

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KEPATUHAN LANJUT USIA DALAM MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI POSYANDU KONDANG WARAS DESA NGARGOREJO BOYOLALI

Alif Zaenal Muttaqin*
Faizah Betty R**

Abstract

Advanced age is a demographic problem facing the world in the elderly will occur naturally aging process that causes some problem such as physical deterioration of the organs. Elderly gymnastics is one sport that can improve fitness and health of the elderly. The results of observation conducted by researchers at the neighbourhood health center Kondang Waras Ngargorejo Boyolali there are 60 registered of elderly, while active and participating in gymnastic only 20 elderly or 30% of the population. The purposes of study was to determine the relationships of family support with the level of compliance in implementing the elderly in Posyandu Kondang Waras Ngargorejo Boyolali. The research using quantitative research, descriptive research design correlation. Sample in this study amounted to 50 respondents with data retrieval technique is random sampling. The test statistic using Kendall tau correlation test. Measurement of the respondents regarding family support using a questionnaire. The result showed that the level of family support is less, there are 8 respondents (73%) had not obedient compliance, the next 2 respondents (18%) are less obedient, and a respondent (9%) adherence. At the level of family support is there are 1 respondent (3%) had a compliance doesn't obey, then 28 respondents (88%) are less obedient, and 3 respondents (9%) adherence. While at the level of good family support there is 1 respondent (14%) had not obedient compliance, the next 2 respondents (29%) are less obedient, and 4 respondents (56%) adherence. Based on the distribution of the elderly in terms of level compliance with family support, it appears that the better level of family support, the better level of compliance in performing gymnastic elderly.

Keywords: *family support, adherence, elderly, gymnastic*

* Alif Zaenal Muttaqin

Mahasiswa S1 Keperawatan UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

** Faizah Betty R, A.Kep.,M.Kes

Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

PENDAHULUAN

Peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang medis dan kedokteran akan berdampak pada kualitas kesehatan penduduk dan peningkatan umur harapan hidup manusia yang mengakibatkan jumlah usia lanjut semakin meningkat.

Dampak tersebut yaitu peningkatan usia harapan hidup dari 59,8 tahun pada tahun

1990 menjadi 71,7 pada tahun 2020. Selain itu berdasarkan data statistik tahun 1993, populasi lanjut usia di Indonesia di prediksi akan meningkat 414% atau empat kali lipat di tahun 2025 di banding tahun 1990 dan hasil ini merupakan yang tertinggi di dunia (Mangoenprasodjo.2004). Indonesia sebagai salah satu negara di Asia mengalami peningkatan penduduk lansia (60 tahun

keatas) yang cukup pesat. Dalam kurun waktu sekitar 50 tahun peningkatannya sudah mencapai tiga kali lipat. Menurut data BPS (1998), jumlah lansia (60 tahun keatas) di Indonesia pada tahun 1971 sekitar 4,9% dari jumlah penduduk, sedangkan pada tahun 1990 sekitar 6,7% kemudian meningkat menjadi 7,6% pada tahun 2000. Pada tahun 2020 diperkirakan lansia mencapai 11,4% dari total penduduk atau sekitar 22 juta jiwa.

Senam lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam lansia ini dengan mengadakan senam lansia bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang di tujukan untuk menarik minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia, meskipun telah diberikan informasi tentang senam lansia oleh kader posyandu. Namun masih banyak tingkat kepatuhan lansia terhadap senam lansia yang rendah hal itu dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain dukungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *korelasional* dengan rancangan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi *variabel independen* dan *dependent* hanya satu kali, pada satu saat, tidak semua subyek penelitian harus diobservasi pada hari atau waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen maupun dependen dinilai hanya satu kali saja (Nursalam, 2003).

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali. Populasi adalah seluruh objek penelitian atau objek yang diteliti. (Notoatmodjo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang terdaftar di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali yang berusia di atas 60 tahun, berjumlah 60 lanjut usia.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Random Sampling*, yaitu teknik sampling yang

memberi peluang sama kepada anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian, setiap anggota populasi diberi nomer terlebih dahulu sesuai dengan jumlah anggota populasi (Sugiyono, 2007). Besar sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden.

Dukungan Keluarga, instrument yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari 27 item pertanyaan. Penyusunan pertanyaan ini diambil dari item pertanyaan penelitian Rondhianto berdasarkan teori Friedman (1998) dan yang lainnya merupakan pengembangan ide dari penulis, dengan cara menjabarkan variabel menjadi sub variabel.

Penilaian dalam kuesioner ini menggunakan *skala likert* yang diberi skor pada masing-masing pilihan jawaban yaitu selalu (skor 4), sering (skor 3), kadang (skor 2), tidak pernah (skor 1). Skor yang dihasilkan dari keseluruhan nilai kuisisioner didapatkan nilai tertinggi 108 dan nilai terendah 27, selanjutnya dalam pengkategorian dukungan keluarga dikategorikan menjadi tiga kategori dengan rentan skor tiga sama besar sebagai berikut (Arikunto, 2000). Penilaian dalam kuesioner ini menggunakan *skala likert* yang diberi skor pada masing-masing pilihan jawaban yaitu selalu (skor 4), sering (skor 3), kadang (skor 2), tidak pernah (skor 1). Skor yang dihasilkan dari keseluruhan nilai kuisisioner didapatkan nilai tertinggi 108 dan nilai terendah 27, selanjutnya dalam pengkategorian dukungan keluarga dikategorikan menjadi tiga kategori dengan rentan skor tiga sama besar sebagai berikut (Arikunto, 2000).

Dukungan baik : 83-108

Dukungan cukup : 55-82

Dukungan kurang : 27-54

Tingkat Kepatuhan, instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat kepatuhan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali dengan cara mengobservasi *check list*, yaitu dengan melihat jumlah kehadiran mengikuti senam lansia selama satu tahun terakhir.

Tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia dilihat dari jumlah kehadirannya sebagai berikut:

- Patuh : 75-100% kehadiran
- Kurang patuh: 56-75% kehadiran
- Tidak patuh : <56% kehadiran

Uji statistic yang di gunakan adalah uji statistic kendall tau

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel.1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Dukungan keluarga

No	Dukungan keluarga	Jumlah	%
1.	Kurang	11	22
2.	Cukup	32	64
3.	Baik	7	14
	Jumlah	50	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat dukungan keluarga terhadap lansia nampak bahwa sebagian besar dalam kategori dukungan keluarga cukup, yakni sebanyak 32 responden (64%), selanjutnya dukungan keluarga kurang sebanyak 11 responden (22%), dan dukungan keluarga baik sebanyak 7 responden (14%).

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat kepatuhan pada lansia

No	Kepatuhan lansia	Jumlah	%
1	Tidak patuh	10	20
2	Kurang patuh	32	64
3	Patuh	8	16
	Jumlah	50	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kepatuhan menunjukkan sebagian besar kurang patuh yaitu sebanyak 32 responden (64%), selanjutnya tidak patuh sebanyak 10 responden (20%), dan patuh sebanyak 8 responden (16%).

Analisis Bivariat

Tabel. 3. Distribusi Dukungan keluarga dengan Tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia pada lansia

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Lansia				Total	
	Tidak patuh F	Tidak patuh %	Kurang patuh F	Kurang patuh %	Patuh F	Patuh %
Kurang	8	73	2	18	1	9
Cukup	1	3	28	88	3	9
Baik	1	14	2	29	4	5
					7	
Total	10	20	32	64	8	1
					50	100
					6	

Tabel 3 menggambarkan hubungan tingkat kepatuhan lansia ditinjau dari dukungan keluarga . Pada tingkat dukungan keluarga kurang terdapat 8 responden (73%) memiliki kepatuhan tidak patuh, selanjutnya 2 responden (18%) kurang patuh, dan 1 responden (9%) patuh. Pada tingkat dukungan keluarga cukup terdapat 1 responden (3%) memiliki kepatuhan tidak patuh, selanjutnya 28 responden (88%) kurang patuh, dan 3 responden (9%) patuh. Sedangkan pada tingkat dukungan keluarga baik terdapat 1 responden (14%) memiliki kepatuhan tidak patuh, selanjutnya 2 responden (29%) kurang patuh, dan 4 responden (56%) patuh. Berdasarkan distribusi tingkat kepatuhan lansia ditinjau dari dukungan keluarga , nampak bahwa semakin baik tingkat dukungan keluarga , maka semakin baik tingkat kepatuhan lansia dalam mengikuti senam lansia.

Pengujian hipotesis penelitian tentang adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali menggunakan teknik korelasi *Kendall Tau*. Setelah dilakukan pengujian analisis menggunakan bantuan *SPSS 15.00 for Windows*, maka rangkuman hasil uji tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel. 4. Rangkuman Hasil Uji Korelasi *Kendall Tau*

Hubungan	r_{hitung}	$p-v$	Kes
Tingkat dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia mengikuti senam lansia	0,542	0,001	H_0 ditolak

Hasil pengujian *Kendall tau* hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia pada lansia dimana diperoleh nilai r_{obs} sebesar 0,542 dengan $p-value = 0,001$. Karena nilai $p-value$ lebih kecil dari 0,05 atau $0,001 < 0,05$, maka disimpulkan H_0 ditolak dan menerima H_a . Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia pada lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali.

Pembahasan

Distribusi tingkat dukungan keluarga terhadap lansia sebagian besar adalah cukup, yaitu sebanyak 32 responden (64%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Listyowati (2006), tentang hubungan dukungan keluarga dengan pemantapan sikap hidup sehat lansia mengalami dimensia di beberapa panti panti werdha Surabaya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat dukungan keluarga adalah sedang (65%).

Dukungan keluarga adalah fungsi yang penting dari hubungan sosial dan terbentuk dari ikatan jaringan sosial antara orang-orang yang menyediakan dukungan dan menerima dukungan (Mangoen, 2004). Dukungan keluarga yang diterima oleh lansia dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga natural yang bersifat nonformal. Dukungan keluarga tersebut diterima lansia melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan anggota keluarga .

Dukungan keluarga lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali sebageian besar dalam kategori cukup. Beberapa hal yang mendukung tinggi dukungan keluarga terhadap lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali antara lain disebabkan oleh faktor sosial budaya masyarakat Jawa pada umumnya. Masyarakat Jawa atau masyarakat timur memegang filosofi hidup bahwa orang tua yang telah uzur merupakan tanggung jawab anak-anaknya. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Nugroho (2008), yang mengemukakan bahwa dalam masyarakat tradisional biasanya lanjut usia dihargai dan dihormati sehingga mereka masih dapat berperan yang berguna bagi masyarakat. Masyarakat Indonesia pada umumnya ketika memasuki usia lanjut tidak perlu merasa khawatir. Mereka cukup aman karena adanya anak atau saudara-saudara yang merupakan jaminan yang baik bagi orang tuanya. Anak berkewajiban menyantuni orang tua yang sudah tidak dapat mengurus dirinya sendiri.

Distribusi kepatuhan responden rata-rata adalah kurang patuh yaitu sebanyak 32 responden (64%). Nungki (2009), meneliti tentang Pengaruh Dukungan keluarga Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia pada lansia di Desa Ngadirojo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan Jawa Timur. Penelitian ini menunjukkan tingkat kepatuhan lansia di Desa Ngadirojo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan rata-rata sedang (60%).

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia). Dalam tahap ini, pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum (fisik) maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia. Lanjut usia ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut

menentukan lansia dalam melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk, akan tetapi ciri-ciri lanjut usia cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan dari pada kebahagiaan, itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih rentan dari pada usia madya (Hurlock, 1999)

Nugroho (2008) mengungkap kapkan bahwa secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologis, mental maupun sosial ekonomis. Dengan semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran terutama dibidang kemampuan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan-peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan didalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain.

Kemunduran fisik yang dialami lansia menyebabkan peluang lansia untuk mengikuti kegiatan senam menjadi berkurang. Secara psikologis atau kemauan mungkin belum mengalami kemunduran, namun karena adanya gangguan fisik yang disebabkan oleh kemunduran kondisi fisik berdampak pada tingkat kehadiran lansia menjadi berkurang atau kurang patuh.

Pengujian hipotesis penelitian, yaitu antara dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia pada lansia di Posyandu Lansia Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali diuji dengan teknik uji *Kendall Tau*. Hasil analisis penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali. Hasil penelitian ini ternyata mendukung hasil penelitian beberapa peneliti terdahulu.

Tirtayasa (2009) melakukan penelitian dengan judul “hubungan kebiasaan hidup dan dukungan keluarga lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Rendang Karang Asem Bali tahun 2008”. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kebiasaan hidup

sedang mempunyai risiko 3,73 kali terkena hipertensi dibandingkan responden dengan kebiasaan hidup baik, Responden dengan kebiasaan hidup kurang untuk terjadinya hipertensi 11,20 kali dibandingkan responden dengan kebiasaan hidup baik, Dukungan keluarga kategori sedang mempunyai risiko 3,78 kali terkena hipertensi dibandingkan responden dengan dukungan keluarga kategori baik. Responden dengan dukungan keluarga kurang, untuk terjadinya hipertensi 10,40 kali dibandingkan responden dengan dukungan keluarga baik. Penelitian lain dilakukan oleh Elvi (2007) tentang “hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lanjut usia di perumahan asrama TNI-AD Keutapang Dua Banda Aceh tahun 2005”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia.

Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan keluarga dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Namun demikian dengan adanya dukungan keluarga tersebut tidaklah berarti bahwa setelah memasuki masa seorang lansia hanya tinggal duduk, diam, tenang, dan berdiam diri saja. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya lansia justru tetap harus melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Lansia tidak boleh ongkang-ongkang, enak-enak, dan semua dilayani oleh orang lain. Hal itu justru akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, sehingga bisa menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia. Dalam rangka membantu agar lansia tetap dapat beraktivitas maka dibutuhkan dukungan keluarga (Kuntjoro, 2002).

Dukungan keluarga bagi lansia sangat diperlukan selama lansia sendiri masih mampu memahami makna dukungan keluarga tersebut sebagai penyokong/penopang kehidupannya. Namun dalam kehidupan lansia seringkali ditemui bahwa tidak semua lansia mampu memahami adanya dukungan keluarga, sehingga walaupun ia telah menerima dukungan keluarga tetapi masih saja menunjukkan adanya ketidakpuasan,

yang ditampilkan dengan cara menggerutu, kecewa, kesal dan sebagainya. Dalam hal ini memang diperlukan pemahaman dari si pemberi bantuan tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan/kelayakan (*adequacy*) dari bantuan tersebut bagi lansia, sehingga tidak menyebabkan dukungan keluarga yang diberikan dipahami secara keliru dan tidak tepat sasaran.

Dukungan keluarga yang baik terhadap lansia mampu mendorong lansia untuk menyesuaikan diri terhadap proses penuaannya dengan baik. Salah satu bentuk penyesuaian diri adalah adanya keterlibatan sosial lansia baik pada masyarakat maupun pada keluarganya. Keterlibatan sosial lansia dalam aktivitas sosial dalam membantu kehidupan di masyarakat misalnya dengan memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman yang ia miliki dalam penyelesaian masalah-masalah yang timbul di masyarakat. Keterlibatan sosial lansia dalam aktivitas sosial di keluarga misalnya dengan membantu anaknya dalam merawat dan mengasuh cucu-cucunya. Aktivitas-aktivitas lansia dalam kehidupan sosial masyarakat dan keluarga mampu menimbulkan semangat hidup dan kepuasan pada lansia. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Potter dan Perry (2005) tentang teori aktivitas yang menyatakan bahwa orang tua yang aktif secara sosial lebih cenderung menyesuaikan diri terhadap penuaan dengan baik. Dengan keterlibatan sosial yang besar menunjukkan bahwa lansia memiliki semangat dan kepuasan hidup yang tinggi, penyesuaian serta kesehatan mental yang lebih positif, daripada lansia yang kurang terlibat secara sosial.

Dukungan keluarga pada lansia di posyandu Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar sedang. Dukungan keluarga terhadap lansia ditunjukkan oleh perilaku keluarga dalam mendukung lansia untuk melaksanakan senam lansia, misalnya dengan selalu mengingatkan kepada lansia tentang hari pelaksanaan senam lansia, keluarga mengantar lansia ke tempat pelaksanaan senam, keluarga juga memfasilitasi yang memudahkan lansia melakukan senam lansia. Adanya dukungan

keluarga tersebut berdampak pada kemudahan lansia untuk melaksanakan senam lansia, sehingga berhubungan dengan kepatuhan lansia melakukan senam lansia.

Kesimpulan

1. Dukungan keluarga pada lansia di Posyandu Lansia Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar adalah cukup (64%).
2. Tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar adalah kurang patuh (64%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar adalah cukup ($p\text{-value} = 0,001$).

Saran

1. Bagi Kader Posyandu Lansia
Kader posyandu hendaknya senantiasa meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya senam lansia. Kader posyandu hendaknya selalu memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada keluarga lansia agar senantiasa memotivasi dan memfasilitasi lansia untuk mau melaksanakan senam lansia.
2. Bagi Keluarga
Lansia merupakan tanggung jawab anggota keluarga, dengan demikian dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia sangat penting. Salah satu cara bagi keluarga untuk mendukung lansia adalah dengan memotivasi dan memfasilitasi lansia agar dapat melaksanakan senam lansia.
3. Bagi Peneliti
Penelitian diharapkan peneliti yang akan datang meningkatkan jumlah populasi ataupun jumlah variabel penelitian, sehingga diketahui faktor apakah yang paling dominan berhubungan dengan kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, Dita. 2007. *Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Wredha*. FK UGM. Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Biro Pusat Statistik. 2007. "Penduduk Jateng Menurut Kabupaten/Kota Dan Kelompok Umur Tahun 2006". <http://jateng.bps.go.id>. Available at 22 Oktober 2010.
- Elvi, Syahrina. 2007. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia di Perumahan Asrama TNI-AD Keutapang Dua Banda Aceh Tahun 2005. *Skripsi*. Aceh: Universitas Syah Kuala.
- Friedman, Marylin. 1998. *Keperawatan Keluarga*. EGC. Jakarta.
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*, diterjemahkan oleh Isti Widayanti dan Soejarno. Jakarta: Erlangga
- Kuntjoro Z, 2002. *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia*. <http://www.e-psikologi.co.id> Tanggal akses: 24 September 2009.
- Listyowati. 2006. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pemantapan Sikap Hidup Sehat Lansia Mengalami Dimensia di Beberapa Panti Panti Werdha Surabaya. *Thesis*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Machfoedz, Irham. 2007. *Alat Ukur Penelitian*. Fitra Maya. Yogyakarta.
- Mamik, S. Suhardo. 2007. Senam Bugar Lansia. <http://aanyogya.wardness.com/2007/24/draahj-senam-bugar-lansia> diakses Selasa 22 Maret 2010.
- Mangoen, Prasadjo, A. 2004. *Sehat Di Usia Tua. Think Fresh*. Yogyakarta.
- Murwani, Arita. 2007. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Mitra Cendekia. Yogyakarta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Penerbit EGC. Jakarta
- Nugroho, Wahyudi. 2004. *Keperawatan Gerontik*. EGC. Jakarta.
- Nungki, R. 2009. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Ngadirojo Kec. Ngadirojo Kab. Pacitan Jawa Timur. <http://skripsistikes.wordpress.com/2009/05/03/ikpiii93/> diakses 25 Agustus 2010.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Surabaya.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Edisi 4. Jakarta: Penerbit EGC.
- Riwidikdo, Handoko. 2006. *Statistika Kesehatan*. Mitra Cendekia Press. Yogyakarta.
- Rodhianto. 2004. Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Perpisahan Akibat Hospitalisasi pada Pasien Anak Usia Prasekolah DI RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta. FK UGM. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfa Beta. Bandung.

Tirtayasa, Gde Putra. 2009. Hubungan Kebiasaan Hidup dan Dukungan Keluarga Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rendang Karangasem Bali Tahun 2008. *Thesis*. Surabaya: Universitas Airlangga.

Upik. 2007. . “Yogyakarta Nyaman Untuk Hidup Lansia”. www.upik.jogya.go.id (15.05.2008)