

# HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TENTANG SENAM LANSIA DENGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM DI POSYANDU “PEDULI INSANI” DI MENDUNGAN DESA PABELAN KARTASURA TAHUN 2012

Vivin Novarina\*  
Abi Muhlisin\*\*

## **Abstract**

Being elderly is one phase of life that will be experienced by every human being, although it increases with age accompanied by a decline in organ function of body, but elderly can still live a healthy life. Some healthy lifestyle such as sport and keep eating it should be implemented. This study aimed to determine the correlation of family support of the elderly gym with the activity of joining *Posyandu* gym "Peduli Insani" in the village of *Mendungan Pabelan Kartasura*. This study was a descriptive correlative study with cross sectional design. Sampling by a random sampling, which obtained 73 samples. Hypothesis used was the chi square test. The research finding was based on the level of family support, which showed 38 respondents (52%) bad, 22 respondents (30%) average and 13 respondents (18%) good. For the level of activity of inactive elderly showed 44 respondents (60%) and 29 respondents (40%) active. Hypothesis test results showed that there was correlation of family support with the activity level of joining the elderly gym in *Posyandu "Peduli Insani"* with a value  $\chi^2_{hitung} = 46.854$ , and the p-value = 0.000 (<0.05) so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted.

**Keywords:** *Family Support, Activeness, Joining the Elderly*

---

---

\*Vivin Novarina

Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

\*\*Abi Muhlisin

Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

---

---

## PENDAHULUAN

Menjadi lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan (PKPU, 2011).

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam dapat dilakukan secara rutin. "Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Widianti, 2010).

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam dapat dilakukan secara rutin. "Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Widianti, 2010).

Jika lansia kurang aktif dalam bergerak atau olahraga akan menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal yaitu terjadinya atrofi

otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki).

Menurut Azizah (2011) salah satu faktor pendukung keberhasilan senam adalah dukungan keluarga karena keluarga merupakan salah satu unsur penting dalam membangun kesadaran lansia akan pentingnya senam lansia. Sehingga dalam hal ini dukungan keluarga sangat dibutuhkan karena memiliki peran yang penting dalam memberi motivasi, pemahaman manfaat dan pentingnya senam lansia bagi lansia.

Dari hasil survei yang dilakukan pada bulan Juli 2011 diperoleh data dari kader posyandu lansia terdapat 89 lansia yang terdaftar. Sedangkan lansia yang datang mengikuti senam lansia berkisar antara 18 sampai 30 orang tiap kali dalam kegiatan senam yang dilakukan setiap minggu di posyandu "Peduli Insanei" Mendungan Desa Pabelan Kartasura

Oleh karena itu penting untuk diteliti apakah ada hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di Posyandu "Peduli Insani" di Mendungan Desa Pabelan Kartasura.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara obyektif tentang hubungan antara dua variabel pada sekelompok subyek.

Tempat penelitian ini dilakukan di posyandu Peduli Insani di Mendungan. Waktu penelitian pada bulan Februari sampai Mei 2012

Populasi dalam penelitian ini lansia yang berusia di atas 60 tahun, berjumlah 89 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampel random sampling* dengan hasil sebanyak 73 responden.

Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dukungan keluarga dan variabel terikat keaktifan lansia. Variabel perancu dalam

penelitian ini adalah pengetahuan, ketersediaan sarana dan prasarana, letak geografis, sikap petugas kesehatan, motivasi.

Informasi dukungn keluarga diperoleh melalui kuesioner dengan pertanyaan tertutup dan penilaian keaktifan melauai observasi dengan membuat buku daftar kehadiran lansia selama 3 bulan ke depan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum responden

Tabel 4.1  
Distribusi Responden menurut Umur

No	Umur Responden	Jumlah	Persentase(%)
1	60 – 74 tahun ( <i>elderly</i> )	72	99
2	75 – 90 tahun ( <i>old</i> )	1	1
Jumlah		73	100

Distribusi umur responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah berumur 60 – 74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 72 responden (99%) dan sisanya berumur 75 – 90 tahun (*old*) sebanyak 1 responden (1%).

Tabel 4.2  
Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase(%)
1.	Laki-laki	16	22
2.	Perempuan	57	78
Jumlah		73	100

Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin menunjukkan distribusi tertinggi adalah perempuan yakni sebanyak 57 responden (78%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (22%).

Tabel 4.3  
Distribusi responden menurut dukungan keluarga

No	Dukungan keluarga	Jumlah	Persentase(%)
1.	Buruk	38	52
2.	Sedang	22	30
3.	Baik	13	18
Jumlah		73	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat dukungan keluarga menunjukkan distribusi tertinggi adalah dukungan keluarga buruk, yaitu sebanyak 38 responden (52%), selanjutnya dukungan keluarga sedang sebanyak 22 responden (30%), dan dukungan keluarga baik sebanyak 13 responden (18%).

Tabel 4.4  
Distribusi responden menurut tingkat keaktifan lansia

No	Keaktifan lansia	Jumlah	Persentase(%)
1	Tidak aktif	44	60
2	Aktif	29	40
Jumlah		73	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan keaktifan menunjukkan distribusi tertinggi adalah tidak aktif yaitu sebanyak 44 responden (60%) dan aktif sebanyak 29 responden (40%).

### 2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia

Tabel 4.5

Dukungan Keluarga	Keaktifan Lansia				Total		F
	Tidak aktif	Aktif	Total				
n	Frek	%	Frek	%	Frek	%	
Buruk	37	97	1	3	38	10	0
Sedang	6	27	16	73	22	10	0
Baik	1	8	12	92	13	10	0
Total	44	60	29	40	73	10	0

$\chi^2_{hitung} = 46,854$   
 $P-Value = 0,000$   
 Kesimpulan =  $H_0$  ditolak

Dapat diketahui bahwa hubungan tingkat keaktifan lansia ditinjau dari dukungan keluarga menunjukkan semakin baik dukungan keluarga, maka tingkat keaktifan lansia mengikuti senam lansia semakin baik. Pada dukungan keluarga dalam kategori buruk yaitu sebanyak 37 responden (97%) tidak aktif, selanjutnya pada dukungan keluarga kategori sedang dengan jumlah 16 responden (73%)

aktif, dan pada dukungan keluarga kategori baik dengan jumlah 12 responden (92%) aktif mengikuti kegiatan senam lansia.

Pengujian hipotesis penelitian tentang adanya hubungan dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan dalam mengikuti senam lansia menggunakan teknik *Chi Square* diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} = 46,84$ ,  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  sehingga keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak, sehingga ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan dalam mengikuti senam lansia di posyandu Peduli Insani Mendungan Desa Pebelan Kartasura.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Umur

Diketahui distribusi responden tertinggi adalah berumur 60 – 74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 72 responden (99%) dan sisanya berumur 75 – 90 tahun (*old*) sebanyak 1 responden (1%). Hal ini bisa disebabkan karena lansia *old* kondisi fisiknya lebih menurun daripada *elderly*, sehingga mereka mengalami kesulitan untuk menjangkau lokasi senam. Seperti yang dikemukakan oleh Pratikwo (2006), lansia pada kelompok usia 60-74 tahun secara umum mobilitasnya cukup baik dibandingkan dengan kelompok usianya yang lebih tua, sehingga pada kelompok usia 75-90 tahun cenderung berperilaku kurang sehat. Selain itu semakin tua seorang lansia, kemampuan ingatan dan motivasi berperilaku sehat juga menurun.

### Karakteristik Jenis kelamin

Diketahui distribusi jenis kelamin yang didapat dari hasil observasi kehadiran menunjukkan berjenis kelamin perempuan yaitu dengan distribusi sebanyak 57 lansia (78%). Sedangkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (22%). Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada lansia perempuan menyatakan suami lebih suka dirumah, suami sudah meninggal dan lansia laki-laki lebih suka menjaga cucu di rumah daripada mengikuti kegiatan senam. Menurut Komnas lansia (2009) usia harapan hidup perempuan di Indonesia lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Karena banyaknya aktifitas yang dilakukan wanita dibandingkan laki-laki. Para wanita biasanya menerima apa yang dialami dan mereka sadar apa yang

dialami merupakan suatu takdir dari Tuhan. Salah satu contoh perempuan disamping mencari nafkah, memasak atau menyediakan makan, setiap hari juga harus menyediakan sesaji, serta kegiatan rumah tangga lain yang tidak dikerjakan oleh laki-laki (Hikmawati, 2008).

### Tingkat dukungan Keluarga

Distribusi dukungan keluarga menunjukkan distribusi tertinggi adalah dukungan keluarga kategori buruk yaitu sebanyak 38 lansia (52%). Menurut hasil wawancara dengan anggota keluarga dari 8 orang anggota keluarga : 6 orang menyatakan sibuk bekerja sehingga tidak bisa membantu untuk memenuhi kebutuhan lansia ketika mengikuti kegiatan senam di posyandu, dan 2 orang menyatakan tidak tahu kalau senam lansia penting bagi kesehatan lansia.

Hal ini sangat berkaitan sekali dengan apa yang dikemukakan Friedman (2008) bahwa keluarga berfungsi sebagai system pendukung bagi anggotanya. Dukungan tersebut dapat dilakukan dengan cara meningkatkan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif, yang diberikan oleh anggota keluarganya.

### Tingkat Keaktifan Lansia

Distribusi tertinggi responden yang tidak aktif sebanyak 44 lansia (60%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pengetahuan, sosial ekonomi, ketersediaan sarana dan fasilitas, letak geografis, dukungan keluarga dan sikap petugas kesehatan. Dari hasil observasi dilapangan melalui daftar hadir selama 12 kali pertemuan terdapat kehadiran lansia yang terendah sebanyak 35 lansia dengan kehadiran 1 sampai 4 kali pertemuan, ini disebabkan karena keluarga tidak memberi tahu jadwal senam, fasilitas senam yang diberikan kader kurang mencukupi, jarak rumah lansia dengan posyandu jauh, lansia tidak datang mengikuti kegiatan senam lansia karena tidak tahu manfaat senam. Menurut Wulan (2012) dengan banyaknya lansia yang aktif mengikuti senam diharapkan lansia mendapatkan manfaat dari mengikuti senam lansia sehingga lansia tetap bugar dan memiliki harapan hidup yang tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2012) dengan banyaknya lansia yang aktif mengikuti senam diharapkan lansia mendapatkan manfaat dari mengikuti senam lansia sehingga lansia tetap bugar dan memiliki harapan hidup yang tinggi.

Menurut Skinner dalam Notoatmojo (2007), perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme kemudian organisme tersebut merespon. Respon timbul dan berkembang kemudian diikuti stimulus atau perangsang tertentu. Respon ini disebut *reinforcing stimulation*, karena memperkuat respon. Misalnya apabila seorang petugas kesehatan melakukan tugasnya dengan baik kemudian mendapatkan penghargaan dari atasannya, maka petugas kesehatan tersebut akan lebih baik lagi dalam melaksanakan tugasnya.

#### **Hubungan dukungan keluarga dengan Keaktifan Lansia**

Responden dengan dukungan keluarga dengan kategori buruk sebagian responden tidak aktif yaitu sebanyak 34 responden (97%), pada responden dengan dukungan keluarga sedang sebanyak 6 responden (27%), sedangkan pada responden dengan dukungan keluarga baik sebanyak 1 responden (8%).

Hasil pengujian hipotesis penelitian tentang adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Peduli Insani Mendungan desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo menggunakan teknik *Chi Square* diperoleh nilai Z hitung sebesar 46,854 dengan tingkat signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak, sehingga kesimpulan analisis adalah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Peduli Insani Mendungan desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo diterima secara signifikan. Hasil penelitian menunjukan semakin tinggi tingkat dukungan keluarga

maka semakin tinggi tingkat keaktifan lansia mengikuti senam. Tingkat dukungan keluarga yang cukup tentang senam lansia sangat penting, sehingga resiko lansia mengalami kelemahan fisik bisa dicegah. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Azizah (2011), yaitu dukungan keluarga dibutuhkan dalam rangka membantu agar lansia tetap dapat beraktivitas. Menurut PKPM olahraga seperti senam lansia dapat menjaga fungsi organ tubuh tetap sehat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat satu lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang namun aktif dalam menjalankan senam lansia, terdapat satu lansia yang dukungan keluarganya baik, namun tidak aktif. Dari hasil observasi pada lansia yang dukungan keluarganya buruk namun aktif dalam kegiatan senam lansia menunjukkan bahwa lansia tersebut mengetahui manfaat dari senam lansia. Sementara pada lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik namun tidak aktif dalam kegiatan senam lansia, karena lansia yang bersangkutan sering mengalami gangguan kesehatan misalnya masuk angin, sehingga meskipun dukungan keluarga baik, namun karena kondisi kesehatan lansia tidak memungkinkan maka lansia tersebut tidak menghadiri kegiatan senam lansia.

Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan keluarga dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Namun demikian dengan adanya dukungan keluarga tersebut tidaklah berarti bahwa setelah memasuki masa seorang lansia hanya tinggal duduk, diam, tenang, dan berdiam diri saja. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya lansia justru tetap harus melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Lansia tidak boleh berdiam diri saja tanpa melakukan aktivitas fisik, dan semua dilayani oleh orang lain. Hal itu justru akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, sehingga bisa menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia (Azizah, 2011).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari hasil penelitian di posyandu “Peduli Insani” Mendungan Desa Pabelan Kartasura, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tingkat dukungan keluarga pada lansia di Posyandu Peduli Insani sebagian besar adalah buruk, hal ini disebabkan oleh keluarga sibuk bekerja, keluarga tidak tahu manfaat senam dan keluarga tidak tahu jadwal senam lansia.
- b. Tingkat keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan sebagian besar adalah tidak aktif, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pengetahuan, sosial ekonomi, ketersediaan sarana dan fasilitas, letak geografis, dukungan keluarga dan sikap petugas kesehatan.
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan .

### **Saran**

- a. Bagi Kader Posyandu Lansia  
Untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya senam lansia. Kader posyandu hendaknya selalu memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada keluarga lansia agar senantiasa memotivasi dan memfasilitasi lansia untuk mau melaksanakan senam lansia.
- b. Bagi Keluarga  
Lansia merupakan tanggung jawab anggota keluarga, dengan demikian dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia sangat penting. Salah satu cara bagi keluarga untuk mendukung lansia adalah dengan memotivasi dan memfasilitasi lansia agar dapat melaksanakan senam lansia.
- c. Bagi Peneliti Lain  
Penelitian dapat menjadi acuan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan obyek sejenis. Namun diharapkan peneliti yang akan datang meningkatkan jumlah populasi ataupun jumlah variabel penelitian, sehingga diketahui faktor apakah

yang paling dominan berhubungan dengan keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia.

### **Keterbatasan Penelitian**

- a. Pada penelitian ini peneliti hanya meneliti dukungan keluarga dan keaktifan mengikuti senam, sedangkan faktor lain yang berhubungan dengan keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia tidak diteliti, sehingga tidak diketahui faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.
- b. Proses pengumpulan data dukungan keluarga menggunakan kuesioner dengan mendatangi posyandu dan rumah ke rumah sangat menghambat kelancaran penelitian. Untuk memenuhi sampel dengan jumlah 73 responden dengan 1 hari tidak cukup sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan. Bagi peneliti selanjutnya untuk mengumpulkan data penelitian dengan cara mengikuti undangan posyandu atau mengundang responden yang akan diteliti.
- c. Hasil penelitian ini hanya digambarkan oleh responden penelitian, sehingga kesimpulan penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh lansia diluar responden maupun keluarga dari responden.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah edisi pertama*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Admin. 2010. *Lansia Perlukan Dukungan Keluarga dan Masyarakat*. Di akses tanggal : 27 juli 2011
- Azizah, lilik ma'rifatul, 2011. *Keperawatan lanjut usia*. Edisi pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Anggriyana, Tri Widiyanti (2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- BPS.2006.*Profil Lansia Jawa Tengah 2009*. [http:// jateng.bps.go.id](http://jateng.bps.go.id) Diakses tanggal : 21 juli 2011
- Budiharjo, Santosa, dkk (2004, Januari). *Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Kekuatn Otot Wanita Lanjut Usia tidak Terlatih Di Yogyakarta*. UGM.
- Dian Subari, Nana. (2008) “*Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Penderita Dekubitus Millitus Dalam Mengikuti Senam Di Klub Senam Dekubitus Mellitus Rumah Sakit Dokter Oen Solo Baru*”. UMS : Tidak diterbitkan..
- Efendi, Ferry & Makhfud. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Friedman, Marylin (1998). *Keperawatan Keluarga, Teori dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Hikmawati.Eny & Akhmad Purnama (2008). *Kondisi Kepuasan Hidup Lanjut Usia*. Jurnal PKS Vol.VII.No 26.
- Hanafiah, Hafas (2008). *Kelainan System Muskuloskeletal pada Lanjut Usia*. Medan: Gelanggang Mahasiswa, Kampus USU.
- Jhonson & Leny (2010). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Komnas Lansia (2010). *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta.
- King, A. Laura (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : salemba Humanika.
- Lukman & Ningsih, Nurna (2009). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan system Muskuloskeletal*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muttaqin, Arif (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: EGC.
- Maryam, R. Siti & dkk (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, H. Wahyudi, B.Sc., SKM (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Pratiwo, Suryo, dkk (2006, Agustus). *Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian, dan Dukungan Keluarga Terhadap Prilaku Sehat Lansia Di Kelurahan Medono Kota Pekalongan*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesi Vol.1/No.2*. Semarang: Undip.
- Komisi Nasional Lanjut Usia (2010). *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta : Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Perry & Potter (2005). *Fundamental Keperawatan* (buku I. edisi 7). Jakarta : Salemba Medika.
- Ridwan (2010). *Skala pengukuran variabel-variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suarti, Ni Made (2009). *Panduan Praktik Keperawatan Lansia*. Yogyakarta : PT Citra Aji Pratama.
- Tamher, S. Noorkasiani (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Wulan Widiyastuti, veronica, dkk (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*.
- Zainal, Alif Muttaqin.(2010). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Lansia Dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngagorejo Boyolali*. UMS