



HUBUNGAN FAKTOR FISIK, PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI AIR CAMAR PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2019

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL, PSYCHOLOGICAL FACTORS AND THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN THE WORKING AREA OF ANDALAS PADANG HEALTH CENTER IN 2019

Wuri Komalasari¹, Aida Yulia²

^{1,2}STIKes Ranah Minang

E-mail: wurikomalasari@gmail.com¹, aidayulia18@yahoo.co.id²

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden</p> <p>Wuri Komalasari wurikomalasari@gmail.com</p> <p>Aida Yulia aidayulia18@yahoo.co.id</p> <p>Kata kunci: lansia, kualitas hidup, fisik, psikologis</p> <p>Website: http://idm.or.id/JSER</p> <p>hal: 23 - 30</p>	<p>Lansia merupakan suatu tahapan akhir dalam suatu kehidupan yang mengalami perubahan-perubahan akibat dari proses penuaan yang akan terjadi. Lansia perlu mendapatkan perhatian untuk pemeliharaan dan perawatan yang mempunyai peran penting untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka yang akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia. Kualitas hidup yang optimal pada lansia merupakan tujuan utama pelayanan kesehatan yang diberikan kepada lansia. Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh factor fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan factor fisik dan psikologis terhadap kualitas hidup lansia dan jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional study. Jumlah populasinya adalah 619 dengan sampel sebanyak 86 lansia yang tinggal bersama keluarga di komunitas. Variabel independen dalam penelitian ini adalah faktor fisik, psikologis dengan variabel dependennya adalah kualitas hidup. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner selanjutnya data dilakukan pengolahan dengan cara univariat dan bivariat yang disajikan dengan table distribusi frekuensi. Teknik pengambilan sampel adalah random sampling. Hasil yang didapatkan antara lain adanya hubungan antara factor fisik dengan kualitas hidup dengan ($p=0,004 < 0,005$) dan tidak adanya hubungan antara factor psikologis dengan kualitas hidup ($p=0,305 > 0,005$). Diharapkan hasil penelitian ini menjadi dasar penetapan program-program pemberdayaan lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.</p>

ARTICLE INFO

Correspondent:**Wuri Komalasari***wurikomalasari@gmail.com***Aida Yulia***aidayulia18@yahoo.co.id***keywords:***elderly, quality of life,
physical, psychological***Website:***<http://idm.or.id/JSER>**page: 23 - 30*

ABSTRACT

Elderly is a final stage in a life that experiences changes due to the aging process that will occur. Elderly need to get attention for care and care which has an important role to solve their problems that will have an impact on improving the quality of life of the elderly. Quality of life Optimization of the elderly is the main goal of health services provided to the elderly. The quality of life of the elderly is influenced by physical and psychological factors. This study aims to determine the relationship of physical and psychological factors on the quality of life of the elderly and the kind of this research is analitik with the apporoach cross sectional study. The number of population 916 and respondents is 86 elderly who live with families in the community. Variable independent in this study is a factor physical and psychological with variable dependent is the quality of life. The instrument used was a questionnaire then the processing performed by means of univariate and bivariate presented with the frequency distribution table. The sampling technique is random sampling. The results obtained between physical factors and quality of life ($p = 0.004$) there is a relationship while psychological factors with quality of life ($p = 0.305$). It is hoped that the results of this study will be the basis for determining the empowerment programs of the elderly so that they can improve the quality of life of the elderly.

Copyright © 2020 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di suatu Negara dapat dilihat dari tingginya Umur Harapan Hidup, menurunnya angka kematian ibu dan bayi serta menurunnya angka kematian kasar. Semakin tinggi angka harapan hidup maka akan tercermin pada kategori lanjut usia atau yang dikenal dengan lansia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, 2017).

Lansia adalah proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Sunaryo, dkk. 2016).

Berdasarkan data perkiraan penduduk lansia di Dunia diperkirakan tahun 2015 (12,3%), 2025 (14,9%), 2030 (16,4%) sedangkan di Asia pada tahun 2015 (15%), 2030 (17,1%) dan di Indonesia pada tahun 2015 (8,1%), 2018 (9,27%) 2025 (11,1%), 2030 (12,9%). Berdasarkan data yang diperoleh dari pusat data dan informasi persentase lansia terbesar di Provinsi DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%) sedangkan di Sumatera Barat (9,25%). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang jumlah penduduk lansia di Kota Padang tahun 2017 terdapat 62667 jiwa. Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi (9,53%) dari pada laki-laki (8,54%) (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, 2017).

Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak baik maupun dampak buruk, berdampak baik apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia terdapat banyak permasalahan yang dialami lansia diantaranya tidak berpendidikan, tidak memperoleh akses kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial, kemunduran fisik, penurunan fungsi seksual, perubahan aspek psikoseksual. Banyak lansia yang pada akhirnya harus mengalami berbagai masalah psikis maupun fisik dan bisa berdampak terhadap penyakit kronis, gangguan psikis seperti stress, depresi, kesepian, harga diri rendah bahkan sampai ingin melakukan upaya bunuh diri. Di sisi lain besarnya jumlah penduduk lansia akan menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatandisabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia yang akan berdampak kepada kualitas hidup lansia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, 2017).

Kualitas hidup merupakan sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupan sehingga kehidupan menjadi sejahtera. Kesejahteraan merupakan salah satu pentingnya dalam kualitas hidup lansia sehingga mereka dapat menikmati kehidupan masa tuanya. Kualitas hidup yang melemahkan berdampak pada usia tuanya, seperti merasa kesepian, sosial-ekonomi yang kurang sejahtera, depresi serta munculnya penyakit degenerative. Dari data yang didapatkan bahwa depresi berdampak pada kualitas hidup lansia yaitu sebesar 57,4%. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seperti factor fisik, psikologis, sosial dan lingkungan tetapi factor utama yang mempengaruhi kualitas hidup seperti factor fisik dan factor psikologis (Ayu,dkk 2017).

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap lansia salah satunya yaitu faktor fisik, keadaan fisik merupakan keadaan yang baik yaitu bebas dari sakit seluruh badan serta bagian-bagiannya. Lansia akan mengalami perubahan penampilan fisik, kemampuan dan fungsi tubuh yang akan mengakibatkan tidak stabilnya konsep diri. Apabila lansia menyadari adanya perubahan fisik yang terjadi dalam dirinya maka mereka akan bertindak laku yang seharusnya dilakukan oleh lansia. Keterbatasan tersebut akan menghambat pencapaian kesejahteraan fisik yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup yang rendah. Kondisi fisik yang semakin renta membuat lansia merasa kehidupannya sudah tidak berarti lagi dan putus asa dengan kehidupan yang dijalani sekarang ini (Anis,dkk 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Cheon *et al.* (2014) bahwa tidur sangat dipengaruhi oleh kesehatan seseorang. Aktifitas fisik yang teratur sangat baik untuk menjaga kesehatan. Hal ini membuat tidur menjadi lebih tenang.

Selanjutnya hal lain yang berkontribusi terhadap kualitas hidup lansia adalah factor psikologis. Faktor psikologis merupakan suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagaimana yang utuh dan kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia. Kualitas hidup yang baik dengan depresi yang rendah memiliki hubungan yang erat untuk kesejahteraan psikologis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim

et.al. (2013) dengan hasil penelitian bahwa hubungan antara dukungan sosial dan depresi dengan kualitas hidup pada lansia bahwa depresi yang dialami lansia pedesaan rendah yakni sekitar 23,5% dengan kualitas hidup yang tinggi (Ayu, dkk, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Puskesmas Andalas Padang pada Bulan Mei 2019 melalui hasil wawancara Kepala Koordinator Program Lansia yang mengatakan bahwa masih banyak lansia yang bercerita dan mengeluh keadaan hidupnya yang tidak sejahtera. Banyak lansia yang mengeluh akan aktifitasnya sehari-hari yang masih bekerja serta merasa kesepian dan depresi. Ada beberapa lansia yang mengalami gangguan depresi sehingga masih dalam kontrol ke Rumah Sakit Jiwa. Status kesehatan lansia cukup banyak terjadi di Pukesmas Andalas Kota Padang serta kunjungan lansia cukup tinggi yang berpengaruh terhadap fisiknya. Penulis juga melakukan wawancara terhadap 7 lansia, 5 dari 7 lansia mengatakan bahwa ia merasa hidupnya tidak sejahtera, kurang bahagia karena masih ada yang bekerja, kurang menikmati hidupnya, kebutuhan yang tidak tercukupi, sulit melakukan aktifitas sehari-hari, merasa sendiri dan kurang mendapat perhatian dari keluarga sehingga banyak yang depresi dan merasa kesepian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor fisik dan psikologis dengan kualitas hidup lansia di Air Camar Puskesmas Andalas Kota Padang

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional study yaitu antara variabel independen dan dependen dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo 2012). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdapat di Air Camar berjumlah 619 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 86 lansia. Penelitian ini dilaksanakan di Air Camar Puskesmas Andalas Kota Padang.

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Alat dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Faktor Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Faktor Fisik di Air Camar Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Faktor Fisik	Jumlah	Persentase
Bermasalah	41	47,7%
Tidak Bermasalah	45	52,3%
Jumlah	86	100,0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 41 orang lansia (47,7%) mengalami masalah pada faktor fisik dan 45 orang lansia (52,3%) tidak mengalami masalah pada faktor fisik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Hardiwinoto pada Bulan April (2010), jumlah lanjut usia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya ada 41 orang. Hasil

pengambilan data awal yang dilakukan peneliti dari 5 orang lanjut usia di Panti Werdha Hargo Dedali, sebagian besar (80%) dari mereka mengeluh tentang aktifitas fisiknya yang mulai terganggu sehingga terbatas aktivitasnya, sering sakit, lingkungan kurang bersahabat dan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya sekarang. Ini menjadi tanda rendahnya kualitas hidup lanjut usia disana karena mereka tidak bisa menikmati masa tuanya.

Faktor fisik yang kurang baik akan membuat seseorang kehilangan kesempatan untuk mengaktualisasikan dirinya disebabkan keterbatasan fisik yang dimiliki. Keterbatasan tersebut akan menghambat pencapaian kesejahteraan fisik. Kondisi fisik yang semakin renta membuat lansia merasa kehidupannya sudah tidak berarti lagi dan putus asa dengan kehidupan yang dijalani sekarang ini. Untuk memperoleh aktifitas fisik lansia sangat diperlukan misalnya olahraga yang dilakukan supaya membantu kebugaran lansia (Ayu, dkk 2017).

Dari hasil yang didapatkan dilapangan lansia akan mengalami perubahan penampilan fisik, kemampuan dan fungsi tubuh yang akan mengakibatkan tidak stabilnya keadaan tubuh. Pada lansia akan terjadi masalah degenerative yaitu menurunnya sistem-sistem kekebalan tubuh seperti pendengaran yang bermasalah, penglihatan yang mulai kabur, kulit yang mulai keriput dan daya ingat yang mulai menurun. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik lansia yaitu peningkatan usia, jenis kelamin dan pekerjaan dimana di usia lansia sekarang masih banyak lansia yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan kehidupan sehari-harinya. Dengan adanya status kesehatan lansia yang rendah akan berdampak munculnya berbagai macam penyakit yang terjadi pada lansia seperti hipertensi.

2. Faktor Psikologis

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Faktor Psikologis di Air Camar Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Faktor Psikologis	Jumlah	Persentase
Gangguan	47	54,7%
Tidak Gangguan	39	45,3%
Jumlah	86	100,0%

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa lansia yang mengalami gangguan sebanyak 47 orang (54,7%) dan yang tidak mengalami gangguan 39 orang (45,3%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmania (2008) dijelaskan bahwa lanjut usia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya mengalami tingkat depresi sedang karena kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh lanjut usia selama di panti dan didukung dengan belum adanya pelayanan konsultasi atau pemeriksaan psikologis bagi lansia yang mengalami depresi. Depresi pada usia lanjut akan mempunyai dampak yang cukup serius pada kehidupan sosial dan fisik dimana hal tersebut akan menyebabkan penurunan kualitas hidup serta menyebabkan lanjut usia bergantung pada orang lain.

Faktor psikologis merupakan suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagaimana yang utuh dan kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia.

Kualitas hidup yang baik dengan depresi yang rendah memiliki hubungan yang erat untuk kesejahteraan psikologis (Ayu, dkk., 2017).

Dari hasil yang didapatkan dilapangan masih ada lansia yang merasa bosan, depresi serta memiliki masalah dalam keluarga serta masalah ekonomi. Lansia yang memiliki depresi bisa dipengaruhi oleh usia, pekerjaan karna setiap harinya bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga sehingga membuat pikiran menjadi tidak tenang. Dengan banyaknya pikiran dan masalah yang terjadi pada lansia membuat lansia susah tidur dan ingin menangis dan menyimpan dalam diri sendiri. Serta banyak lansia yang bercerita merasa kesepian jika tidak berkumpul dengan keluarga.

3. Kualitas Hidup Lansia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Kualitas Hidup di Air Camar Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Kualitas Hidup	Jumlah	Persentase
Berkualitas Baik	46	53,5%
Kurang Berkualitas	40	46,5%
Jumlah	86	100,0

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa lansia yang kurang berkualitas baik sebanyak 46 orang (53,5%) dan yang berkualitas baik 40 orang (46,5%).

Kualitas hidup merupakan sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupan sehingga kehidupan menjadi sejahtera. Kesejahteraan merupakan salah satu pentingnya dalam kualitas hidup lansia sehingga mereka dapat menikmati kehidupan masa tuanya. Kualitas hidup yang melemah akan berdampak pada usia tuanya, seperti merasa kesepian, sosial-ekonomi yang kurang sejahtera, depresi serta munculnya penyakit degenerative (Ayu, dkk., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan 113 hidup terbaik berhubungan dengan sosial ekonomi yang tinggi dan kondisi fisik serta kesehatan psikososial yang baik. Lansia yang sehat memang memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Menurut Strupeit, Wolf-Ostermann, Buss dan Dassen (2014) menunjukkan bahwa QOL lansia yang diukur dengan WHOQOL-BREF saat masuk fasilitas rehabilitasi di Hamburg, Jerman sebesar 57,85 namun setelah enam bulan status fungsinya membaik dan QOL nya menjadi 67,85.

Dari hasil yang didapatkan di lapangan bahwa kualitas hidup lansia seharusnya menjadi perhatian penting bagi para keluarga karena dapat menjadi acuan bagi kepuasan lansia dalam menjalani kehidupan. Jenis kelamin dan pendidikan juga mempengaruhi kualitas hidup lansia baik perempuan dan laki-laki dalam menjalani kehidupan dirinya masing-masing serta kepuasan hidupnya. Banyak lansia yang masih mengeluh tentang kepuasan hidupnya karna tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Jika seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi maka kehidupan individu tersebut mengarah pada kehidupan yang sejahtera dan

sebaliknya jika kualitas hidupnya rendah maka kehidupan individu tersebut mengarah pada kehidupan yang tidak sejahtera

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Faktor Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia

Tabel 4. Hubungan Faktor Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Air Camar Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Faktor Fisik	Kualitas Hidup						Value
	Kurang Berkualitas		Berkualitas Baik		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	n	%	
Tidak Bermasalah	29	70,7	12	29,3	41	100	0,004
Bermasalah	17	37,8	28	62,2	45	100	
Total	46	53,5	40	46,5	86	100	

Dari Tabel 4, menunjukkan bahwa dari 45 lansia yang memiliki masalah faktor fisik terdapat 37,8 % lansia memiliki hidup yang kurang berkualitas dan 62,2% memiliki hidup yang berkualitas baik. Hasil uji statistic menggunakan chi square di peroleh nilai $p = 0,004$ ($p \text{ value} < 0,05$) maka ada hubungan yang bermakna antara factor fisik dengan kualitas hidup di PuskesmasAndalas Padang Tahun 2019.

Vargas, dan Albala (2014) melakukan penelitian dengan Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan 113 hidup terbaik berhubungan dengan sosial ekonomi yang tinggi dan kondisi fisik serta kesehatan psikososial yang baik. Lansia yang sehat memang memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hal yang paling dekat untuk mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah pada factor fisik karena terjadinya pertambahan usia yang akan menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel/jaringan/organ dan system yang ada pada tubuh manusia.

Dari hasil yang didapatkan banyak lansia yang mengeluh tentang aktifitas fisik karena masih banyak yang bekerja serta keadaan tubuh yang mulai rentan atau tidak kuat untuk bekerja, semua itu bisa dipengaruhi karena usia, jenis kelamin dan pekerjaan sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya dan merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi serta masih rutin untuk minum obat. Keluhan-keluhan fisik yang dirasakan membuat ketidaknyamanan pada lansia sehingga lansia merasa kualitas hidupnya menjadi terganggu.

2. Hubungan Faktor Psikologis dengan Kualitas Hidup Lansia

Tabel 5. Hubungan Faktor Psikologis dengan Kualitas Hidup Lansia di Air Camar Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Faktor Psikologis	Kualitas Hidup				Total		Value
	Kurang Berkualitas		Berkualitas Baik				
Tidak Gangguan Gangguan	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	n	%	0,305
	28	59,6	19	40,4	47	100	
	18	46,2	21	53,8	39	100	
Total	46	53,5	40	46,5	86	100	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 39 orang lansia yang memiliki gangguan factor psikologis terdapat 18 lansia (46,2%) memiliki hidup kurang berkualitas dan 21 lansia (53,8%) memiliki hidup berkualitas baik. Hasil uji statistic menggunakan chi square di peroleh nilai $p = 0,305$ ($p \text{ value} \geq 0,05$) maka tidak ada hubungan yang bermakna antara factor psikologis dengan kualitas hidup.

Ibrahim et al. (2013) juga melakukan penelitian hubungan antara dukungan sosial dan depresi, dan kualitas hidup pada lansia yang berada di komunitas pedesaan di Malaysia. Dari penelitian didapatkan hasil bahwa depresi yang dialami lansia di pedesaan rendah yakni sekitar 23,5% dan dengan kualitas hidup yang tinggi.

Dari hasil yang didapatkan bahwa masih ada lansia yang merasa depresi serta merasa tidak nyaman dengan kehidupan yang dijalani. Sebagian responden merasa cemas, kesepian dan kurang mendapatkan kasih sayang semua itu dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi psikologis lansia terhadap kualitas hidup yaitu usia, jenis kelamin serta sosial-ekonomi karna kebutuhan sehari-hari yang tidak tercukupi sehingga timbul rasa ketidakpuasaan dalam diri dan merasa depresi sehingga membuat kualitas hidup lansia menurun dan tidak sejahtera.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan factor fisik, psikologis dengan kualitas hidup lansia maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara factor fisik dengan kualitas hidup lansia dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara factor psikologis dengan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, dkk. 2012. *Kualitas Hidup Lanjut Usia*. JURNAL.
- Ayu, dkk. 2017. *Depresi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Pantj Sosial TresnaWerda Di Jakarta*. JURNAL.
- Hardywinoto, dkk. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Jakarta: Wineka Media.
- <https://www.badanpusatstatistik.go.id/2018.pdf>.
- Linda. 2014. *Hubungan Kesehatan Hidup Dengan Lansia* (Online), <http://jurnal.kesehatan.ac.id/> diakses 14 Februari.
- Martonah. 2015. *Hubungan Kualitas Hidup Dengan Lansia*(Online), <http://jurnal.kesehatan.ac.id/> diakses 23 Januari 2019.
- Notoatmodjo. S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pangkahila. 2014. *Seks dan Kualitas Hidup*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Stefanus, dkk. 2018. *Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan*. JURNAL.
- Sunaryo, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Wahit, dkk. 2009. *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- WWW.depkes.go.id/download/pusdatin/Analisis%2520Lansia%202017.pdf.
Diakses pada tanggal 21 November 2018.