|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | JSSF 6 (2) (2020)  **Journal of Sport Sciences and Fitness**  http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf | | | A picture containing clock  Description automatically generated |
| Hubungan Pengetahuan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Gaya Hidup Lansia (Studi Kasus Lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan)  **Wildan Priyo Nugroho 1 , dr. Anies Setiowati 1, Hadi Setyo Subiyono 1**  Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia | | | | |
| **Info Artikel**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *Sejarah Artikel:*  Diterima Oktober 2020  Disetujui November 2020  Dipublikasikan November 2020  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Kata Kunci: Pengetahuan kesehatan, kebugaran jasmani, dan gaya hidup lansia  *Keywords:*  *Health knowledge, physical fitness, and elderly lifestyle* | | **Abstrak**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan kesehatan dan tingkat kebugaran terhadap gaya hidup para lanjut usia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode kuesioner. Populasi yang digunakan adalah lansia yang berada di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang sebanyak 200 orang. Sampel diambil dari hasil *purposive sampling,* dengan kriteria: 1) berusia 60-65 tahun; 2) bertempat tinggal daerah populasi; 3) tidak tuna rungu dan tuna wicara; 4) bersedia menjadi sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara pengetahuan kesehatan dan gaya hidup lansia mempunyai hubungan (p= 0,00) dengan besar hubungannya yaitu 99,0% (r=0,990), pengetahuan kebugaran jasmani dan gaya hidup lansia mempunyai hubungan (p=0,00) dengan besar hubungannya yaitu 99,3% (r=0,993). Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup lansia, yaitu 99,9% dan terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan kebugaran jasmani terhadap gaya hidup lansia, yaitu sebesar 99,3%.    ***Abstract***  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *The purpose of this study is to determine the relationship of health knowledge and fitness level to the lifestyle of the elderly in Tlogosari Kulon Urban Village Pedurungan Semarang City. This research is a quantitative research using questionnaire method. The population used is the elderly residing in Tlogosari Kulon Village Pedurungan Subdistrict Semarang City as many as 200 people. The sample is taken from the purposive sampling, with criteria: 1) aged 60-65 years; 2) residence area of population; 3) not deaf and speech impaired; 4) willing to be a sample. The result of analysis shows that between health knowledge to elderly lifestyle have positive relationship equal to 99,9%. Between physical fitness to the elderly lifestyle has a positive relationship of 99.3%,, knowledge of physical fitness and lifestyle of elderly have relationship (p = 0,00) with big relationship that is 99,3% (r = 0,993). Conclusion in this research is There is positive relation between health knowledge to elderly lifestyle, that is 99,9% and there is positive correlation between knowledge of physical fitness to elderly lifestyle that is equal to 99,3%.*  © 2020 Universitas Negeri Semarang | | |
|  Alamat korespondensi:  Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES  Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229  Email: wildannitta@gmail.com | | | ISSN 2252-6528 | |

PENDAHULUAN

Kronologis usia manusia akan terus bertambah seiring bergantinya waktu. Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknyapun mulai melemah. Kenyataan itulah yang dialami oleh orang yang sudah lanjut usia (lansia). Garis hidup alami yang harus dilalui manusia itu merupakan suatu keadaan komplek. Manusia yang sudah lanjut usia banyak mengalami berbagai masalah kehidupan bukannya hanya faktor biologis tersebut saja, tetapi juga faktor psikologis dan sosial mempengaruhi gaya hidup mereka. Menjadi tidak akan bisa dihindari tetapi harus dipersiapkan dengan baik agar mampu mengarungi hidup semasa tua tersebut.

Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), Kofi Annan menghimbau masyarakat dunia untuk memberikan perhatian khusus kepada warga lanjut usia (lansia) guna memperingati hari lansia Internasional. Pada hari istimewa itu pergilah berkunjung ke rumah para lansia atau ke panti-panti jompo tempat tinggal mereka. Hal yang dapat dilakukan adalah mengobrol dengan mereka, dengarkanlah cerita-cerita mereka tentang pengalaman masa lalunya, atau ajaklah mereka bernyanyi. Buatlah hati lansia senang, jadikanlah mereka raja sehari (Sarwono dan Koesoebjono, 2004).

Pemerintah kurang memperhatikan para lansia. Padahal jumlah lansia makin lama makin meningkat berkat perbaikan kondisi kesehatan dan kemajuan teknologi kedokteran. Di Indonesia saat ini ada sekitar 10 juta orang (4,6% dari jumlah penduduk) yang berusia di atas 65 tahun. Pada tahun 2020, diprediksi Indonesia akan mempunyai penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 18 juta jiwa orang (Wibowo dalam Harsuki, 2003: 244). Bahkan Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya paling cepat di Asia Tenggara. Tetapi anggaran pemerintah untuk membantu kehidupan mereka (dana pensiun, asuransi kesehatan, penyediaan fasilitas panti jompo) kecil sekali dibandingkan dengan anggaran untuk kegiatan ekonomi dan untuk pertahanan nasional. Padahal, sebagian besar warga lansia hidup pas-pasan bahkan kekurangan.

Melihat hal itu jelas bahwa penuaan pada lansia merupakan permasalahan yang cukup komplek yang dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Tingkat kesehatan merupakan salah satu permasalahan yang akan dihadapi para lansia, terutama kesehatan dari segi jasmani. Hal ini dikarenakan makin tua usia seseorang, makin banyak penyakit yang menghampirinya. Beberapa penyakit yang akrab dengan lansia, seperti: *diabetes mellitus* (kencing manis), jantung, hipertensi, pembesaran prostat, dan katarak. Osteoporosis juga merupakan salah satu penyakit yang sering menyerang lansia. Gangguan yang terjadi di pankreas (organ tubuh penghasil insulin) dapat menimbulkan penyakit *Diabetes mellitus*. Penyebab tersebut terjadi tidak hanya karena faktor keturunan, namun juga faktor gaya hidup "modern". Jika tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat memicu komplikasi penyakit lain, seperti katarak, kebutaan, retinopati, glaukoma. Akibat perubahan gaya hidup, terutama dalam hal pola makan, penyakit lain seperti hipertensi, jantung koroner, dan penyakit pembuluh darah lain pun semakin mudah menyerang.

Penelitian yang dilakukan di sebuah Panti Werdha menunjukkan lansia yang mengalami penurunan BB lebih dari 10% dalam waktu 6-36 bulan, didapatkan angka kematiannya sebesar 62% dalam jangka waktu 3 tahun, sedangkan pada lansia yang tidak mengalami kehilangan BB angka kematiannya hanya sebesar 42% dalam kurun waktu yang sama. Oleh karenanya, dukungan nutrisi yang kuat pada lansia merupakan hal yang sangat penting untuk tetap mempertahankan kualitas hidup dan kesehatan yang optimal (Suara Merdeka Cyber News, 2006:1).

Kenyataannya banyak lansia dapat menikmati kehidupan yang cukup nyaman dan mendapat perawatan kesehatan yang cukup baik. Dimana-mana kita lihat orang-orang tua yang sudah berambut putih yang masih menyetir mobil sendiri, dengan kursi roda atau berjalan dengan bantuan tongkat atau kereta dorong (semacam troli). Mereka pergi ke kafe, ke pasar, ke perpustakaan, dan ke konser musik klasik. Bisa juga mereka ikut klub dansa untuk 55 tahun, klub berenang atau sekali seminggu ikut main bingo. Akan tetapi, tidak semua orang beruntung dan berbahagia bisa hidup sehat sampai tua. Banyak lansia yang menderita berbagai penyakit atau lumpuh sehingga terpaksa berbaring di tempat tidur sepanjang hari. Juga cukup banyak yang menderita demensia, yang lupa akan keadaan sekelilingnya, termasuk lupa suami/istri atau anak, bahkan lupa perawat yang tiap hari dilihatnya, sehingga sulit berkomunikasi dengan orang lain. Lansia yang sakit atau demensia biasanya menjadi depresif dan ingin lekas mati.

Dengan meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta berhasilnya pembangunan khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan maka kita dapat mengetahui seberapa besar pengetahuan kesehatan, kebugaran jasmani dan gaya hidup orang khususnya lansia. Melalui ilmu pengetahuan ini diharapkan dapat diketahui hubungan dari pengetahuan kesehatan, kebugaran jasmani dan gaya hidup lansia, dengan harapan dapat lebih memilih faktor mana yang berhubungan untuk meningkatkan usia harapan hidup sehingga tidak akan terjadi tanggungan keluarga dan menjadi beban.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuesioner, hasil data penelitian di analisis dengan menggunakan statistic (SPSS). Menurut Suharsimi Arikunto (2002:116), adapun variabel independen/bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan kesehatan (X1), dan tingkat kebugaran jasmani (X2) sedangkan variabel dependen/terikat dalam penelitian ini yaitu gaya hidup lansia (Y).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang. Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai pendapat Sugiyono (2010: 124). Teknik penarikan sampel ini digunakan karena objek penelitian pada penelitian ini mempunyai kriteria tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diskripsi hasil penelitian tanggapan responden mengenai pengetahuan kesehatan para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kesehatan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Interval** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Sangat Baik | 35,75 – 44 | 10 | 50 |
| Baik | 27,5 – 35,75 | 6 | 30 |
| Cukup | 19,25 – 27,5 | 3 | 15 |
| Kurang | 11 – 19,25 | 1 | 5 |

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan kesehatan para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang sebagian besar mempunyai kategori sangat baik sebanyak 10, kategori baik sebanyak 6, kategori cukup sebanyak 3, dan kategori kurang sebanyak 1. Hal ini dapat disimpulkan bahwa para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang mempunyai tingkat pengetahuan kesehatan yang sangat baik.

Diskripsi hasil penelitian tanggapan responden mengenai kebugaran jasmani para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang dapat dilihat dalam Tabel 2

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Kebugaran Jasmani

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Interval** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Sangat Baik | 42,25 – 52 | 10 | 50 |
| Baik | 32,5 – 42,25 | 6 | 30 |
| Cukup | 22,75 – 32,5 | 3 | 15 |
| Kurang | 13 – 22,75 | 1 | 5 |

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa pengetahuan kebugaran jasmani para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang sebagian besar mempunyai kategori sangat baik sebanyak 10, kategori baik sebanyak 6, kategori cukup sebanyak 3 dan kategori kurang sebanyak 1. Hal ini dapat disimpulkan bahwa para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang mempunyai pengetahuan kebugaran jasmani sangat baik dan baik.

Diskripsi hasil penelitian tanggapan responden mengenai gaya hidup para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dapat dilihat dalam Tabel 3

Tabel 3. Gaya Hidup Lansia

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Interval** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Sangat Baik | 35,75 – 44 | 10 | 50 |
| Baik | 27,5 – 35,75 | 7 | 35 |
| Cukup | 19,25 – 27,5 | 2 | 10 |
| Kurang | 11 – 19,25 | 1 | 5 |

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa gaya hidup para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Kota Semarang sebagian besar mempunyai kategori sangat baik sebanyak 10, kategori baik sebanyak 7, kategori cukup sebanyak 2, dan kategori kurang sebanyak 1. Hal ini dapat disimpulkan bahwa para lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Kota Semarang mempunyai gaya hidup yang sangat baik dan baik.

Analisis korelasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu korelasi *Product Moment*. Pada penelitian ini analisis korelasi dilakukan dengan maksud untuk mengetahui adanya hubungan variabel pengetahuan kesehatan (X1) terhadap gaya hidup lansia (Y) dan hubungan kebugaran jasmani (X2) terhadap gaya hidup Lani (Y).

Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan Korelasi Variabel Pengetahuan Kesehatan (X1) Terhadap Gaya Hidup Lansia (Y)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Pearson Correlation*** | **Signifikansi** | **Kesimpulan** |
| 0,999 | 0,00 < 0,05 | Terdapat Hubungan |

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05, hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pengetahuan kesehatan (X1) terhadap gaya hidup lansia (Y).

Pada kolom *Pearson Correlation* diketahui nilanya sebesar 0,999 atau 0,999 100% = 99,9%, hal ini menjelaskan bahwa antara pengetahuan kesehatan (X1) terhadap gaya hidup lansia (Y) mempunyai hubungan positif sebesar 99,9%. Artinya semakin baik pengetahuan kesehatannya maka semakin baik juga gaya hidup lansia tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup lansia. Hal ini dapat dilihat dari nilai *Pearson Correlation* yang positif antara variabel tingkat pengetahuan kesehatan (X1) dengan gaya hidup lansia (Y) yaitu sebesar 0,999 atau 99,9%.

Pengetahuan kesehatan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang memengaruhi kesehatan yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya. Pengetahuan kesehatan juga mencakup segenap apa yang kita ketahui tentang dunia kesehatan, khususnya pola hidup sehat yang didapat dari kenyataan (fakta) dengan melihat dan mendengar sendiri melalui panca indera yang kita terima dengan tujuan untuk mendapatkan kepastian dan menghilangkan adanya prasangka sebagai akibat ketidakpastian yang terdapat di lingkungan sekitar kita.

Pengetahuan kesehatan khususnya tentang pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang. Pengetahuan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk mengatur gaya hidup sehat setiap harinya. Jika seorang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan untuk memperoleh hidup sehat atau gaya hidup sehat akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, apabila seorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan atau gaya hidup sehat tidak akan berjalan dengan baik.

Pengetahuan juga diperoleh melalui kenyataan (fakta) dengan melihat dan mendengar sendiri, serta melalui alat-alat komunikasi, misalnya dengan membaca surat kabar, mendengarkan radio, melihat film atau televise, dan sebagainya. Hal-hal demikian diterima dengan panca indra untuk kemudian diterima otak dan diolah oleh otak. Misalnya, pengetahuan diperoleh sebagai akibat pengaruh dari hubungan dengan orang tua, kakak-adik, tetangga, kawan-kawan sekolah dan lain-lain.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat pengetahuan. Untuk mengetahui tentang tingkat pengetahuan seseorang dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu tingkat pengetahuan baik bila presentase 100% -76%, tingkat pengetahuan cukup bila presentase 75%-50%, dan kurang bila presentase <50%.

Untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel pengetahuan kesehatan (X2) terhadap gaya hidup lansia (Y) dapat dilihat di tabel *Correlations* pada *output SPSS* dari hasil perhitungan korelasi *Product Moment*.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Korelasi Variabel Kebugaran Jasmani (X2) Terhadap Gaya Hidup Lansia (Y)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Pearson Correlation*** | **Signifikansi** | **Kesimpulan** |
| 0,993 | 0,00 < 0,05 | Terdapat Hubungan |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05, hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kebugaran jasmani (X2) terhadap gaya hidup lansia (Y).

Pada kolom *Pearson Correlation* diketahui nilanya sebesar 0,993 atau 0,993 100% = 99,3%, hal ini menjelaskan bahwa antara kebugaran jasmani (X2) terhadap gaya hidup lansia (Y) mempunyai hubungan positif sebesar 99,3%. Artinya semakin baik kebugaran jasmaninya maka semakin baik juga gaya hidup lansia tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani terhadap gaya hidup lansia. Hal ini dapat dilihat dari nilai *Pearson Correlation* yang positif antara antara variabel kebugaran jasmani (X2) dengan gaya hidup lansia (Y), yaitu sebesar 0,993 atau 99,3%.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak. Kebugaran jasmani merupakan suatu proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta sikap dan nilai yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan. Jika seseorang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka gaya hidupnya akan lebih baik, begitu juga sebaliknya jika seseorang mempunyai kebugaran jasmani yang kurang maka gaya hidupnya akan menurun.

Seseorang dikatakan bugar jika ia sehat dan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki semangat untuk menikmati waktu santai atau kegiatan lain. Kebugaran akan tercipta jika lansia secara kontinyu melakukan berbagai aktivitas fisik ringan dan menyenangkan sehingga dapat melatih keseluruhan sistem faaliah dan diharapkan secara bersama-sama dapat membina kebugaran.

Para lansia yang memiliki kualitas fisik yang kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kerja dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala fisik akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu, sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis.

Penataan latihan fisik melalui aktivitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Tidak ada istilah tua untuk berolahraga. Tubuh orang tua tetap bisa merespon aktivitas gerak sama baiknya dengan kondisi tubuhnya saat masih muda. Berolahraga adalah “peluru ajaib” untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa salah satu cara terbaik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menangkal masalah kesehatan adalah dengan berolahraga.

Keterlibatan lansia dalam kegiatan olahraga akan merangsang berbagai komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan agar dapat menjalankan aktivitas dengan lebih memadai. Manfaat olahraga bagi lansia diantaranya adalah untuk memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Bahkan olahraga juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga keseimbangan dan koordinasi otot serta dapat membakar kalori untuk mengurangi berat badan yang berlebih.

SIMPULAN

Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup lansia, yaitu sebesar 0,999 atau 99,9%. Terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan kebugaran jasmani terhadap gaya hidup lansia, yaitu sebesar 0,993 atau 99,3%.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukhlolid, 2004, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta : Yudistira.

Ariza Sofiana, 2009, *Mempertahankan Kebugaran Lanjut Usia*, Jakarta : Trubus Agriwidya.

Brown, Jackie, et al. (2004). Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of The Literatur. *European Forum on Population Ageing Research*. Page: 6, 8, 46

Chaney, 2004, *Lifestyles : Sebuah Pengantar Komprehensif*, Yogyakarta : Jalasutra.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009, *Data Statistik Lansia*, Jakarta.

Imam Ghozali. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 20.* Semarang :BP UNDIP.

Jujun S. Suriasumantri, 1993, *Sebuah Pengantar Populer*, Jakarta : Pustaka SInar Harapan.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002, Jakarta : Depdiknas.

M. Ichsan, 1988, *Olahraga dan Kebugaran Jasmani*, Jakarta : Depdiknas.

Margono, 2004, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta : Rineka Cipta.

Mohamad Soerjani, 1987, *Pendidikan Kebugaran Jasmani,* Yogyakarta : FIK UNY.

Rapley, Mark. (2003). *Quality of Life Research: a critical introduction*. London: Sage Publications. Page: 53, 54, 92-94, 180-181, 235, 236, 238-242, 244-248

Rusli Lutan, 2001, *Menuju Sehat dan Bugar*, Jakarta : Depdiknas.

Sadoso Sumosardjuno, 1989, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama.

Sarwono dan Koesoebjono, 2004, *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdiknas.

Soekidjo Notoatmojo, 2007, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.

Soerjono Soekanto, 2009, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta : Rajawali Press.

Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukintaka. 1992, *Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*, Jakarta : Grafindo Persada.

Sutrisno Hadi, 2000, *Metode Research*, Yogyakarta : Yayasan Fakultas Psikologi UGM.

Syafrudin dkk, 2011, *Lanjut Usia dan Olahraga*, Jakarta : Grafindo Persada.