



ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN
PEMENUHAN *INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING*
(IADL) DI KELURAHAN MIMBAAN KABUPATEN
SITUBONDO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh :

Dina Holdiah

15.1101.1006

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2019

ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN
PEMENUHAN *INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING*
(IADL) DI KELURAHAN MIMBAAN KABUPATEN
SITUBONDO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh:
Dina Holdiah
15.1101.1006

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN PEMENUHAN *INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING* (IADL) DI KELURAHAN MIMBAAN KABUPATEN SITUBONDO

Dina Holdiah
NIM. 15.1101.1006

Artikel Jurnal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 09 Juli 2019

Pembimbing I

Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes.
NPK. 01 12 289

Pembimbing II

Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 11 03 586

PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN PEMENUHAN *INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING* (IADL) DI KELURAHAN MIMBAAN KABUPATEN SITUBONDO

Dina Holdiah
NIM. 15.1101.1006

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 09 Juli 2019

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 03 05 358
2. Penguji I : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 01 12 289
3. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 11 03 586

Mengetahui,
Dekan

(Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat)
NIP. 197012132005012001

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN PEMENUHAN
INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING (IADL) DI KELURAHAN
MIMBAAN KABUPATEN SITUBONDO**

**(The Correlation Between Elderly Physical Activities with Fulfilment of
Instrumental Activity of Daily Living (IADL) at Mimbaan Situbondo)**

Dina Holdiah¹⁾, Luh Titi Handayani²⁾, Sofia Rhosma Dewi³⁾

1) Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

2,3) Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember. Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957 Email:
Fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id> Email:
dinadeah17@gmail.com

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan semua bentuk kegiatan/pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, berbelanja, berkebun, maupun olahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living (IADL)* di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo. Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh individu yang berusia ≥ 60 tahun di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo yang berjumlah 90 orang dengan sampel sebanyak 74 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil analisa bivariat berdasarkan uji statistik Spearman Rho (*P value* 0,000) dengan nilai koefisien korelasi 0,803 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living (IADL)* bersifat positif dan memiliki kekuatan hubungan yang sangat kuat. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik dan pemenuhan IADL yang masih belum optimal. Direkomendasikan kepada lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik bahwa lansia mampu memenuhi kebutuhan IADL dengan mandiri.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, *Instrumental Activity of Daily Living (IADL)*
Daftar Pustaka 39 (2008-2018)

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN PEMENUHAN
INSTRUMENTAL ACTIVITY OF DAILY LIVING (IADL) DI KELURAHAN
MIMBAAN KABUPATEN SITUBONDO**

ABSTRACT

Physical activity is all body movement of body which causes energy expenditure such housework, shopping, farming, or sport. The purpose of this research is to know the correlation between elderly physical activities with fulfilment of *Instrumental Activity of Daily Living (IADL)* at Mimbaan Situbondo. The design of this research was correlation with *cross sectional* approach. The population of this research was all individual with age ≥ 60 years old at Mimbaan Situbondo, 90 people with 74 people as sample which was taken by *purposive sampling*. The technique of taking data was questionnaire. The result from bivariate analysis based on statistics data Spearman Rho (P value 0,000) with coefficient correlation score was 0,803 thus it can be concluded that there was correlation between elderly physical activities with fulfilment of *Instrumental Activity of Daily Living (IADL)* which was positive and have strong correlation. From the result of this research founds that physical activities and fulfillment of IADL still was not optimal. Recommendation for elderly to always improve their physical activities and prove that if elderly can fulfill IADL needed independently.

Key words: elderly, physical activities, *Instrumental Activity of Daily Living (IADL)*

Bibliography 39 (2008-2018)

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Dewi, 2014). Menurut undang-undang No. 13/ tahun 1998, tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menurut WHO dalam Nugroho (2009) lansia terbagi dalam beberapa batasan usia yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lansia (*elderly*) berusia antara 60 sampai 74 tahun, lansia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun, dan lansia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Manusia akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua adalah masa terakhir bagi manusia.

Jumlah penduduk lansia berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Situbondo merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Timur memiliki jumlah lansia yang cukup banyak. Berdasarkan hasil proyeksi BPS Kabupaten, jumlah penduduk Kabupaten Situbondo pada tahun 2016 mencapai 673.282 jiwa yang terdiri dari 328.279 penduduk laki-laki dan 345.003 penduduk perempuan dan dengan jumlah lansia 79.861 jiwa. Kecamatan panji memiliki jumlah lansia urutan pertama terbanyak di Situbondo yaitu 8.283 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Situbondo, 2016).

Seseorang yang memasuki lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang

berhubungan dengan dorongan kehendak, seperti gerakan, tindakan, dan koordinasi yang mengakibatkan lansia menjadi kurang cekatan (Cokro&Tito, (2008) dalam Nurul, 2018). Salah satu yang mengalami fungsi adalah aktivitas fisik lansia.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia seperti berjalan-jalan kecil, senam lansia, mengasuh cucu dan lain sebagainya (Azizah, 2011). Aktivitas sehari-hari yang harus dilakukan oleh lansia ada empat macam diantaranya makan, mandi, berpakaian dan *toileting*. Memenuhi kebutuhan lansia diperlukan pengetahuan atau kognitif dan sikap yang dapat mempengaruhi perilaku lansia dalam kemandirian pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living*(ADL). Rangkaian aktivitas lain yang dituntut pelaksanaannya dalam rangka menyelenggarakan kehidupan mandiri adalah rangkaian yang disebut *Instrumental Activity of Daily Living*(IADL). IADL adalah sekumpulan aktivitas sehari-hari yang lebih kompleks dan mengarah pada kemampuan lansia dalam berinteraksi dengan lingkungan dan komunitasnya (Mauk (2008) dalam Dewi, 2014). IADL terdiri dari menggunakan telepon, melakukan perjalanan, berbelanja, menyiapkan makanan, melakukan pekerjaan rumah, medikasi, pengaturan keuangan.

MATERIAL DAN METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Kelurahan

Mimbaan Kabupaten Situbondo yang berjumlah 90 orang lansia (Posyandu Lansia & Kelurahan Mimbaan, 2018).

Sampel Penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 orang dari 90 orang lansia.

Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah November 2018 – Juli 2019, tempat penelitian ini adalah Posyandu lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo.

Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner untuk menilai aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di Posyandu lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo setelah mengajukan beberapa surat permohonan dan rekomendasi dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dan Kecamatan Panji. Kemudian peneliti menemui salah satu staf kelurahan di bidang koordinator lansia, setelah itu peneliti menemui calon responden di kegiatan posyandu lansia dengan memberikan penjelasan permohonan untuk menjadi responden pada penelitian ini. Setelah responden menyetujui dengan menandatangani

lembar persetujuan menjadi responden maka peneliti kemudian memberikan lembar kuesioner kepada responden untuk diisi.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

a. Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo Mei 2019 (n= 74)

Jenis Kelamin	f	(%)
Laki-laki	22	29,7
Perempuan	52	70,3
Total	74	100

Berdasarkan tabel 5.1 jenis kelamin responden pada penelitian ini 52 orang adalah perempuan dan 22 orang adalah laki-laki.

b. Usia

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Usia Lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo Mei 2019 (n= 74)

Usia	f	(%)
60-70 tahun	59	79,7
71-80 tahun	12	16,2
81-90 tahun	3	4,1
Total	74	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 kebanyakan usia responden pada penelitian ini 60-70 tahun yang berjumlah 59 orang.

c. Pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo Mei 2019 (n= 74)

Pendidikan	f	(%)
Tidak sekolah	5	6,8
SD	55	74,3
SMP	9	12,2
SMA	5	6,8
Total	74	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 pendidikan responden terbanyak pada penelitian ini adalah SD dengan jumlah 55 orang.

2. Data Khusus

a. Aktivitas Fisik

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo Mei 2019 (n= 74)

Aktivitas Fisik	Min	Max	Mean
	82,00	356,00	168,4324

Berdasarkan tabel 5.4 aktivitas fisik di rata-rata dengan jumlah 168,4324.

b. Pemenuhan IADL

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) Lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo Mei 2019 (n=74)

Pemenuhan IADL	Min	Max	Mean
	6,00	24,00	13,0270

Berdasarkan tabel 5.5 pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di rata-rata dengan jumlah 13,0270.

c. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Pemenuhan IADL

Tabel 5.6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo Mei 2019 (n= 74)

Variabel	Statistik	
	P value	Koefisien Korelasi
Aktivitas Fisik Pemenuhan IADL	0,000	0,803

Berdasarkan 5.6 menunjukkan hasil dari data bivariate pada uji *Spearman rho* diperoleh nilai p value = 0,000 yang berarti $\alpha = 5\%$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di

Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo.

Koefisien korelasi (r) = 0,803 artinya ada hubungan positif yang sangat kuat antara aktivitas fisik dengan pemenuhan IADL, sehingga semakin rendah aktivitas fisik lansia semakin rendah pemenuhan IADL.

PEMBAHASAN

1. Interpretasi Hasil dan Diskusi Hasil

a. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti pada seluruh sampel yang berjumlah 74 responden seperti yang terdapat pada tabel 5.4. diketahui bahwa sebagian besar skor aktivitas fisik yang dirata-rata dengan jumlah 168,4324 yang merupakan aktivitas fisik antara lain yaitu aktivitas waktu luang, aktivitas rumah tangga maupun aktivitas relawan. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo memiliki aktivitas fisik rendah.

b. Pemenuhan IADL

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan kepada 74 responden seperti yang terdapat pada tabel 5.5 yang menunjukkan bahwa responden yang melakukan pemenuhan IADL dengan skor nilai rata-rata 13,0270. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo melakukan pemenuhan IADL dengan cukup.

Menurut peneliti bahwa dilihat dari segi usia, jenis kelamin, dan pendidikan pada dasarnya ada perbedaan yang signifikan dalam pelaksanaan pemenuhan IADL pada lansia laki-laki dan perempuan yang berusia muda ataupun dewasa. Oleh karena itu, memenuhi kebutuhan lansia diperlukan pengetahuan atau kognitif dan sikap yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) yang mana berpengaruh pada kesejahteraan dan kualitas hidup lansia tersebut.

c. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL)

Hasil penelitian dari uji statistik korelasi Spearman Rho' menunjukkan bahwa hasil *P value* adalah 0,000 nilai ini lebih kecil dari *level of significant* yang ditetapkan dalam penelitian yaitu ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang artinya ada hubungan aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo, dengan nilai koefisien korelasi 0,803 yaitu hubungan antara aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo bersifat positif dan memiliki kekuatan hubungan yang sangat kuat.

PENUTUP

1. Kesimpulan

- a. Aktivitas fisik pada lansia di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo termasuk dalam penilaian baik.
- b. Pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo termasuk dalam penilaian baik.
- c. Ada hubungan sangat kuat dan korelasi positif antara aktivitas fisik lansia dengan pemenuhan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo.

2. Saran

- a. Lansia
Lansia diharapkan lebih berperan aktif dalam melakukan aktivitas yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri (menyiapkan makanan, mencuci pakaian, menggunakan obat dengan benar, manajemen keuangan, dll) dengan kemampuan yang dialami agar mampu menjaga motivasi serta keyakinannya untuk melakukan *Instrumental Activity of Daily Living* (IADL).
- b. Tenaga Kesehatan
Peran perawat sebagai edukator dalam hal ini perawat mempunyai peran pemberi informasi sebaiknya melakukan pendekatan dan edukasi lebih intensif kepada keluarga untuk memberikan motivasi dan memicu lansia supaya lebih aktif dengan memberikan kegiatan kepada lansia.
- c. Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini belum komprehensif karena menggunakan pendekatan *cross*

sectional. Kemudian data umum (data demografi) kurang jelas yaitu tidak terdapat status tempat tinggal (dengan siapa lansia tinggal) dan riwayat kesehatan lansia. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi dengan pendekatan yang berbeda serta data umum yang jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, Rachmah Laksmi. (2009). *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.
- Andini, N. K. (2013). *Faktor-faktor Yang Memengaruhi Penduduk Lanjut Usia Masih Bekerja*.
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Situbondo. (2016). *Jumlah Penduduk Kabupaten Situbondo Umur Tunggal Menurut Kecamatan*. Situbondo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Situbondo.
- Darmojo, H. Martono. (2010). *Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) edisi 3*. Jakarta : PT. Balai Penerbit FKUI.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2013). *Fungsi Intelektual dan Pemenuhan ADL (Activity of Daily Living) Pada Lansia Di PSLU Kasiyan Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Dewi, Syamsumin Kurnia. (2018). *Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia*. Akademi Fisioterapi "YAB" Yogyakarta.
- Ediawati, Eka. (2012). *Gambaran tingkat kemandirian dalam Activity of Daily Living (ADL) dan resiko jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tres Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur Depok*. Universitas Indonesia.
- Efendi, Ferry & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Fitrah, Muh & Luthfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Hamrik, Z.et.al. (2014). *Physical and sedentary behavior in Czech adulth : Results from the GPAQ study*. *European Journal of Sport Science*.
- Hasan, Iqbal. (2009). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hernowo, Setyo Utomo. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.
- Izzah, Aqidatul. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Pada Lansia Usia 60-90 Tahun Di Kelurahan Purwantoro Kecamatan Blimbing Kota Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes.

- Maryam, R. Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muhith, Abdul & Sandu Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Nafidah, Nur. (2014). *Hubungan Antara Aktivitas fisik Dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*.
- Ningtiyas, I. F. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kemandirian dalam Activity Daily Living Pada Pasien Pasca Stroke di Poliklinik Syaraf RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Viii-64.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Citra.
- Nugroho, Wahyudi. (2009). *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahyudi. (2017). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nurhasanah, Nina. (2015). *Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Siswa Melalui Pembelajaran Tematik Terpadu Dalam Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan (PPKN) Di Kelas IV SD Islam Al-Azhar 13 Rawamangun Jakarta*.
- Nursalam. (2013). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Pendekatan Praktek Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Nurul, Veranita. (2018). *Hubungan Self Efficacy Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan IADL(Instrumental Activity of Daily Living) Di Kelurahan Kaliwates Kabupaten Jember*.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Permatasari, D. M. (2017). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kemandirian Aktivitas Sehari-hari Pada Pasien Stroke Di RSUD Tugurejo Semarang dan RSSUD K.M.R.T Wongsonegoro*. I-56.
- Pertamita, L. I. (2015). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kemandirian Aktivitas Sehari-hari Pada Pasien Stroke Di RSUD Tugurejo Semarang dan RSUD K.M.R.T Wongsonegoro*.
- Posyandu Lansia. (2018). *Laporan Rekapitulasi Penduduk Lansia Kelurahan Mimbaan Kecamatan Panji Kabupaten Situbondo*.
- Pratiwi, Retnaningsih. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Ryoto, V. (2012). *Hubungan antara kekuatan otot genggam dengan umur, tingkat kemandirian, dan aktivitas fisik pada lansia wanita klub geriatri terpilih Jakarta Utara tahun 2012*. Skripsi Progam Studi Ilmu Gizi Universitas Indonesia, 66–67.
- Siregar, Syofian. (2011). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Surti, dkk. (2017). *Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

- United Nations. (2015). World Population Ageing. http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Highlights.pdf.
- Warren J.M., et al. (2010). *Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. 17. Hlm. 127-139.*
- Welis, Wilda & Muhamad Sazeli Rifki. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik Dan Kebugaran. Padang : Sukabina Press.*
- Yulmardi. (2009). *Kehidupan Usia Lanjut di Pinggiran Kota Jambi: Studi Kasus Dua desa di Kotamadya Jambi.*

