

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN  
KEAKTIFAN LANJUT USIA (LANSIA) DALAM MENGIKUTI  
SENAM LANSIA DI BANJAR TINUNGAN, DESA APUAN,  
KECAMATAN BATURITI, KABUPATEN TABANAN**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**I KOMANG GEDE BANDESA MAHA PUTRA**

**S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN  
KEAKTIFAN LANJUT USIA (LANSIA) DALAM MENGIKUTI  
SENAM LANSIA DI BANJAR TINUNGAN, DESA APUAN,  
KECAMATAN BATURITI, KABUPATEN TABANAN**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh :**

**I KOMANG GEDE BANDESA MAHA PUTRA  
NIM. C1117061**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Komang Gede Bandesa Maha Putra

NIM : C1117061

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Banjar Tinungan, Desa Apuan, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 14 Juni 2021



*[Handwritten Signature]*

(I Komang Gede Bandesa Maha Putra)

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEAKTIFAN  
LANJUT USIA (LANSIA) DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA DI  
BANJAR TINUNGAN, DESA APUAN, KECAMATAN BATURITI,  
KABUPATEN TABANAN 2020**

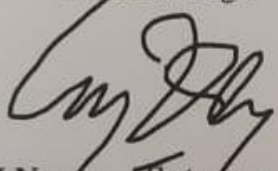
**Diajukan oleh :**

**I KOMANG GEDE BANDESA MAHA PUTRA  
NIM. C1117061**

**Mangupura, 14 Juni 2021**

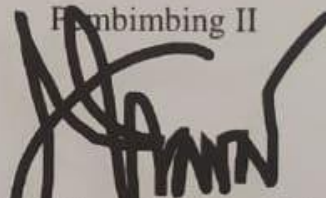
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes  
NIDN : 0814046102**

**Pembimbing II**



**A.A Ngurah Nara Kusuma, S.Pd., M.Si  
NIDN : 0805089104**

**Mengetahui**

**Program Studi S1 Keperawatan**

**Ketua**



**Ns. I Putu Artha Widiava, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 0821058603**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Mangupura, 14 Juni 2021**

**Yang terdiri dari :**

Ketua Penguji



**Ns. Ayu Ratih Cempakasari, S.Kep.,M.Kes**  
**NIDN : 0830119003**

Sekretaris Penguji



**Dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes**  
**NIDN : 0814046102**



**A.A Ngurah Nala Kusuma, S.Pd.,M.Si**  
**NIDN : 0805089104**

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



**Ns. I Putu Aytha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**  
**NIDN : 0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Mei 2021

I Komang Gede Bandesa Maha Putra

xiv + 66 + 8 tabel + 2 skema + 16 lampiran

**Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia)  
Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Banjar Tinungan, Desa Apuan,  
Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan**

**ABSTRAK**

Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Lansia akan mengalami proses yang disebut proses penuaan atau *anti aging*. Salah satu cara untuk membantu mengurangi masalah fisik, mental maupun sosial pada lansia adalah dengan adanya dukungan keluarga dan orang-orang disekitarnya. Dukungan keluarga merupakan tindakan yang paling penting dilakukan mengingat keluarga adalah orang dekat lansia yang biasa berinteraksi. Dukungan keluarga adalah suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh keluarga baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan/penilaian, informasional dan instrumental. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia tersebut salah satunya dengan senam lansia. Senam lansia bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lanjut usia. Melakukan senam lansia secara teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lanjut usia (lansia) dalam mengikuti senam lansia di Banjar Tinungan, Desa Apuan, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan model penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan atau rancangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *Non Probability Sampling* yang digunakan adalah *Sampling Insidental*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 orang lansia. Analisis data digunakan uji analisis *Koefisien Korelasi Spearman Rank*.

Berdasarkan hasil uji statistic *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* = 0,001 yang memiliki arti  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Br. Tinungan, Ds. Apuan.

Kata Kunci : Lansia, Dukungan Keluarga, Aktivitas Fisik Lansia

Daftar Pustaka 41 (2011 – 2020)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, May 2021**

**I Komang Gede Bandesa Maha Putra**

**xiv + 66 + 8 tables + 2 schemas + 16 appendixes**

**The Correlation between Family Support and the Activeness of the Elderly in Participating Elderly Gymnastics in Banjar Tinungan, Apuan Village, Baturiti District, Tabanan Regency**

**ABSTRACT**

Old age as the final stage of the life cycle is a normal stage of development that will be experienced by every individual who reaches old age. The elderly will experience a process called the aging process or anti aging. One way to help reduce physical, mental and social problems in the elderly is with the support of family and people around them. Family support is the most important action taken considering the family is a close person to the elderly who usually interacts. Family support is a form of service behavior carried out by the family in the form of emotional support, appreciation/assessment, informational and instrumental. One of the efforts to improve the health of the elderly is one of them with elderly exercise. Elderly gymnastics aims to improve the health and fitness of the elderly. Regular exercise for the elderly can improve morbidity and mortality caused by cardiovascular disease.

This study was a type of quantitative research with a descriptive correlational research model. The approach or design used in this study was a cross sectional approach. Sampling technique in this study using non probability sampling technique namely incidental sampling. The number of samples in this study was 44 elderly people. Data analysis used Spearman Rank Correlation Coefficient analysis test.

Based on the results of the Spearman Rank statistical test, it was found that the p-value = 0.001 which means  $p < 0.05$  therefore can be concluded that there was a correlation between family support and the activity of the elderly in participating elderly gymnastics in Br. Tinungan, Apuan Village. Suggestions for nursing services as a health service provider to pay more attention to all forms of patient changes, both in physiological and psychological aspects, one of them is regarding the activity of the elderly in participating the activities of the elderly integrated service post in order to increase the physical mobilization of the elderly.

**Keywords: Elderly, Family Support, Elderly Physical Activity**

**Bibliography 41 (2011 – 2020)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Br. Tinungan, Ds. Apuan, Kec Baturiti, Kab Tabanan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. A.A Ngurah Nara Kusuma, S.Pd.,M.Si selaku pembimbing II yang turut membantu peneliti dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman *Bloods Class* yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 14 Juni 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia .....	11
1. Pengertian Lansia .....	11
2. Klasifikasi Lansia .....	11
3. Tipologi Lansia .....	12
4. Perubahan yang Terjadi pada Lansia Senam Lansia .....	14
B. Senam Lansia .....	14
1. Pengertian Senam Lansia .....	14
2. Tujuan Senam Lansia .....	15
3. Gerakan Senam Lansia .....	15
4. Manfaat Senam Lansia .....	17
5. Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Lansia .....	18
C. Konsep Keluarga .....	20
1. Konsep Keluarga .....	20
2. Pengertian Keluarga .....	20

3. Fungsi keluarga .....	21
4. Pengertian Dukungan Keluarga.....	21
5. Tipe Keluarga .....	22
6. Tipe keluarga yang dianut diindonesia adalah tipe yang Tradisional .....	23
7. Jenis Dukungan Keluarga.....	24
8. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga .....	26
9. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia .....	26
D. Kerangka Teori .....	27
<b>BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep .....	29
B. Hipotesis Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional.....	31
<b>BAB IV : METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
D. Etika Penelitian .....	37
E. Alat Pengumpulan Data.....	39
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
G. Pengolahan Data .....	42
H. Rencana Analisis Data .....	44
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	46
B. Hasil Analisis Data.....	46
1. Analisis Univariat.....	46
2. Analisis Bivariat .....	50
<b>BAB VI : PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian .....	52

B. Keterbatasan Penelitian .....	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	63
<b>BAB VII : PENUTUPAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Oprasional .....	32
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan .....	47
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan .....	48
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Banjar Tinungan, Desa Apuan .....	48
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Banjar Tinungan, Desa Apuan .....	49
Tabel 5.7 Hasil Analisis Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Banjar Tinungan, Desa Apuan .....	49

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	28
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Skripsi

Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina  
Usada Bali

Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Desa Apuan

Lampiran 4. Surat Pengantar Kuesioner

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. Lembar Kuesioner Dukungan Keluarga

Lampiran 7. Surat Ijin Permohonan Penelitian

Lampiran 8. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 9. Surat Permohonan Uji Validitas Reliabilitas Instrumen Penelitian

Lampiran 10. Surat Balasan Uji Validitas Reliabilitas Instrumen Penelitian

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12. Lembar Keterangan Lolos Kaji Etik

Lampiran 13. Data Penelitian Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan  
Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Senam Lansia

Lampiran 14. Hasil Tabulasi Penelitian

Lampiran 15. Data Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Dukungan Keluarga

Lampiran 16. Hasil Tabulasi Validitas

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Isti Dalem Hana Yundari, N. M. Y. D. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan peran keluarga sebagai caregiver pasien skizofrenia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1), 27–42.
- Adila, S. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kediri.
- Ady Waluya & Deris Muhamad. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia ( Studi Kasus : Kelurahan Sukamiskin Bandung ). *Jurnal Keperawatan BSI*, V(2), 6.
- Afriantara, L. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia.
- Anggraeni, A., Sutriyanti, Y., Warsito, S., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Keperawatan, J. (2015). Hubungan peran keluarga terhadap keaktifan mengikuti senam lansia. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), 173–176.
- Anggraeni, A. (2018). Hubungan Peran Keluarga Terhadap Keaktifan Mengikuti Senam Lansia. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), 173–176. <https://doi.org/10.33088/jmk.v8i2.280>
- Aplin, H. (2016). Dosen Stikes Graha Edukasi Makassar. *Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Habaji Kabupaten Gowa*, 1, 897–903.
- Ariani, R. D., Nuraeni, A., Supriyono, M., Program, D., Keperawatan, S., Depkes, P., & Semarang, K. (2015). Efektivitas senam ergonomik terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia di kelurahan wonosari semarang, 1–8.
- Aryantiningsih, D. S. (2014). The Factors that Deals with the Utilization of Posyandu for the Elderly in Pekanbaru. *An.Nada*, 1(2), 42–47.
- Cahyani, E. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kunjungan Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Sondakan Laweyan Surakarta*.
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (207AD). *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. (Rusalam & M. Efendi, Eds.). Jawa Barat.
- Handayani, D., & Wahyuni, . (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Di Posyandu

- Lansia Jetis Desa Krajan Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Gaster / Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 49–58. Retrieved from <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/32>
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). Lansia Radikal bebas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hidayat, A. . (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Indrayani et al., 2018. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Isminarwati. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Gumulan Wilayah Kerja Puskesmas Pandak II Bantul Yogyakarta.
- Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia mengikuti kegiatan berorganisasi pwri kecamatan sambung macan sragen.
- Mamedov, K. R., & Cetinkaya, F. (2013). Efektifitas Kompres Jahe Merah dan Kompres Hangat Terhadap penurunan Nyeri Sendi pada Lansia. *Boundary Value Problems*, 2013(1), 183. <https://doi.org/10.1186/1687-2770-2013-183>
- Maryam, R. S., Rosidawati, R., Riasmini, N. M., & Suryati, E. S. (2012). Beban Keluarga Merawat Lansia Dapat Memicu Tindakan Kekerasan dan Penelantaran Terhadap Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 143–150. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i3.2>
- Mufdillah. (2017). Konsep Dukungan Keluarga. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., Anwar, M. A., Sakit, R., & Ario, P. (2020). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Notoatmodjo. (2016). *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nulhakim, L. & A. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di wilayah Puskesmas Bengkuring Samarinda, 17(4), 291–297.

- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016b). *METODOLOGI PENELITIAN ILMU KEPERAWATAN: pendekatan praktis*. (4, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nur Laili, A. F. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pengetahuan Terhadap Perawatan Diri Penderita Kusta Di Puskesmas Grati Tahun 2016. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 13. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.13-26>
- Oktaviani, L. U. H. A. (2018). Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri Pada Lansia Di Banjar Sedit Bebalang Bangli, 7.
- Purwasih. (2014). 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), 72. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i1.327>
- Puspitasari, N., Widjanarko, B., & Suroto. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia Di Posyandu Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 1032–1041.
- Rebu, F. S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News, Volume 2*, 181–190. [jurnal\\_psik.unitri@gmail.com](mailto:jurnal_psik.unitri@gmail.com)
- Sangian, L., Wowiling, F., & Malara, R. (2017). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Desa Watutumou Iii. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(2), 110989.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (Edisi 2). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiadi, N. J. (2015). Konsep Dukungan Keluarga. *Journal*, (1974), 10–54. <https://doi.org/10.1360/zd-2013-43-6-1064>
- Siswanu, E. K., & Ulliya, S. (2011). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Senam Lansia Di Perumahan Sinar Waluyo*. 37, 1–13.

- Sugiyono. (2011). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- sunaryo, wijayanti, rahayu, & dkk. (2016). *asuhan keperawatan gerontik*. (P. Chritian, Ed.). YOGYAKARTA.
- Umay, I. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia. *Universitas Nusantara PGRI Kediri, 01*, 1–7. Retrieved from <http://www.albayan.ae>
- Wibowo, Y. A. (2018). Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia.