

**PENGARUH SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP KUALITAS  
HIDUP PADA ORANG DENGAN DEMENSIA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



**Disusun :**

**Charish Rachmatullah**

**1702047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

## **HAK CIPTA**

Pengaruh Senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia

Oleh

Charish Rachmatullah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Charish Rachmatullah

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**CHARISH RACHMATULLAH**

**1702047**

**PENGARUH SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP KUALITAS  
HIDUP PADA ORANG DENGAN DEMENSIA**

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

**Pembimbing I**



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 19681220 199802 2 001**

**Pembimbing II**



**Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO**

**NIP. 195912201987032001**

Mengetahui

**Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi**



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 19681220 199802 2 001**

## Lembar Pengesehan Payung Peneliti Dosen

Skripsi Dengan Judul

“PENGARUH SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP KUALITAS  
HIDUP PADA ORANG DENGAN DEMENSIA”

Merupakan Payung Penelitian Dari Dosen

Mustika FitriM.Pd.Ph.D

Dengan Judul

“INOVASI SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) UNTUK MENINGKATKAN  
FUNGSI KOGNITIF ORANG DENGAN DEMENSIA (ODD) BERBASIS  
KEBUGARAN JASMANI”

SKIM Penelitian

Bandung, 04 Februari 2021

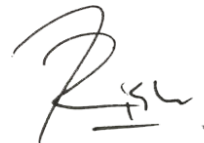
Mengetahui,

Ketua Peneliti,



Mustika Fitri M.Pd, Ph.D  
NIP. 19681220 199802 2 001

Mahasiswa



Charish Rachmatullah  
NIM: 1702047

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2020



CHARISH RACHMATULLAH

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga saya berhasil menyusun Penelitian Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia” dengan baik.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mengajukan penelitian yang akan dilanjutkan menjadi skripsi untuk mendapat gelar Sarjana Olahraga pada program studi ilmu keolahragaan.

Meskipun saya sangat berharap agar skripsi ini tidak memiliki kekurangan, tetapi saya menyadari bahwa pengetahuan saya sangatlah terbatas, sehingga saya tetap mengharapkan masukan serta kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk skripsi ini demi terlaksananya penelitian dengan baik, sehingga tujuan diadakannya penelitian ini juga bisa tercapai.

Bandung,      Desember 2020

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamiin segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya, dalam keadaan sehat wal'afiat. Selama penyusunan dari awal hingga akhir, penulis menerima banyak sekali bantuan secara moril dan materil. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, yaitu :

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan, serta atas izinnya dalam proses penelitian skripsi ini.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
3. Drs. H. Badruzaman, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik penulis dari awal perkuliahan hingga memberikan izin penulis untuk mengajukan proposal hingga penyelesaian skripsi.
4. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku dosen pembimbing satu pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO., selaku dosen pembimbing dua pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan ilmunya dalam penulisan maupun penyusunan skripsi.
6. Keluarga tercinta Ayahanda Abdul Syukur, Ibunda Ati Samroti, Saudara Aziz Fadlullah, Saudari Chusnul Mawaddah yang selalu memberikan do'a dan semangat selama perkuliahan sampai dengan penulis membuat skripsi penelitian.
7. Awalia Dinis Rawildati, seseorang yang selalu setia menemani dan memberikan semangat serta memotivasi penulis dengan kesabaran yang luar biasa dalam menjalani perkuliahan, penelitian hingga penulisan skripsi, hingga dapat selesai

tepat pada waktunya. Serta senantiasa menjadi penghibur dikala penulis lelah dengan penulisan skripsi ini.

8. Seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmunya yang sangat berharga kepada penulis selama berkuliah di IKOR UPI.
9. Keluarga besar PPR yang selalu memberikan cerita disetiap momen saat menjalani perkuliahan kalian luar biasa.
10. Teman-teman yang juga terlibat dalam tim penelitian senam A-Pik diantaranya adalah Awalia DR, Elas Sulastri, Fadli Muhammad, Nina Karlina, Moch Rizki, Ratna Dewi, atas kerjasamanya selama pengumpulan hingga pengolahan, sehingga penulis lebih mudah saat menganalisis data.
11. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kesempatan dan kebersamaan selama perkuliahan di FPOK UPI.



## ABSTRAK

Persepsi ukuran kualitas hidup dipandang secara global sehingga kualitas hidup dikaji untuk semakin berkembang termasuk pada lansia. Kualitas hidup menjadi konsep penting untuk dijadikan sebuah kriteria yang mengevaluasi penetrasi dalam pelayanan kesehatan. Lansia memiliki beberapa masalah yang tidak bisa dihindari, hal ini menunjukkan lansia yang sering melakukan aktivitas fisik mampu mempertahankan fungsi tubuh yang sehat lebih lama dibandingkan dengan lansia yang berdiam. Aktivitas fisik sebenarnya salah satu yang tidak dapat dilepas dari kehidupan sehari-hari. Salah satu tanda kesehatan yaitu dengan mempunyainya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik seperti berdiri, berjalan dan bekerja. Seringkali karena berbagai hal, seseorang malas untuk bergerak dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Padahal dengan beraktivitas menjadikan suatu hal yang penting untuk kehidupan dalam menjaga kesehatan. Orang yang menjalankan aktivitas fisik dan mempunyai level aktivitas tinggi dinyatakan mempunyai kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh senam A-Pik terhadap kualitas hidup pada orang dengan demensia. Pada penelitian kali ini menggunakan penelitian eksperimen dalam bentuk pre experiment design. Partisipan yang terlibat pada penelitian ini adalah pada orang dengan demensia yang berasal dari kecamatan Cibeunying Kidul, Kelurahan Padasuka dan dikelola oleh POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) bernama Tanjung dan memiliki penyakit demensia. Populasi pada penelitian ini berjumlah 69 orang dengan sampel berjumlah 22 orang. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh Senam A-Pik terhadap Kualitas Hidup telah didapatkan  $p(0,000) < 0,05$  hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas hidup orang dengan demensia.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Aktivitas Fisik, Lansia.

## **ABSTRAC**

Perceptions of quality of life are viewed globally so that the quality of life is assessed to further develop, including the elderly. Quality of life is an important concept to serve as a criterion that evaluates penetration in health services. The elderly have several problems that cannot be avoided, this shows that the elderly who often do physical activity are able to maintain healthy bodily functions longer than the elderly who remain silent. Physical activity is actually one that cannot be separated from everyday life. One sign of health is one's ability to perform physical activities such as standing, walking and working. Often due to various reasons, someone is lazy to move and carry out their daily activities. Even though doing activities make it important for life in maintaining health. People who carry out physical activity and have a high level of activity are declared to have good health and quality of life. Therefore, the aim of this study was to examine the effect of A-Pik exercise on quality of life in people with dementia. In this research, using experimental research in the form of pre-experimental design. Participants involved in this study were people with dementia who came from Cibeunying Kidul sub-district, Padasuka Village and managed by a POSBINDU (Integrated Assistance Post) named Tanjung and had dementia. The population in this study amounted to 69 people with a sample of 22 people. Based on the research results, the effect of A-Pik Exercise on Quality of Life has been obtained at  $p(0.000) < 0.05$ , this shows that there is a significant difference in the quality of life of people with dementia.

Keywords: Quality of Life, Physical Activity, Elderly.

## DAFTAR ISI

Hak Cipta.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Lembar Pengesahan Payung Penelitian Dosen.....	iv
Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Ucapan Terimakasih.....	vii
Abstrak.....	viii
Abstract.....	ix
Daftar Isi.....	x
LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRAC .....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Secara Praktis.....	4
1.4.2 Secara Teoritis.....	4
1.4.3 Secara Isu dan Kebijakan Sosial .....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Manfaat Senam Lansia.....	7
2.2 Senam A-Pik .....	7
2.3 Kualitas Hidup .....	8

2.3.1 Aspek Kualitas Hidup.....	8
2.4 Lansia .....	10
2.4.1 Perubahan Fisik Lansia.....	11
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	11
2.6 Kerangka Konsep.....	12
2.7 Asumsi Peneliti .....	12
2.8 Hipotesis Penelitian.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
3.1. Desain Penelitian .....	14
3.2. Partisipan.....	15
3.3 Populasi dan Sampel .....	15
3.3.1 Populasi Penelitian.....	15
3.3.2 Sampel Penelitian.....	15
3.4 Instrumen Penelitian .....	16
3.4. Prosedur Penelitian.....	22
3.5 Analisis Data .....	24
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>25</b>
4.1 Deskripsi Data .....	25
4.1.1 Uji Normalitas .....	25
4.1.2 Uji Homogenitas.....	25
4.1.3 Uji Paired T-test .....	26
4.2 Pembahasan Temuan dan Penelitian .....	26
4.2.1 Pembahasan Temuan Peningkatan Kualitas Hidup .....	26
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>30</b>
5.1 Kesimpulan.....	30
5.2 Implikasi .....	30
5.3 Rekomendasi .....	30
Daftar Pustaka .....	31

## Daftar Tabel

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	14
Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	20
Tabel 4.1.1 Uji Normalitas.....	20
Tabel 4.1.2 Uji Homogenitas.....	21
Tabel 4.1.3 uji Paired t-Test.....	21

## Daftar Gambar

Gambar 2.6 Kerangka Konsep.....	12
Gambar 3.5 Prosedur Penelitian.....	16

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	35
Lampiran 2. Informed Consent.....	38
Lampiran 3. Hasil Pengukuran Kuesioner.....	39
Lampiran 4. Hasil Analisa Menggunakan SPSS.....	37
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	40
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup.....	41

## Daftar Pustaka

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S., & Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-37>
- Activity, H., Community, I. N., Older, D., & Adults, R. (2016). *R Esearch B Rief P Hysical Activity in Community - Dwelling Older*.
- Amalia, Y., Ni'mal, B., & Mury, R. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87–94. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Amilia, W., Putri, R., Permana, I., Yogyakarta, M., Ilmu, B., Masyarakat, K., Kedokteran, F., & Ilmu, D. (2011). Hubungan antara Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta The Relationship between Families Function and Quality of Life among Elderly in Wirobrajan Subdistrict of Yogyakarta. *Mutiara Medika*, 11(1), 1–7.
- Astari, P., Dyah, D., Dr, Putu, G., Adiatmika, M., Kes, S., Erg, & Pembimbing. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. *Program Studi Ilmu Keperawatan*, 12, 1–7. [http://opac.say.ac.id/685/1/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_ANISSA\\_PUTRI\\_PERTIWI\\_\(090201010\).pdf](http://opac.say.ac.id/685/1/NASKAH_PUBLIKASI_ANISSA_PUTRI_PERTIWI_(090201010).pdf)
- Badan Pusat Statistik. (2010). *FERTILITAS PENDUDUK INDONESIA* (D. R. W. U. S. N. D. H. Ritonga (ed.)). Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA* (M. S. Dwi Susilo, M. S. Amiek Chamami, SST, & M. S. Nur Budi Handayani, SST (eds.)). Badan Pusat Statistik.
- Baumann, R., Pütz, C., Röhrig, B., Höffken, K., & Wedding, U. (2009). Health-related quality of life in elderly cancer patients, elderly non-cancer patients and an elderly general population: Original article. *European Journal of Cancer Care*, 18(5), 457–465. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.2008.00975.x>
- Brazier, J. E., Harper, R., Jones, N. M. B., O’Cathain, A., Thomas, K. J., Usherwood, T., & Westlake, L. (1992). Validating the SF-36 health survey questionnaire: New outcome measure for primary care. *British Medical Journal*, 305(6846), 160–164. <https://doi.org/10.1136/bmj.305.6846.160>
- Cahyono, K. H. (2016). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS*

*TIDUR PADA LANSIA DI DESA LEYANGAN KECAMATAN UNGARAN  
TIMUR KABUPATEN SEMARANG.* 1–11.

- Carod-Artal, F. J., & Egido, J. A. (2009). Quality of life after stroke: The importance of a good recovery. *Cerebrovascular Diseases*, 27(SUPPL. 1), 204–214. <https://doi.org/10.1159/000200461>
- Chu, H., Zhong, L., Li, H., Zhang, X., Zhang, J., & Hou, X. (2014). Epidemiology characteristics of constipation for general population, pediatric population, and elderly population in China. *Gastroenterology Research and Practice*, 2014(April). <https://doi.org/10.1155/2014/532734>
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Effendi, A. D., Mardijana, A., & Dewi, R. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ( Relationship Between Physical Activity and Dementia Incidence in Elderly of UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(2).
- Fakihan, A. (2016). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA.*
- Famelia Yurintika, Febriana Sabrian, Y. I. D. (2015). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG INSOMNIA.* 2(2), 1116–1122.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *how to design and evaluate research in education* (S. Kiefer (ed.); Eight). McGraw-Hill.
- Garatachea, N., Molinero, O., Martínez-García, R., Jiménez-Jiménez, R., González-Gallego, J., & Márquez, S. (2009). Feelings of well being in elderly people: Relationship to physical activity and physical function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(3), 306–312. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.02.010>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., MacEra, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Ismayanti, N., & Solikhah, . (2013). Hubungan Antara Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Pantti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal*

- of *Public Health*), 6(3). <https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i3.1018>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Kusumaratna, R. K. (2008). *Impact of physical activity on quality of life in the elderly*. 27(2), 57–64.
- Landi, F., Onder, G., Carpenter, I., Cesari, M., Soldato, M., & Bernabei, R. (2007). Physical activity prevented functional decline among frail community-living elderly subjects in an international observational study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 60(5), 518–524. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.09.010>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh. *Community of Publishing in Nursing, April*, 24–27.
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 202–205. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.87>
- Post, M. W. M. (2014). Definitions of quality of life: What has happened and how to move on. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 20(3), 167–180. <https://doi.org/10.1310/sci2003-167>
- Pratiwi, C. U., Marliyati, S. A., & Latifah, M. (2014). Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia Keluarga, Dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Werdha Tresna Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 129. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.2.129-136>
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>
- Rahayu, E., Kamaluddin, R., & Sumarwati, M. (2014). Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas II Baturraden. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 163–172.
- Ranggadwipa, D. D. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh Dan Lingkar Pinggang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). *Quality of Life Elderly*. 120–132.



- Rohmatul Azizah, R. D. H. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan*. 261–278.
- Rosmalina, Y., Permaesih, D., Emawati, F., Christiani, R., Moeloek, D., & Herman, S. (2003). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia. *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan*, 26(1), 11–20.  
<http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/1426/2971>
- Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). *The Relation of Physical Activity and Exercise to Mental Health*. 100(2), 195–202.
- Setiawan, G. W., & Wungouw, H. I. S. (n.d.). *KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI*. 760–764.
- Sofyan, A. I., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2011). Hubungan Antara Kondisi Lingkungan Fisik Rumah dengan Kejadian Jatuh pada Lanjut Usia di Kelurahan Ngijo Gunung Pati Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 18–29.
- Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., de Oliveira, V., Mazzardo, O., & de Campos, W. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review, 2000-2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), 76–88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>
- WHO, 2014. (2014). *Regional strategy for healthy ageing 2013–2018*.  
<https://doi.org/10.1109/ICASSP.2008.4518117>
- WHO QOL. (1998). WHO Quality of Life Scale (WHOQOL). *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.5.12>
- WHOQOL. (1997). MEASURING QUALITY OF LIFE. *WORLD HEALTH ORGANIZATION*.
- Wijaya, N. K. (2019). *Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia*.
- World Health Organization. (2009). *WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>