

Hubungan Antara Kebiasaan Kurang Gerak Dengan Kualitas Hidup Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Lansia Sapta Wredatama

Wijianto¹ , Nanda Dias Wulandari²

¹ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 wij165@ums.ac.id

Abstract

Background: Elderly are people who are entering the age of 60 and over. Elderly is the final phase of the aging process which will affect three aspects, namely biological, economic and social. Quality of life in the elderly can be seen from health. Doing activities for the elderly, namely walking outside the house, doing light sports, worshiping, sweeping floors, mopping floors, cooking food and washing dishes or clothes. **Objective :** To find out the relationship between sedentary habits and quality of life for elderly people. **Methods:** This research was conducted using quantitative research with a cross-sectional study. Samples were taken using total sampling technique and obtained a sample of 36 respondents. Data was collected by answering the questionnaire directly using the Physical Activities Scale for Elderly (PASE) questionnaire and the WHOQOL-Bref questionnaire. The results of the data were analyzed using the SPSS application with the univariate test, normality test and Pearson's bivariate test. **Results:** The results of this study, namely the Pearson test, obtained a correlation coefficient of 0.888 and a significance value of 0.000 <0.05, which means that there is a significant relationship. **Conclusion:** found a significant relationship between Sedentary Habits and Quality of Life in the Elderly Community at the Sapta Wredatama Elderly Posyandu.

Keywords: Elderly, Sedentary, Quality of Life

Hubungan Antara Kebiasaan Kurang Gerak Dengan Kualitas Hidup Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Lansia Sapta Wredatama

Abstrak

Latar Belakang: Lanjut usia yakni orang yang memasuki umur 60 tahun keatas. Lanjut usia adalah fase akhir pada proses penuaan yang akan berakibat kepada tiga aspek yakni biologis, ekonomi dan juga sosial. Kualitas hidup pada lansia dapat dilihat dari kesehatan. Melakukan aktivitas bagi para lansia yaitu jalan diluar rumah, melakukan olahraga ringan, melakukan ibadah, menyapu lantai, mengepel lantai, memasak makanan dan mencuci piring atau pakaian. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan kurang gerak dan kualitas hidup terhadap orang-orang lanjut usia. **Metode :** Pada penelitian ini dilakukan dengan memakai penelitian kuantitatif dengan cross-sectional study. Sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling dan didapatkan sampel yang berjumlah 36 responden. Data diambil dengan cara menjawab kuesioner secara langsung dengan menggunakan kuesioner Physical Activities Scale for Elderly (PASE) dan kuesioner WHOQOL-Bref. Hasil data dianalisa dengan aplikasi SPSS dengan uji

univariat, uji normalitas dan uji bivariat Pearson. **Hasil** : Hasil penelitian ini yaitu uji pearson mendapatkan hasil correlation coefficient (koefisien korelasi) 0.888 serta nilai signifikansi yaitu sebesar $0.000 < 0.05$, yang artinya ada hubungan yang bermakna. **Kesimpulan** : ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Kurang Gerak dengan Kualitas Hidup pada Komunitas Lansia di Posyandu Lansia Sapta Wredatama.

Kata kunci: Lanjut Usia, Kurang Bergerak, Kualitas Hidup

1. Pendahuluan

Lanjut usia ialah orang yang berusia di atas 60 tahun menurut World Health Organization (WHO). Lansia merupakan fase akhir dari proses penuaan yang mempengaruhi tiga aspek yaitu biologis, ekonomi dan sosial. Kualitas hidup lansia tercermin dari kesehatannya. Dalam Qur'an surat Yasin ayat 68 yang artinya: "Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka mengapa mereka tidak mengerti?". Seseorang yang dipanjangkan umurnya maka pastilah tua dan apabila memasuki lanjut usia maka akan dikembalikan dalam keadaan lemah dan kurang akal.

Secara biologis, memasuki usia tua para lansia akan mengalami penurunan pada kondisi fisik dan psikis yang menyebabkan lansia rentan mengalami penyakit tertentu khususnya penyakit degerenative. Pada proses penuaan dapat dilihat dari penurunan atau perubahan pada kondisi fisik, psikologis dan sosial dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (Zabala, 2017).

Quality of Life (QoL) atau kualitas hidup adalah konsep yang bertujuan untuk menangkap kesejahteraan, baik pada populasi atau individu. Kualitas hidup adalah pandangan orang pada kesehatan yang dialami berkaitan dengan aktivitas fisik, psikologis, sosial serta lingkungan. Keaktifan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup (Haris et al., 2019).

Kurangnya melakukan aktivitas fisik pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor lingkungan seperti kemacetan, kurangnya lahan, dan kurangnya fasilitas pendukung (World Health Organization, 2020). Sehingga para lansia cenderung hanya menetap di dalam rumah. Sedentary behavior atau perilaku menetap diartikan sebagai perilaku seperti duduk atau bersandar dalam waktu yang lama (Park et al., 2020). Beberapa contoh sedentary behavior seperti menonton televisi, membaca surat kabar, duduk atau bersantai di rumah, dan duduk saat bepergian (Jochem et al., 2019). Oleh karena itu, penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan kurang gerak dengan kualitas hidup lansia di komunitas Posyandu Lansia Sapta Wredatama.

2. Metode

Analisis deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Pada rancangan penelitian digunakan pendekatan secara cross-sectional study. Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Sapta Wredatama. Penelitian ini mengambil sampel dengan teknik total sampling, sampel berjumlah 36 responden. Data diolah menggunakan aplikasi SPSS

dengan uji normalisasi data Shapiro Wilk dan uji korelasi bivariat Pearson. Komite etik RS TK.II dr. Soedjono menyatakan penelitian ini etis, dengan nomor etik 184/EC/I/2023.

3. Hasil

3.1. Hasil Uji Univariat

Analisis deskriptif (univariabel) adalah uji analisis yang menggambarkan sifat- sifat dari setiap variabel yang diteliti (Heryana, 2020).

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentasi (%)
60-65 Tahun	21	58.3 %
66-71 Tahun	8	22.2 %
72-77 Tahun	5	13.9 %
78-84 Tahun	2	5.6 %
Total	36	100.0 %

Berdasarkan dari perhitungan SPSS didapatkan data pada persentasi perhitungan dari usia diketahui bahwa usia 60-65 tahun memiliki tingkat persentasi tinggi dengan nilai 58.3 %, hal ini terjadi karena rata-rata usia dari para responden saat melakukan penelitian berusia 60-65 tahun.

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi (%)
Laki-laki	11	30.6 %
Perempuan	25	69.4 %
Total	36	100.0%

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan persentasi perhitungan dari jenis kelamin pada perempuan memiliki tingkat persentasi yang lebih tinggi yaitu (69.4 %) dibandingkan dengan persentasi pada laki-laki yaitu (30.6 %), hal ini terjadi dikarenakan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

3.2. Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Dari analisis data yang didapat maka peneliti menggunakan uji Shapiro Wilk karena sampel data responden yang didapat adalah <50 responden, jika sampel data responden yang didapat >50 responden maka menggunakan uji normalitas Kholmogorov Smirnov (Manfaat, 2018).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	p-value	$\alpha = 0,05$	Keterangan
Kebiasaan Kurang Gerak	0.060	$> 0,05$	Normal
Kualitas Hidup	0.157	$> 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil dari uji Shapiro Wilk, didapatkan nilai Shapiro Wilk 0.060, maka data pada Kebiasaan Kurang Gerak bernilai $0.060 > 0.05$ terdistribusi normal kemudian pada Kualitas Hidup memiliki nilai Shapiro Wilk $0.157 > 0.05$ terdistribusi normal, sehingga disimpulkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal.

3.3 Hasil Uji Korelasi Bivariat Pearson

Uji korelasi bivariate pearson adalah uji yang dilakukan untuk menganalisis adanya hubungan antara kedua variabel, kemudian analisis akan lanjut ke tingkat bivariate yang menggunakan skala interval atau rasio (Heryana, 2020).

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Bivariat Pearson

Variabel	Signifikasi	Nilai Korelasi	Keterangan
Kebiasaan Kurang Gerak – Kualitas Hidup	0.000	0.888	Hubungan Sangat Kuat Positif

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa pada hubungan antara kebiasaan kurang gerak dengan kualitas hidup diperoleh nilai signifikasi yaitu sebesar 0.000 nilai tersebut < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan Kurang Gerak dengan Kualitas Hidup, dengan nilai korelasi sebesar 0.888. Nilai positif dikarenakan semakin banyak melakukan aktivitas fisik akan menghasilkan kualitas hidup yang semakin baik.

3.4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Gerak dan Kualitas tidur pada Responden

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Gerak pada Responden

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentasi (%)
Kurang	10	27.8 %
Kadang-Kadang	15	41.7 %
Sering	11	30.6 %

Total 36 100 %

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa responden yang masuk dalam kategori Aktivitas Fisik Kurang sebanyak 10 responden (27.8 %), Kadang-Kadang sebanyak 15 responden (41.7 %) dan Sering sebanyak 11 responden (30.6 %).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualias Hidup pada Responden

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentasi (%)
Baik	26	72.2 %
Buruk	10	27.8 %
Total	36	100,0 %

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa responden yang masuk dalam kategori kualitas hidup baik berjumlah 26 responden (72.2 %) dan yang masuk dalam kategori kualitas hidup buruk berjumlah 10 responden (27.8 %).

4. Pembahasan

4.1 Uji Univariat Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil dari tabel 1, diketahui bahwa rata-rata responden saat dilakukan penelitian berusia 60-65 tahun. Lansia yang memiliki kebiasaan kurang gerak atau menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bersantai di dalam rumah dapat menimbulkan risiko pada kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung bahkan dapat menimbulkan kematian dini. Perilaku menetap menimbulkan dampak negatif bagi keberhasilan pada proses penuaan, baik dalam aspek fisik (gangguan fungsional), aspek psikologis (fungsi kognitif, depresi), dan aspek sosial (kesepian) (McGowan et al., 2021). Proses penuaan menyebabkan menurunnya aktivitas fisik bagi lansia dikarenakan hilangnya massa dan kekuatan otot yang substansial, penurunan kapasitas regeneratif, dan daya tahan otot yang mengalami penurunan, kinerja fisik yang terganggu adalah ciri khas dari otot rangka yang menua, penurunan dalam kemampuan keseimbangan dan juga adanya penurunan dalam kinerja kognitif (Distefano & Goodpaster, 2018). Sehingga menyebabkan banyak lansia yang kerap menghabiskan waktunya dengan bersantai dikarenakan telah merasakan adanya penurunan fisik pada dirinya (Taylor, 2014).

4.2 Uji Univariat Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data dari tabel 2, diketahui bahwa rata-rata responden berjenis kelamin perempuan. Dalam aktivitas fisik ini responden perempuan melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dari pada responden laki-laki. Disebabkan oleh faktor yang menyebabkan adanya perbedaan dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi, dimana responden perempuan memiliki keharusan untuk mengurus hal-hal rumah tangga, seperti menyapu, memasak, mencuci, membersihkan lingkungan sekitar rumah

dan lain- lain (Radhitya, 2019). Dimana menyebabkan perempuan memiliki waktu luang yang lebih sedikit daripada responden laki-laki. Berbeda dengan responden perempuan, pada responden laki-laki, mereka memiliki waktu luang yang terbilang cukup banyak dikarenakan memasuki usia lanjut ini, responden laki-laki sudah tidak lagi bekerja atau dipekerjakan, sehingga membuat para responden menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bersantai. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden laki-laki dalam mengisi waktu luang adalah memberi makan pada hewan peliharaan atau mereka akan melakukan aktivitas fisik ketika terdapat kegiatan pada posyandu lansia di lingkungan. Hal ini menyebabkan adanya dampak pada kualitas hidup lansia, dimana responden perempuan kualitas hidupnya tergolong lebih baik daripada responden laki-laki. (Louzado et al., 2021).

4.3 Hubungan Antara Kebiasaan Kurang Gerak dengan Kualitas Hidup

Berdasarkan data pada Tabel 4 diperoleh nilai p-value $0,000 < 0,05$, memperlihatkan adanya hubungan antara kebiasaan kurang gerak dan kualitas hidup pada lansia. Sejalan dengan penelitian (Ariyanto et al., 2020) yang mendapatkan hasil pada penelitiannya dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$, maka disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia.

Untuk mencegah timbulnya penyakit tidak menular dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Selain itu melakukan aktivitas fisik juga dapat menjadikan tubuh terasa lebih sehat dan bugar, dengan melakukan aktivitas fisik juga dapat terhindar dari depresi atau stress yang akan mengakibatkan kualitas hidup yang baik (Palit et al., 2021). Menjadi aktif secara fisik merupakan cara paling ampuh untuk meningkatkan kualitas hidup. Mekanisme potensial dari aktivitas fisik dan hubungan kualitas hidup meliputi perubahan pada tingkat depresi, kecemasan, dan suasana hati lainnya (Marquez et al., 2020). Hubungan potensial antara kualitas hidup dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik menilai beberapa domain kualitas hidup mereka lebih tinggi daripada rekan mereka yang tidak aktif secara fisik. Dikatakan juga bahwa orang lemah yang berolahraga secara teratur menilai kualitas hidup mereka lebih tinggi daripada orang sehat tetapi tidak aktif secara fisik (Puciato et al., 2017). Aktivitas fisik atau dikatakan latihan fisik lebih difokuskan kepada kondisi fisik secara keseluruhan. Hidup aktif merupakan salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh. Latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu aktivitas duduk, berjalan, melakukan olahraga ringan, melakukan ibadah, menyapu lantai, mengepel lantai, memasak makanan dan mencuci piring atau pakaian (Simon et al., 2018).

Melakukan aktifitas fisik akan mengakibatkan adanya peningkatan pada kualitas hidup yang lebih baik. Aktivitas fisik sangat baik dilakukan pada usia lanjut, dengan banyak melakukan aktivitas fisik maka para lansia akan terhindar dari berbagai penyakit. Aktivitas fisik juga dapat membuat badan lebih sehat dan bugar, dapat mencegah timbulnya stress yang akan berakibat adanya peningkatan pada kualitas hidup (Cicilia L et al., 2018).

Pada saat melakukan aktivitas fisik, banyak energi yang dibutuhkan. Energi non-metabolik dibutuhkan oleh otot untuk melakukan pergerakan, kemudian dibutuhkan

juga energi pendukung yang berguna menggerakkan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh (Aimmah & Nurhayati, 2015). Pada dasarnya aktivitas fisik menghasilkan energi atau pengeluaran energi, yang sangat berguna untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani dan juga untuk menjaga agar tetap sehat dan bugar. (Purnama & Suhada, 2019).

Faktor yang diketahui dapat menyebabkan responden masuk dalam kategori kualitas hidup buruk yakni kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan meningkatnya risiko akan cedera, penurunan pada kesehatan fisik dan emosional yang akan berpengaruh pada kualitas hidup, dimana kualitas hidup juga kan mengalami penurunan (Ambardini, 2020). Dan juga dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana di lingkungan sekitar yang dapat menunjang aktivitas diluar rumah (Tiraphat et al., 2017). Dan juga para responden merasa kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang terlebih bagi responden yang tinggal sendirian. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sulit bagi peneliti untuk mengontrol bias subjektivitas yang dapat menyebabkan adanya perbedaan perspektif terkait masalah pemahaman terhadap pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner PASE, dan juga adanya 3 domain lain selain aktivitas fisik pada kuesioner WHOQOL-Bref yaitu domain psikologis, sosial dan lingkungan yang dapat mempengaruhi nilai dari kualitas hidup lansia.

5. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil dan juga pembahasan tentang “Hubungan antara Kebiasaan Kurang Gerak Dengan Kualitas Hidup Pada Komunitas Lansia di Posyandi Lansia Sapta Wredatama” didapat kesimpulan bahwa terdapat adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan kurang gerak dengan kualitas hidup pada anggota lansia di Posyandu Sapta Wredatama, dimana perbedaan antara lansia yang aktif bergerak dengan lansia yang kurang bergerak berpengaruh pada baik maupun buruk bagi kualitas hidup.

Referensi

- [1] N. Aimmah and F. Nurhayati, "Perbandingan antara asupan gizi dan kebiasaan olahraga dengan status gizi overweight dan non overweight," *J. Pendidik. Olahraga Dan Kesehat.*, vol. 6, no. 2, pp. 365–368, 2015.
- [2] R. L. Ambardini, "AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA," *Kaos GL Dergisi*, vol. 8, pp. 147–154, 2020.
- [3] A. Ariyanto, N. Puspitasari, and D. N. Utami, "AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly," *J. Kesehat. Al-Irsyad*, vol. XIII, no. 2, pp. 145–151, 2020.
- [4] Cicilia L, W. P. Kaunang, and L. F. G. Langi, "hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung," *J. KESMAS*, vol. 7, no. 5, pp. 1–6, 2018.
- [5] G. Distefano and B. H. Goodpaster, "Effects of exercise and aging on skeletal muscle," *Cold Spring Harbor Perspect. Med.*, vol. 8, no. 3, Mar. 2018, doi: 10.1101/cshperspect.a029785.
- [6] R. N. H. Haris et al., "Penilaian Properti Psikometrik Instrumen Kualitas Hidup (HRQoI) pada Populasi Umum: Tinjauan Sistematis," *J. MANAJ. DAN PELAYAN. FARMASI*, vol. 9, no. 2, pp. 65–75, 2019, doi: 10.22146/jmpf.41911.

- [7] A. Heryana, *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Erlangga, Jakarta, June, 2020, pp. 1–11, doi: 10.13140/RG.2.2.31268.91529.
- [8] C. Jochem, B. Wallmann-Sperlich, and M. F. Leitzmann, "The Influence of Sedentary Behavior on Cancer Risk: Epidemiologic Evidence and Potential Molecular Mechanisms," *Curr. Nutr. Rep.*, vol. 8, no. 3, pp. 167–174, 2019, doi: 10.1007/s13668-019-0263-4.
- [9] J. A. Louzado et al., "Gender differences in the quality of life of formal workers," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 11, 2021, doi: 10.3390/ijerph18115951.
- [10] B. Manfaat, "Analisis Data Kuantitatif," *Pengkajian Dalam Pendidikan*, vol. 1, Dec. 2018, p. 462, doi: 10.13140/RG.2.2.31212.82566.
- [11] D. X. Marquez et al., "A systematic review of physical activity and quality of life and well-being," *Transl. Behav. Med.*, vol. 10, no. 5, pp. 1098–1109, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- [12] L. J. McGowan, R. Powell, and D. P. French, "Older adults' construal of sedentary behaviour: Implications for reducing sedentary behaviour in older adult populations," *J. Health Psychol.*, vol. 26, no. 12, pp. 2186–2199, 2021. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1177/1359105320909870>
- [13] I. D. Palit et al., "Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe," *J. KESMAS*, vol. 10, no. 6, pp. 93–100, 2021.
- [14] J. H. Park et al., "Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks," *Korean J. Fam. Med.*, vol. 41, no. 6, pp. 365–373, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- [15] D. Puciato, Z. Borysiuk, and M. Rozpara, "Quality of life and physical activity in an older working-age population," *Clin. Interv. Aging*, vol. 12, pp. 1627–1634, 2017. [Online]. Available: <https://doi.org/10.2147/CIA.S144045>
- [16] H. Purnama and T. Suhada, "Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia," *J. Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, vol. 5, no. 2, pp. 102–106, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- [17] T. V. Radhitya, "Peran Ganda Yang Dialami Pekerja Wanita K3L Universitas Padjadjaran," *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 1, no. 3, p. 204, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.24198/focus.v1i3.20497>
- [18] S. Simon, Y. L. Tinungki, and Y. E. Tuwohingide, "Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah (Overview of Physical Activity of The Elderly in The Village of Kuma I District of Central Tabukan)," *J. Ilmiah Tindalung*, vol. 2, no. 2, pp. 76–79, 2018.
- [19] D. Taylor, "Physical activity is medicine for older adults," *Postgrad. Med. J.*, vol. 90, no. 1059, pp. 26–32, 2014. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- [20] S. Tiraphat, K. Peltzer, K. Thamma-Aphiphol, and K. Suthisukon, "The role of age-friendly environments on quality of life among Thai older adults," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 14, no. 3, 2017, doi: 10.3390/ijerph14030282.
- [21] J. Zabala, "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Skor Depresi Pada Lansia," *No Title*, vol. 4, pp. 9–15, 2017.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)