikan edukasi senam lansia berdampak pada peningkatan kemandirian pada lansia.

Kemandirian dari ADL pada lansia sesudah diberikan intervensi berupa edukasi senam lansia menggunakan *leaflet* memberikan dampak secara signifikan. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis statistik pada data penelitian. Dari edukasi senam lansia yang diberikan memberikan peningkatan kognitif yang memungkinkan lansia untuk melakukan aktifitas senam lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan. Dengan praktik dari senam lansia yang diberikan dapat mendukung perubahan kondisi kelenturan otot dan sendi yang dimiliki oleh lansia sehingga memudahkan untuk beraktifitas sehari-hari. Selain itu, dengan pemberian intervensi menjadikan lansia dapat bertemu dengan sesama lansia yang lainnya dan menimbulkan rasa bahagia yang berdampak pada penurunan stres pada psikis (Manafe & Berhimon, 2022).

Latihan fisik yang dilakukan secara berangsur-angsur dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang khususnya lansia. Sesuai penelitian Mapu N. *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa dengan melakukan aktifitas atau latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan mobilitas lansia. Selain itu, melalui latihan fisik dapat mengurangi ketergantungan lansia pada orang lain, menambah banyak teman hingga meningkatkan produktifitas di usia lanjut.

Meningkatnya kemandirian pada responden penelitian setelah diberikan edukasi senam lansia dapat disebabkan karena tingkat antusias responden pada saat proses praktik senam lansia. Hal tersebut menjadikan para responden bersemangat dan ceria. Secara fisik, kemampuan bergerak dan kekuatan otot lansia juga mengalami peningkatan karena proses latihan fisik yang menjadikan bugar. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu cara meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia, karena dengan senam lansia akan memberikan manfaat kesehatan dan termasuk kedalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Dewi, 2014).

Penelitian juga sejalan dengan penelitian Darsini (2017) bahwa peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan mempengaruhi angka beban ketergantungan pada lansia. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living-ADL*) sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Senam lansia salah satu olahraga yang cocok bagi lansia karena gerakan didalamnya menghindari gerakan loncat-loncat (*low impact*), melompat, kaki menyilang, maju-mundur,

menyentak-sentak namun masih memacu kerja jantung-paru dengan intensitas ringan-sedang. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Senam lansia aman dilakukan oleh lansia yang berusia diatas 65 tahun. Bahkan, lansia yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes, jantung, maupun artritis. Gerakan senam lansia banyak dipraktikkan dengan menggunakan bantuan musik. Gerakan ini pun harus sesuai dengan tiga fase olahraga senam, yakni pemanasan, inti dan pendinginan. Dengan melakukan senam lansia secara teratur diharapkan lansia yang berusia 60 tahun keatas dapat memperoleh sejumlah manfaat dari kegiatan tersebut antara lain meningkatkan kekuatan otot tubuh, meningkatkan keseimbangan, menambah energi, meningkatkan fungsi kognitif atau kerja otak serta mencegah dan menunda penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis (Saputra R, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum peneliti berpendapat bahwa pada dasarnya senam lansia berdampak pada peningkatan kemandirian lansia jika dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kemampuan seorang lansia dalam melakukannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian dimana secara keseluruhan responden mengalami peningkatan kemandirian dalam melakukan aktifitasnya. Penelitian ini sejalan dengan Dwiyanti *et al.*, (2020) yang menjelaskan bahwa melalui senam lansia dapat membantu melancarkan aliran darah dan suplai nutrisi hingga mengakibatkan otot-otot tubuh meregang dan mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Edukasi dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan dengan tujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, mengembangkan potensi diri pada seseorang serta mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan baik. Edukasi dapat diberikan secara formal maupun non formal baik kepada seseorang maupun berkelompok (Yen & Leasure, 2019). Pada penelitian ini edukasi yang diberikan adalah bagaimana meningkatkan kemampuan tubuh lansia yang bisa berdampak pada tingkat kemandirian. Tujuan edukasi ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor lansia.

Media *leaflet* menjadi media visualisasi yang dapat menciptakan minat dari responden untuk melihat, mengerti dan mendalami materi yang disampaikan. Dalam penelitian ini digunakan *leaflet* "Bugar di Usia Senja" yang memuat informasi mengenai pentingnya senam lansia untuk meningkatkan tingkat kemandirian lansia. Melalui *leaflet* tersebut, lansia atau keluarga dapat mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dan tingkat kemandirian lansia seperti bentuk-bentuk gerakan yang bermanfaat bagi kelenturan otot dan masih termasuk kedalam senam lansia. Media *leaflet* dalam proses edukasi dapat membantu lansia dan keluarga dalam mengetahui dan memahami suatu hal yang termasuk kedalam peningkatan pengetahuan atau kemampuan kognitif (Mbanda *et al.*, 2021).

Domain aktivitas fisik mempunyai faktor pengaruh yang cukup besar dibandingkan dengan domain yang lain. Walaupun kualitas hidup lansia tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, namun suatu penurunan aktifitas fisik akan memberikan dampak pada peningkatan ketergantungan lansia terhadap orang disekitarnya atau sering disebut dengan kemandirian lansia (Langhammer *et al.*, 2018).

Pengaruh edukasi dapat dilihat dari bagaimana proses dan hasil yang didapatkan (Surephong *et al.*, 2022). Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat perubahan yang

signifikan antara hasil *pre* dan *post test* tingkat kemandirian lansia yang diukur dengan *indeks barthel*. Hal tersebut disebabkan oleh proses edukasi yang komprehensif. Edukasi dilakukan dengan fokus pada aspek kognitif dan psikomotor melalui praktik senam lansia pada setiap responden penelitian yang berdampak pada peningkatan kemampuan otot dan mendukung terhadap kemandirian pada lansia. Oleh karena itu, edukasi senam lansia dengan *leaflet* “Bugar di Usia Senja” efektif dalam meningkatkan tingkat kemandirian *indeks barthel* pada lansia (Darsini, 2017; Wildhan *et al.*, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa edukasi yang dilakukan dengan fokus pada aspek kognitif dan psikomotor melalui praktik senam lansia berdampak pada peningkatan kemampuan otot dan mendukung terhadap kemandirian pada lansia. Dengan demikian, kesimpulan penelitian ini yaitu bahwa edukasi *leaflet* “bugar di usia senja” efektif terhadap peningkatan kemandirian lansia.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih menggali mengenai efek yang positif yang ditimbulkan dari senam lansia seperti perbedaan tingkat kemandirian sebelum dan sesudah senam dengan melibatkan keluarga agar lansia terpantau saat melakukan senam, dan diharapkan menggunakan *Evidenced Based Practice* berdasar pada teori keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, N., & Arifin, M. Z. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 10-10.
- Dwiyanti. (2020). Pengaruh Senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia di wilayah kerja puskesmas sebulu. *Jurnal Keperawatan Ilmiah Indonesia*, 2(4), 187-192.
- Ernawati, E., & Yan, L. S. (2023). Pembentukan Desa Mitra Santun Lansia di Desa Tunas Mudo Sekernan Ilir Muaro Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 594-603.
- Langhammer B, Bergland A, Rydwick E, (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *Biomed Res Int*. 2018: 1-3.
- Maryam, S. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta: Salemba Medika
- Mapu, N. N., & Agusrianto, A. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Kasus Stroke di Panti Sosial Tresna Werdha Madago Tentena. *Madago Nursing Journal*, 4(2), 106-116.
- Mbanda, N., Dada, S., Bastable, K., & Ingalill, G. (2021). Scoping Review of The Use of Visual Aids in Health Education Materials for Persons with Low-literacy Levels. *Patient Education and Counseling*. 104(5). 998-1017
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (M. Ester (Ed.); edisi 3). Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Saputra, R. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di UPH Graha Resos Licin Banyuwangi Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Stikes_Banyuwangi).

- Sureephong, P., Detananporn, T., Chernbumroong, S., & Wongsila, S. (2022). Evaluate the Effectiveness of Fall Prevention Exercise Posture for Elderly. In 2022 14th International Conference on Software, Knowledge, Information Management and Applications (SKIMA). 298-302.
- Wildhan, R. Y., Suryadinata, R. V., & Artadana, I. B. M. (2022). Hubungan Tingkat Activity Daily Living (ADL) dan Kualitas Hidup Lansia di Magetan. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 11(1), 42-48.
- Yen, P., & Leasure, A. (2019). *Use and effectiveness of the teach-back method in patient education and health outcomes. Federal Practitioner*. 36(6). 284-294
- Yuswatiningsih, H. I. S. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari-hari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 13(1), 61– 70.