



PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KUALITAS HIDUP DI DESA NAMBO

Ganesa Puput Dinda Kurniawan¹, Liza Laela Abida², Abiyyu Abitama Imawan³, Salma Dewantari⁴, Syifa Amalia Putri⁵, Narumi Amirah Maharani⁶, Dita Amelia Safitri⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷ Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: Lizalaela@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.326>

Abstract

Background; This study aims to improve knowledge of quality of life in the elderly in Nambo Village through an empowerment program. The methods used include counseling activities, gymnastics, and evaluation using questionnaires before and after the intervention. A total of 48 elderly participated in this program, consisting of 15 men and 33 women with an age range of 45-90 years; The results showed a significant increase in elderly knowledge about quality of life. The mean score of knowledge before the intervention was 5.23 and increased to 9.79 after the intervention, with an increase of 87%. Elderly people in the age category 60-74 years tend to have a better quality of life than elderly people aged 75-90 years, due to the aging process that affects physical, mental, and psychosocial; Women's participation is higher (68.8%) than men (31.2%), in line with statistical data showing higher life expectancy for women. This increase in knowledge is expected to influence the lifestyle of the elderly, helping them maintain better health conditions; This study concludes that a systematic and organized empowerment program can significantly improve the knowledge and quality of life of the elderly. Recommendations are given to add literature sources on the quality of life of the elderly and conduct further studies on the empowerment carried out;

Keywords: Elderly, Quality of Life, Knowledge

Abstrak

Latar Belakang; Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kualitas hidup pada lansia di Desa Nambo melalui program pemberdayaan. Metode yang digunakan meliputi kegiatan penyuluhan, senam, dan evaluasi dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Sebanyak 48 lansia berpartisipasi dalam program ini, yang terdiri dari 15 laki-laki dan 33 perempuan dengan rentang usia 45-90 tahun; Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia tentang kualitas hidup. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 5,23 dan meningkat menjadi 9,79 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 87%. Lansia dalam kategori usia 60-74 tahun cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia usia 75-90 tahun, karena proses penuaan yang mempengaruhi fisik, mental, dan psikososial; Partisipasi perempuan lebih tinggi (68.8%) dibandingkan laki-laki (31.2%), sejalan dengan data statistik yang menunjukkan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup lansia, membantu mereka menjaga kondisi kesehatan yang lebih baik; Penelitian ini menyimpulkan bahwa program pemberdayaan yang sistematis dan terorganisir dapat meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup lansia secara signifikan. Rekomendasi diberikan untuk menambah sumber pustaka tentang kualitas hidup lansia dan melakukan kajian lebih lanjut terhadap pemberdayaan yang dilakukan; Kata kunci: Lansia, Kualitas Hidup, Pengetahuan

Pendahuluan

Lanjut usia adalah usia yang mengalami penurunan fisik yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Masih banyak lansia yang tidak menjaga kesehatannya, penyebabnya adalah kurangnya motivasi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat (Heni et al., 2024). Data Badan Pusat

Statistik (BPS) tahun 2023 melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Rata-rata tingkat kualitas hidup lansia di daerah kajian termasuk dalam tingkat kualitas sedang. Sebanyak 225 (69,9 %) dalam tingkat kualitas hidup sedang. Lansia dalam tingkat kualitas hidup yang tinggi hanya 61 (18,9 %), sedangkan dalam tingkat kualitas hidup yang rendah sebanyak 36 (11,2 %) (Astina I Komang, 2022).

Berdasarkan prevalensi tersebut, kami berupaya menjaga kualitas hidup para lansia melalui edukasi dan latihan senam. Kualitas hidup sendiri merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan banyak aspek, seperti status kesehatan individu, kondisi mental dan psikologis, faktor sosial dan lingkungan yang mempengaruhi individu (Khatami et al., 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang antara lain dipengaruhi oleh jenis kelamin, hal ini dikarenakan setiap jenis kelamin memiliki peran sosial yang berbeda di masyarakat, usia, hingga pendidikan (Sari, 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang (Amalia Yuliati, 2014). Senam lansia merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi para lansia. Peran Fisioterapi sangat penting untuk menjaga lansia berada pada tingkat kesehatan tertinggi, terhindar dari penyakit dan gangguan sehingga lansia masih dapat memenuhi kebutuhannya dengan mandiri. Maka, salah satu bentuk pelayanan fisioterapi adalah dengan memberikan latihan senam yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan keseimbangan (Fatmawati et al., n.d.).

Tujuan dari fisioterapi komunitas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kualitas hidup di Desa Nambo melalui edukasi tentang postur dan latihan senam.

Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan yang difokuskan untuk Lansia yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kualitas hidup. Kami melakukan kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan pada tanggal 14 Februari - 8 Maret 2024 secara langsung, dengan materi dan praktik yang diberikan yaitu mengenai kualitas hidup lansia. Pemaparan materi penyuluhan dilakukan menggunakan media *Leaflet* yang dapat dibaca tentang bagaimana bentuk pengetahuan dan latihan yang dapat dilakukan oleh Lansia. Adapun kegiatan yang kami lakukan sebagai berikut :

1. Pemeriksaan TTV

Pemeriksaan tanda-tanda vital yang dilakukan dengan tensimeter, oximeter, microtoise, dan timbangan yang bertujuan untuk mengetahui kondisi vital Lansia.



Gambar 1. Pemeriksaan TTV

2. Pre-Test Mengenai Kualitas Hidup

Pre-Test ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para Lansia di Desa Nambo mengenai kualitas kehidupan lansia terutama dalam masalah yang paling sering di temui di usia lanjut yakni masalah postur, nyeri pada sebagian anggota tubuh dan menurunnya kebugaran fisik. Kuesioner berisikan 15 pertanyaan dengan opsi jawaban ya atau tidak dengan penjabaran lebih rinci 10 soal berisikan soal pengetahuan seputar tema kami dan 5 soal tentang kondisi kualitas kehidupan responden terkait.



Gambar 2 Pre-Test

3. Penyuluhan Mengenai Kualitas Hidup

Penyuluhan ini menjelaskan dan menghasilkan peningkatan pengetahuan lansia tentang menjaga kualitas kesehatan di usia lanjut supaya masalah-masalah kesehatan yang umumnya muncul saat usia lanjut bisa diminimalisir. Alat penunjang untuk melakukan kegiatan ini adalah leaflet yang dapat responden bawa dan simpan untuk masing-masing.



Gambar 3. Penyuluhan



Gambar 4. Leaflet



Gambar 5. Leaflet

4. Pemberdayaan Mengenai Kualitas Hidup

Pemberdayaan dilakukan dalam bentuk praktik senam lansia untuk menjaga kualitas kesehatan lansia di Desa Nambo. Pada saat praktik kelompok penyaji juga memberikan materi singkat seputar hal terkait dan mengoreksi gerakan yang kurang tepat dari responden yang hadir. Senam Lansia ini dilaksanakan setidaknya 30 menit.



Gambar 6. Senam Lansia



Gambar 7. Foto Bersama setelah Senam Lansia

5. *Post-Test* Mengenai Kualitas Hidup

Post-Test ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dan pemberdayaan para Lansia di Desa Nambo. Kuesioner berisikan 15 pertanyaan yang sama diberikan saat *pre-test*.



Gambar 8. Post Test

Hasil

Tabel 1
Karakteristik Responden berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	Usia	Frekuensi	Presentase
Usia Pertengahan	45 - 59	13	27.1
Lansia	60 - 74	27	56.2
Lansia Tua	75 - 90	8	16.7
Usia sangat tua	>90	0	0
Total		48	100 %

Sumber: Data pribadi

Tabel 2
Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	Presentase
Laki- Laki	15	31.2%
Perempuan	33	68.8%
Total	48	100%

Sumber: Data pribadi

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh didapatkan karakteristik usia yaitu usia pertengahan (45-59 tahun) berjumlah 13 orang dengan presentase 27.1%, Lansia (60-74 tahun) berjumlah 27 orang dengan presentase 56.2%, Lansia tua (>75 tahun) berjumlah 8 orang dengan presentase 16.7%. Tidak terdapat lansia sangat tua. Dan karakteristik jenis kelamin pada lansia yang menjadi responden yaitu Laki-laki berjumlah 15 orang dengan presentase 31.2% dan perempuan berjumlah 33 orang dengan presentase 68.8%. Untuk informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pemberdayaan

Kategori Nilai	Frekuensi (n)	Presentase	Mean	95% CI	Minimal-Maksimal
Kurang baik (nilai 1-7)	34	71%			
Baik (nilai 8-15)	14	29%	5,23	4,23 – 6,19	2 - 13
Total	48	100.0%			

Sumber: Data pribadi

Berdasarkan dari hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai kualitas hidup sebelum dilakukannya penyuluhan pada Lansia di Desa Nambo masih kurangnya pengetahuan para lansia tentang menjaga kualitas hidup di usia tua. Dari 48 orang responden hanya 14 orang yang memiliki pengetahuan yang baik dengan presentase 29%. Sedangkan yang tidak memiliki pengetahuan mengenai kualitas hidup Lansia sebanyak 34 orang (71%). Untuk informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 4
Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan setelah dilakukan pemberdayaan

Kategori Nilai	Frekuensi (n)	Present ase	Mean	95% CI	Minimal-Maksimal
Kurang baik (nilai 1-7)	6	12%			
Baik (nilai 8-15)	42	88%	9,79	9,05-10,53	4 - 15
Total	48	100,0%			

Sumber: Data pribadi

Berdasarkan dari hasil analisis setelah diberikannya penyuluhan mengenai kualitas hidup terjadi peninngkatan pengetahuan pada Lansia di Desa Nambo masih kurangnya pengetahuan para lansia tentang menjaga kualitas hidup di usia tua. Dari 48 orang responden yang kini memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 42 orang dengan presentase 88%. Sedangkan yang masih belum mengetahui tentang kualitas hidup terdapat 6 orang (12%). Untuk informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 5
Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah

	Mean	Median	St.deviasi	95% CI	Minimal-Maksimal
Sebelum	5,23	4,00	3,296	4,27 – 6,19	2 - 13
Sesudah	9,79	10	2,560	9,05 - 10,53	4 – 15
Selisih	4,56	4,50	2,931	3,71 – 5,41	0 - 11

Sumber: Data pribadi

Berdasarkan dari hasil analisis rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi adalah 5,23 dengan standar deviasi 3,296. Nilai tengah pengetahuan sebesar 4,00 dengan nilai minimal sebesar 2 dan nilai maksimal sebesar 13 disertai selisih 11. Sedangkan nilai pengetahuan sesudah terjadi kenaikan menjadi 9,79 dengan standar deviasi 2,560. Nilai tengah pengetahuan sebesar 10 dengan nilai minimal sebesar 4 dan nilai maksimal sebesar 15 disertai selisih 11. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata rata pengetahuan sebesar 87%. Untuk informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 5.

Pembahasan

Berdasarkan hasil fisioterapi komunitas yang telah dijalani di Desa Nambo pada tanggal 16 Februari - 08 maret tahun 2024 sebanyak 48 orang hadir dan berkenan menjadi responden. Responden dengan jumlah terbanyak yakni berjumlah 27 orang yang terdiri dari usia 60-74 tahun. Usia seseorang akan berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidupnya. Semakin tinggi usia seseorang berakibat pada perubahan fisik, mental, psikososialnya. Kondisi penuaan ini akan berdampak pada kualitas hidupnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Yuzefo et al., 2015)).

Jumlah presentase perempuan sebesar 68,8% dan presentase laki – laki 31,2%. Usia harapan hidup lansia perempuan di Indonesia lebih tinggi dibanding laki laki menurut BPS (2024) dan juga usia harapan hidup perempuan di dunia menurut Human Mortality Database (2023). Itu terjadi karena faktor hormonal dimana hormon estrogen pada perempuan lebih banyak dan berpengaruh sebagai pelindung sehingga perempuan cenderung memiliki usia harapan hidup yang lebih tinggi. Alasan lainnya mengapa responden perempuan lebih banyak adalah karena laki laki mempunyai beban kerja fisik yang lebih berat dan kebanyakan memiliki kebiasaan yang kurang baik (Ardiani et al., n.d.).

Berdasarkan kegiatan komunitas yang telah dilaksanakan didapatkan hasil terjadinya peningkatan nilai pengetahuan lansia tentang kualitas hidup yang semula terdapat 34 responden dengan kategori nilai kurang baik menjadi 6 responden yang berada dalam kategori tersebut setelah rangkaian kegiatan. Dari rata-rata nilai pengetahuan juga terjadi peningkatan yang semula 5,23 menjadi 9,79 setelah dilakukan rangkaian pemberdayaan. Pengetahuan yang tinggi dapat berdampak baik terhadap kualitas kehidupan lansia sebagaimana yang telah disampaikan oleh Golamrej bahwa pendidikan kesehatan dapat mendorong seorang lansia untuk menjaga kondisi kesehatan mereka. Dalam hal ini, pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi gaya hidup ataupun kebiasaan seseorang supaya lebih bisa memahami bahwa kondisi kualitas hidup yang buruk lahir daripada gaya hidup yang buruk pula (Golamrej Eliasi, 2017). Peneliti lain juga menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi akan berkorelasi dengan pencegahan suatu penyakit yang tentunya hal tersebut akan menjadi salah satu faktor penentu kualitas hidup seseorang di usia lanjut (De Sousa et al., 2016).

Memasuki masa lansia, manusia cenderung untuk memiliki masalah kesehatan yang umumnya terjadi karena proses degeneratif tubuh dan tentunya hal ini merupakan fakta ilmiah yang tidak dapat terbantahkan. masalah kesehatan yang paling sering terjadi adalah Hipertensi, diabetes dan Kolesterol yang tinggi. Namun, kondisi tersebut dapat dikontrol dengan pengetahuan dan wawasan yang mereka miliki. Pada penelitian yang sejalan didapati hasil bahwa lansia yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung untuk memiliki diet hipertensi yang baik (Margo et al., n.d.). Hal tersebut dapat terjadi karena tingkat pengetahuan yang tinggi tentang hipertensi dan cara mengontrol hipertensi melalui diet, mempengaruhi responden mengontrol makanan dan minuman yang dikonsumsi (Baharia Marasabessy et al., n.d.).

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu memfasilitasi penerapan konten yang telah diperoleh dalam konteks realitas. Keberadaan pengetahuan tidak hanya memberikan dorongan pada aspek kognitif seperti kepercayaan diri, tetapi juga memengaruhi dimensi sikap dan perilaku. Dengan demikian, pengetahuan berperan sebagai stimulus yang mempengaruhi tindakan individu (Notoatmodjo, 2012). Pada penerapannya dalam kehidupan sehari-hari seperti mengatur pola makan dan jenis makanan, aspek pengetahuan sangat membantu individu untuk memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik (Anisa et al., n.d.)

Penelitian lain menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara pengetahuan total dan kualitas hidup total. Hubungan ini menunjukkan bahwa lansia dengan pengetahuan yang cukup memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Ini bisa dikaitkan dengan penuaan sebagai salah satu tahap kehidupan yang tak terhindarkan dan tidak bisa dicegah, namun masalahnya dapat dikurangi atau ditunda dengan berfokus pada gaya hidup sehat sehingga menjadikannya tahap yang menyenangkan. Oleh karena itu, ketika pengetahuan lansia tentang fisik mereka, kebutuhan mental, sosial, dan gizi meningkat, mereka dapat menyesuaikan diri dengan penuaan dengan lebih baik. peneliti Juga mengungkapkan bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang penuaan dikaitkan dengan peningkatan kepuasan hidup. Oleh karena itu, penting bagi para tenaga kesehatan untuk meningkatkan dan memperbaiki pengetahuan terkait perubahan penuaan agar lansia dapat menyesuaikan diri dengan penuaan dengan lebih baik. (Abdulfattah et al., n.d.).

Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan :

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang telah kamu laksanakan terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang kualitas hidup dari yang semula hanya terdapat 14 responden dengan nilai baik menjadi berjumlah 42 responden yang memiliki kategori nilai baik dan juga terjadi peningkatan mean pengetahuan sebesar 87% dari yang semula 5,23 menjadi 9,79.

2. Saran :

Penulisan juga sadar bahwa kegiatan Fisioterapi Komunitas ini memfokuskan kepada pendidikan edukasi dan pencegahan pada tahap promotif dan preventif. Untuk kegiatan selanjutnya diharapkan dapat menambah kegiatan layanan lain seperti kuratif, rehabilitatif, pemberdayaan dsb. Dan dengan cakupan jumlah responden yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Abdulfattah, W., Mohamed, A. F., Mourad², G. M., & Abd El-Fatah³, W. O. (n.d.). *Quality of Life among Elderly People at Geriatric Home*. <https://www.researchgate.net/publication/359803250>
- 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. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amalia Yuliati. (2014). *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia*.
- Anisa, M., Samsul Bahri, T., Pogran Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., & Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (n.d.). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Factors Influencing Diet Obedience Of Hypertension*.
- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (n.d.). *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014*. <http://www.depkes.go.id>
- Astina I Komang. (2022, August 9). *Perspektif Geografi dalam Kajian Kualitas Hidup Lansia*. <https://um.ac.id/rilis/perspektif-geografi-dalam-kajian-kualitas-hidup-lansia/>
- Baharia Marasabessy, N., Debby Pelu, A., Keperawatan, P., Maluku Husada, Stik., & Kesehatan Kemenkes Maluku, P. (n.d.). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. In *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*.

- Carini, F., Mazzola, M., Fici, C., Palmeri, S., Messina, M., Damiani, P., & Tomasello, G. (2017). Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. *Acta Bio Medica : Atenei Parmensis*, 88(1), 11. <https://doi.org/10.23750/ABM.V88I1.5309>
- De Sousa, M. C., Dias, F. A., Nascimento, J. S., & Dos Santos Tavares, D. M. (2016). Correlation of quality of life with knowledge and attitude of diabetic elderly. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 34(1), 180–188. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n1a20>
- Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R. R. (n.d.). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 192–197. <https://doi.org/10.23917/jk.v13i2.11936>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2019). *Positive Psychological Assessment SECOND EDITION Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures, edited by*.
- Golamrej Eliasi, L. (2017). Factors Affecting Quality of Life among Elderly Population in Iran. *Humanities and Social Sciences*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.11648/j.hss.20170501.15>
- Heni, S., Nur, D., & Sari, I. (2024). Motivasi Lansia Tentang Penerapan Pola Hidup Sehat Di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri. *Khatulistiwa Nursing Journal (KNJ)*, 6(1), 11–18. <https://doi.org/10.53399/knj.v6i1.paperID>
- Khatami, F., Shafiee, G., Kamali, K., Ebrahimi, M., Azimi, M., Ahadi, Z., Sharifi, F., Tanjani, P. T., & Heshmat, R. (2020). Correlation between malnutrition and health-related quality of life (HRQOL) in elderly Iranian adults. *Journal of International Medical Research*, 48(1). <https://doi.org/10.1177/0300060519863497>
- Margo, N., Gustia Kesuma, E., Utami, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (n.d.). *Analisis Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Hipertensi Pada Lansia Analysis of Knowledge Level with Behavior of Elderly Hypertension Diet*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. <https://perpustakaan.kemkes.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=11502>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2015).
- Rizki, R. and L. A. S. M. and K. I. S. (2020). *Peran Fisioterapi untuk Kualitas Hidup*. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/1279>
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (n.d.). *Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi Di Klinik Swastaa Kedaton Bandar Lampung*.
- Sari, D. V. (2022, October 27). *Peran Fisioterapi Terhadap Perubahan Postur Kifosis Pada Lansia*. [Www.Stikestelogorejo.Ac.Id.read://https_www.stikestelogorejo.ac.id/?url=https%3A%2F%2Fwww.stikestelogorejo.ac.id%2F2023%2F10%2F27%2Fperan-fisioterapi-terhadap-perubahan-postur-kifosis-pada-lansia%2F](http://www.stikestelogorejo.Ac.Id.read://https_www.stikestelogorejo.ac.id/?url=https%3A%2F%2Fwww.stikestelogorejo.ac.id%2F2023%2F10%2F27%2Fperan-fisioterapi-terhadap-perubahan-postur-kifosis-pada-lansia%2F)
- Sari, K. P. (2017). Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.25208>
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 13, Issue 1).
- Suhail, A., Lewis, A., & Jackson, K. (2021). *Posture*. <https://www.physio-pedia.com/Posture>
- Syah, I., Purnawati, S., Olahraga, F., Udayana Denpasar Bali, U., Ilmu Faal Fakultas Kedokteran, B., Udayana, U., Bali, D., & Fisioterapi, F. (2017). Efek Pelatihan

- Senam Lansia dan Latihan Jalan Tandem dalam Meningkatkan Keseimbangan tubuh Lansia di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat. In *Sport and Fitness Journal* (Vol. 5, Issue 1).
- Tański, W., Wójciga, J., & Jankowska-Polańska, B. (2021). Association between malnutrition and quality of life in elderly patients with rheumatoid arthritis. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041259>
- WHOQOL User Manual PROGRAMME ON MENTAL HEALTH DIVISION OF MENTAL HEALTH AND PREVENTION OF SUBSTANCE ABUSE WORLD HEALTH ORGANIZATION.* (n.d.).
- Yuzefo, M. A., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2015). Hubungan Status Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. In *JOM* (Vol. 2, Issue 2).