

**UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI PADA KADER
DAN WARGA LANSIA TENTANG KUALITAS HIDUP DI WILAYAH RW 29
KELURAHAN MOJOSONGO SURAKARTA**

Joko kismanto¹Agustina Pujilestari², Rolando Rahardjoputro³
Universitas Kusuma Husada

Email: diadio0199@gmail.com¹, agustina.ars@ukh.ac.id², rolan.farmasi@gmail.com³

Abstrak

Upaya meningkatkan pembangunan kesehatan masyarakat, maka perlu mengembangkan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat, agar pelayanan pada masyarakat dapat dilaksanakan secara berdaya guna, berhasil guna, merata, menyeluruh dan terpadu bagi masyarakat. Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Perubahan kualitas hidup yang terjadi pada lansia yang disebabkan penurunan kondisi fisik antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami penurunan kondisi fisik antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, bertujuan untuk membentuk masyarakat yang mempunyai pengetahuan dan motivasi terutama para lanjut usia khususnya dalam bidang kesehatan. Motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan yang memotivasi dirinya sembuh, karena itulah baik buruknya perbuatan seseorang sangat bergantung pada motivasi yang mendorong perbuatan tersebut. Metode yang digunakan dengan ceramah, lama pengabdian 2 bulan dari perencanaan sampai evaluasi, untuk menilai tingkat keberhasilan pengabdian dengan kuesioner, sedangkan evaluasi dengan monitoring kegiatan melalui kuesioner. Pengabdian yang dilakukan berupa penerapan gaya hidup sehat, untuk meningkatkan kualitas hidup melalui bagaimana membentuk jiwa yang sehat, meningkatkan pengetahuan dan motivasi hidup pada kader dan lanjut usia khususnya di RW 29 Mojosongo. Kontribusi: Pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi para kader dan warga lansia tentang kualitas hidup.

Kata Kunci : Pengetahuan, Motivasi, Kualitas hidup.

Abstrak

In efforts to improve public health development, it is necessary to develop the quality of public health services, so that services to the community can be implemented in an efficient, effective, equitable, comprehensive and integrated manner for the community. The elderly are synonymous with various declines in health status, especially physical health status. The declining health status of the elderly with increasing age will affect the quality of life of the elderly. Changes in the quality of life that occur in the elderly due to a decline in physical condition include getting tired easily, sweating, experiencing a decline in physical condition including getting tired easily, sweating, experiencing sleep disturbances or sleep quality, anxiety, dizziness, irritability, and feeling inferior in getting along with the surrounding environment. . This Community Service Activity aims to form a society that has knowledge and motivation, especially the elderly, especially in the health sector. Motivation is a basic impulse that moves a person to carry out an action that motivates him to recover, therefore the good and bad of a person's actions really depends on the motivation that drives the action. The method used is lectures, the length of service is 2 months from planning to evaluation, to assess the level of success of service using questionnaires, while the evaluation involves monitoring activities through questionnaires. The service carried out is in the form of implementing a healthy lifestyle, to improve the quality of life through forming a healthy soul, increasing knowledge and life motivation among cadres and the elderly, especially in RW 29 Mojosongo. Contribution: This service can increase the knowledge and motivation of cadres and elderly residents regarding quality of life.

Keywords: Knowledge, Motivation, Quality of life.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Memasuki usia tua berarti mengalami masa kemunduran, dianggap sebagai minoritas, mengambil peran baru dan beradaptasi atau adanya penyesuaian yang tidak baik. Lansia akan mengalami proses penuaan dalam hidupnya. Menua berarti masa ketika seorang individu mengalami proses perubahan alamiah secara tidak sadar berjalan dari waktu ke waktu dalam hidupnya (Hasanah, 2023).

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua adalah masa hidup manusia yang terakhir (Retno Suryatika et al., 2019). Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (AlFinatunni'mah & Nurhidayati, 2020).

Menurut World Health Organization (2023) kategori lansia yaitu Usia pertengahan (middle age) 45 tahun 59 tahun, lanjut usia (elderly) antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (old) antara 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua yaitu usia di atas 90 tahun (WHO, 2023). Menurut WHO, pada tahun 2019 jumlah yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar, dan pada tahun 2050 di proyeksikan akan mencapai sebanyak 2,1 miliar (WHO, 2022). Persentase lansia di Indonesia 24,49 juta jiwa atau 9,27% di tahun 2020, persentase lansia meningkat menjadi 10,82% pada tahun 2021, sehingga negara Indonesia berada pada penuaan penduduk (aging population) (BPS, 2022).

Proses menua, sedikit demi sedikit orang tersebut akan mengalami berbagai bentuk kemunduran seperti kemunduran fisik dan kesehatan. Dilihat dari segi aspek kesehatan, usia yang semakin bertambah akan menyebabkan lansia lebih rentan memiliki berbagai keluhan fisik baik secara faktor alamiah ataupun disebabkan oleh faktor penyakit. Salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan penduduk adalah morbidity rates. Bila angka kesakitan semakin tinggi, maka akan semakin buruk derajat kesehatan penduduk (Kemenkes RI, 2020). Pada tahun 2021, angka kesakitan lansia sebesar 25,99 persen. hal ini dapat dimaknai bahwa dari 100 lansia, ada 25 hingga 26 lansia yang sakit (BPS, 2022).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia, terdapat banyak permasalahan yang dialami lansia diantaranya, tidak memperoleh akses Pendidikan, kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga atau teman untuk merawat mereka, dan kurangnya latihan fisik (Putri, 2016).

Perbaikan kondisi sosial, kondisi fisik dan kualitas kesehatan berdampak pada meningkatnya usia harapan hidup, peningkatan itu tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Perkembangan jumlah penduduk lanjut usia di dunia menurut WHO sampai tahun 2050 akan meningkat kurang lebih 600 juta menjadi 2 milyar lansia, dan wilayah Asia merupakan wilayah yang paling banyak mengalami perubahan komposisi penduduk, dan sekitar 25 tahun kedepan populasi lansia akan bertambah sekitar 82% (M & Erwanti, 2018).

Perubahan kualitas hidup yang terjadi pada lansia yang disebabkan penurunan kondisi fisik antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan lingkungan sekitarnya (DIRSECIU, 2017).

Kualitas hidup lansia merupakan komponen kompleks yang mencakup tentang usia, kepuasan hidup, harapan hidup, kesehatan fisik dan mental, fungsi kognitif, pendapatan, kondisi tempat tinggal, dukungan sosial dan jaringan sosial (Indrayani & Ronoatmojo, 2018). Kualitas hidup pada lansia bisa diukur dengan menggunakan *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF). Instrumen ini mengukur 4 komponen penting yaitu komponen fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Instrumen ini terdiri dari 26 item pertanyaan yang telah mewakili komponen-komponen yang akan diukur dari kualitas hidup (Kiik et al., 2018).

Kualitas hidup merupakan persepsi diri seseorang tentang kenikmatan dan kepuasan kehidupan yang dijalannya (Khodaverdi, et.al, 2011). Kualitas hidup (Quality Of Life) adalah konsep analisis kemampuan individu untuk mendapatkan hidup yang normal terkait dengan persepsi secara individu mengenai tujuan, harapan, standar dan perhatian yang secara spesifik terhadap kehidupan yang dialami dengan dipengaruhi oleh nilai dan budaya pada lingkungan individu tersebut berada (Nofitri, 2009). Kualitas hidup dijadikan sebagai aspek untuk menggambarkan kondisi kesehatan seseorang (Larasati, 2012). Kualitas hidup merupakan indikator penting untuk menilai keberhasilan intervensi pelayanan kesehatan disamping morbiditas, mortalitas, fertilitas dan kecacatan. Kualitas hidup seharusnya menjadi perhatian penting bagi para profesional kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi, atau terapi (Khodijah, 2013).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Dania Damara Chiquita, 2017).

Motivasi adalah sesuatu yang berfokus pada faktor-faktor atau kebutuhan dalam diri seseorang untuk menimbulkan semangat, mengarahkan, mempertahankan, dan menghentikan perilaku (Nursalam, 2009). Motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan yang memotivasi dirinya sembuh, Karena itulah baik buruknya perbuatan seseorang sangat bergantung pada motivasi yang mendorong perbuatan tersebut. (Hamzah, 2015).

Kelurahan Mojosongo merupakan kelurahan yang terletak di kecamatan Jebres dengan 34 Rukun Warga dan 1629 Rukun Tangga. Dari hasil observasi wilayah di RW 29 terdapat 7 Rukun Tangga dengan 203 Kepala Keluarga serta 6229 Jiwa. Masyarakat di RW 29 memiliki kader kesehatan baik lansia maupun balita 40 orang. Demikian juga hasil wawancara kepada kader kesehatan sebanyak 10 orang 6 diantara belum maksimal dalam menjaga kualitas hidup dengan berbagai kegiatan. Untuk itu perlu adanya pendidikan bagi kader dan lansia di RW 29 dan setelah berikan pendidikan diharapkan kualitas hidup kader dalam lansia dapat dijalankan dengan baik. Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan dan motivasi kader dan lansia untuk hidup lebih berkualitas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah untuk menjelaskan tentang kualitas hidup pada warga lansia dan kader. Metode diskusi dan tanya jawab digunakan pada saat berjalannya kegiatan atau sebelum berakhirnya kegiatan ceramah, yang memungkinkan warga lansia mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di ruang depan dan teras keluarga Ibu Indah. Adapun metode pengabdian kepada masyarakat.

- a. Responden dalam pengabdian kepada masyarakat sejumlah 50 responden, cara yang digunakan dengan memberikan ceramah tentang kualitas hidup dan motivasi hidup, selain itu yang dilakukan dengan penyebaran leaflet kepada kader dan lansia
- b. Cara yang digunakan untuk mengukur kegiatan tersebut sebelum dilakukan ceramah kader dan lansia diberikan kuesioner tentang kualitas hidup. Setelah dilakukan penyuluhan atau ceramah, para kader dan lansia diberikan kembali kuesioner yang sama. Hal ini dapat dilihat dari hasil olah data dengan uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Penjelasan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada warga lansia dan kader di RW 29 terkhusus Rt 03, pada hari Sabtu, 04 Mei 2024 pukul 15.00-17.00 WIB di rumah Ibu Indah Rt 03. Sebelum dilakukan penyuluhan dibuka oleh ketua pengurus RW 29, kemudian dilanjutkan penyampaian materi oleh narasumber. Kegiatan dihadiri 50 warga lansia dan kader. Berikut merupakan gambaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Sosialisasi kepada pemuka masyarakat dan kader RW 29 Kal. Mojosongo



Gambar 2. pelaksanaan kegiatan kepada warga lansia dan kader di Rt 03/RW 29 Kal. Mojosongo

3.2. Tingkat pemahaman Tentang kegiatan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tingkat pemahaman atau pengetahuan dan motivasi hidup terkait dengan kualitas hidup meningkat, dilihat dari sebelum diberikan penjelasan warga lansia kurang mengetahui dan memotivasi diri untuk hidup yang berkualitas. Setelah diberikan penjelasan warga mampu menjelaskan tentang hidup berkualitas dengan melakukan keseimbangan hidup yaitu dengan aktivitas olah raga, sosialisasi warga selain kesibukan di keluarga. Adapun tingkat pemahaman akan kegiatan ini bisa dilihat dari tabel berikut :

Tabel 1. Hasil pengetahuan masyarakat

	Kurang baik		Baik		P value
Pengetahuan Sebelum	18	36%	32	64%	0,000
Pengetahuan Sesudah	10	20%	40	80%	

Tabel 2. Hasil Motivasi Hidup masyarakat

	Kurang baik		Baik		P value
Motivasi sebelum	31	62%	19	38%	0,000
Motivasi Sesudah	14	28%	36	72%	

Berdasarkan output hasil uji Wilcoxon diatas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 untuk pengetahuan dan motivasi bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 dan 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil pengetahuan, dan motivasi untuk pre test dan post test. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “ada pengaruh pengetahuan dan motivasi diri pada kader dan warga lansia tentang hidup berkualitas.

3.3. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada responden sebanyak 50 baik kader dan warga lansia . Pada awal dan akhir pengabdian para peserta melakukan pengisian biodata pasien, lembar kuesioner pengetahuan, kuesioner motivasi. Selama tiga bulan pengabdian ini dilakukan pendampingan ke para kader dan warga lansia diberikan wawasan tentang kualitas hidup. Edukasi yang dilakukan oleh pengabdian berupa pemberian leaflet tentang pengertian kualitas hidup sehat pada lansia, dan penatalaksanaannya

Hasil pretest kuesioner pengetahuan yang diberikan pada 50 responden, menunjukkan responden yang mendapatkan skor pretest pengetahuan kurang baik sebanyak 18 orang (36%), responden yang mendapatkan skor pretest pengetahuan baik sebanyak 32 orang (64%), sedangkan Hasil pretest kuesioner motivasi yang diberikan pada 50 responden, menunjukkan responden yang mendapatkan skor pretest kepatuhan rendah sebanyak 31 orang (62%), responden yang mendapatkan skor pretest kepatuhan sedang sebanyak 19 orang (38%),

Hasil posttest kuesioner pengetahuan yang diberikan pada 50 responden, menunjukkan responden yang mendapatkan skor posttest pengetahuan kurang baik sebanyak 10 orang (20%), responden yang mendapatkan skor pretest pengetahuan baik sebanyak 40 orang (80%), sedangkan Hasil posttest kuesioner kepatuhan yang diberikan pada 50 responden, menunjukkan responden yang mendapatkan skor postes kepatuhan rendah sebanyak 14 orang (28%), responden yang mendapatkan skor pretest kepatuhan sedang sebanyak 26 orang (72%),

Berdasarkan output hasil uji Wilcoxon diatas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 untuk pengetahuan dan motivasi bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 dan 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil pengetahuan, dan motivasi untuk pre test dan post test. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “ada pengaruh pengetahuan dan motivasi tentang kualitas hidup kepada para kader dan warga lansia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Rahasasti dan Laeliah, 2020) menyatakan terjadi perbedaan nilai motivasi antara Pre-Test dan Post-Test menggambarkan edukasi yang diberikan kepada pasien/kader dan warga lansia dapat meningkatkan kualitas hidup kader dan warga lansia

Kualitas hidup adalah kualitas yang dirasakan sehari-hari, Pandangan individu tentang kehidupan sosialnya dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, standar, dan perhatian. Zahroh (2020), sedangkan menurut Cohen & Lazarus (1893) dalam Larasati, (2012) kualitas hidup adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan seorang individu yang dapat dinilai dari kehidupan mereka. Kualitas hidup individu tersebut biasanya dapat dinilai dari kondisi fisiknya, psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya WHOQOL Group 1998 dalam Larasati, (2012).

Usia lanjut adalah masa perkembangan yang ditandai dengan menurunnya sistem dalam tubuh yaitu kondisi fisik, mental dan sosial. Menurunnya sistem tersebut dapat pula menurunkan kualitas hidup lanjut usia. Untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia diperlukan sebuah dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut bertujuan untuk membantu para manula dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Santosa (2019) mengatakan penduduk lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari keluarga dan anggota masyarakat, dan jumlahnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Usia lanjut adalah masa di mana manusia mencapai kematangan dalam ukuran tubuh dan fungsi organ dan menurun seiring waktu, serta proses hilangnya secara bertahap kemampuan penyembuhan diri jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Latihan yang dianjurkan untuk lansia antara lain latihan pernapasan dan jantung, latihan

kekuatan otot, latihan kekuatan sendi dan rekreasi, agar tidak membuat lansia bosan. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan otot-otot besar untuk melakukan kerja fisik secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu, yaitu kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan untuk beradaptasi dengan semua beban fisik.

Usia secara signifikan berkaitan dengan domain fisik. Hal ini dikarenakan kelompok lansia memiliki keterbatasan fungsional yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok yang lebih muda. Faktor lansia menjadi bagian penting untuk mengukur tingkat kemajuan sebuah Negara termasuk dalam bidang ekonomi. Kemiskinan dan lanjut usia di seluruh dunia kini telah menjadi fenomena umum yang mempengaruhi struktur penduduk dan pembangunan ekonomi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa penduduk usia lanjut (lansia) adalah warga negara yang harus diperhatikan tingkat kesehatannya. Hal ini dikarenakan usia lanjut sangat rentan terhadap berbagai penyakit, maka dari itu kegiatan-kegiatan untuk mengembangkan komponen kondisi fisik dan mental harus dilakukan serta memberikan pemahaman terkait kesehatan bagi usia lanjut. Sehingga di usia tersebut masih bisa memberikan kontribusi yang positif bagi dirinya sendirinya maupun untuk orang lain. Dengan kegiatan pengabdian ini warga lansia di RW 29 kalurahan Mojosongo Jebres sekarang sudah menyadari pentingnya menjaga hidup yang berkualitas dengan melakukan aktivitas olahraga dan pola hidup sehat, serta para lansia memiliki kemampuan untuk mengisi waktu luangnya dengan kegiatan.

Sedangkan berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 untuk pengetahuan dan motivasi diri bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 dan 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa. “ada peningkatan pengetahuan dan motivasi pada kader dan warga lansia dalam menjaga hidup berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Badan Pusat Statistik (BPS), Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022, Jakarta
- C. Zahroh, L. Ekawati, A. Munjidah, W. Afridah, I. Noventi, and P. M. P. Winoto, “Quality of Life Pada Lansia,” *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol.6, no. 2, pp. 248–251, 2020, <http://doi:10.33023/jikep.v6i2.648>.
- DIRSECIU, P. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. 1–14.
- Hamzah. (2015). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi aksara
- Hasanah Laylatul, Hosnu Inayati, Rasyidah, 2023. Hubungan Frekuensi Kunjungan Lansia Pada Posyandu Lansia Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Innovation Research and Knowledge*. Vol.3, No.3, hal: 493 -500 DOI : <https://doi.org/10.53625/jirk.v3i3>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- M, A. R., & Erwanti, E. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017. *Prosiding University Research Colloquium*, 1(1), 519–526. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/roceeding/article/view/391>
- M. D. Y. Santoso, 2019. “Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Review Article,” *J. Kesehatan. Mesencephalon*, vol. 5, no. 1, pp. 33–41, 2019, <http://doi:10.36053/mesencephalon.v5i1.104>.
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Putri, S. T. (2016). Differences of Quality of Life of Eldery Woman Who Follow Brain Movement Exercise and Angklung Music Therapy. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 106–117.
- Retno Suryatika Ammy, Wijarnako, Heru Pramono, 2019. Penerapan Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* Vol. 3 No. 1 Januari 2019, Hal. 28 – 36, DOI : <https://doi.org/10.33655/mak.v8i1>

JPM: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT YUDHISTIRA

Vol 2, No 1, Mei 2024, Hal 14-20

ISSN : 3063-6442

DOI: -

World Health Organization. Ageing and health. Who.int. [Online] 2022. Dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Diakses pada 26 September 2023.