

**PENDIDIKAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA MENGGUNAKAN  
MEDIA VIDEO DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA PROVINSI  
SUMATERA SELATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Clara Mei Sintya**

**NIM. 06151281924036**

**Program Studi Pendidikan Masyarakat**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENDIDIKAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA  
MENGUNAKAN MEDIA VIDEO DI PANTI SOSIAL HARAPAN  
KITA PROVINSI SUMATERA SELATAN**

**SKRIPSI**

**Clara Mei Sintya**

**Nim : 06151281924036**

**Program Studi Pendidikan Masyarakat**

**Mengesahkan :**

**Koordinator Program Studi,**



**Dra. Evy Ratna Hartika Waty, M. Pd., Ph. D  
NIP. 195910171983032001**

**Pembimbing,**



**Dr Azizah Husin, M.Pd  
NIP. 196006111987032001**

**PENDIDIKAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA  
MENGUNAKAN MEDIA VIDEO DI PANTI SOSIAL HARAPAN  
KITA PROVINSI SUMATERA SELATAN**

**SKRIPSI**

**Clara Mei Sintya**

**Nim : 06151281924036**

**Program Studi Pendidikan Masyarakat**

**Telah diujikan lulus pada :**

**Hari : Senin**

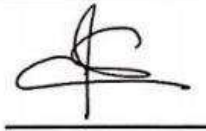
**Tanggal : 05 Juni 2023**

**PENGUJI**

**1. Dr Azizah Husin, M.Pd**



**2. Yanti Karmila Nengsih, M. Pd**



**Koordinator Program Studi,**



**Dra. Evy Ratna Karlika Waty, M. Pd., Ph. D**

**NIP. 195910171988032001**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Clara Mei Sintya

NIM : 06151281924036

Program Studi : Pendidikan Masyarakat

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **"Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video di Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan"** ini adalah benar-benar karya saya sendiri tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Perangulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Clara Mei Sintya

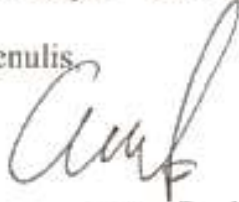
NIM. 06151281924036

## PRAKATA

Skripsi dengan judul "Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video di Panti Sosial Harapan Kita Provinsis Sumatera Selatan" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Proqram Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Azizah Husin sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dra. Evy Ratna Kartika Waty, M.Pd., Ph,D selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Masyarakat yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Yanti Karmila Nengsi, M. Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan masyarakat dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juni 2023

Penulis



Clara Mei Sirtya

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah SWT. karena berkat Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video di Panti Sosial Harapan Kita Provinsis Sumatera Selatan”.

Skripsi ini dibuat sebagai langkah akhir berupa laporan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, serta hasil skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Sriwijaya.

Tentu tidak mudah dan menjadi tantangan serta pembelajaran sendiri dalam penyusunan skripsi ini. Pada penulisan dan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, serta kerjasama dari berbagai pihak. Maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. **Tuhan Yang Maha Esa, Allah Subhanahu Wata’ala** yang telah memberikan nikmat dan kelancaran dalam proses pembuatan skripsi ini.
2. **Kedua orang tua saya Ibu Asri dan Ayah Syehsali** atas segala doa serta curahan kasih sayang yang tak terhitung sehingga saya bias menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sekali lagi kepada Ibu dan Ayah atas dukungannya baik dukungan moral maupun dukungan material dari sejak awal mahasiswa hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. **Dr. Azizah Husin, M.Pd** selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan bimbingan ilmunya, serta membimbing penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmu yang bermanfaat.
4. **Yanti Karmila Nengsih M. Pd** selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan bimbingan ilmunya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmu yang bermanfaat.
5. **Dra. Evy Ratna Kartika Waty, M.Pd., Ph.D.,** selaku Ka. Prodi Pendidikan Masyarakat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
6. **Teruntuk seluruh Dosen Pendidikan Masyarakat** terima kasih telah mendidik, membimbing, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam perjalanan pendidikan ini.
7. Teruntuk orang terdekat yang tidak biasa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan, perhatian dan semangat yang luar biasa, terimakasih. Terutama medya, monic, aurora, wenda, kurniawan, ayu rigi, yona, dwi, dll semoga kita semua mendapatkan kebaikan dari hal yang kita lakukan.

8. Teman-teman seperjuanganku di **Pendidikan Masyarakat angkatan 2019**. Terima kasih sudah menemaniku menempuh perjalanan pendidikan di Universitas Sriwijaya. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang secara langsung dan tidak langsung telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Almamater kebanggaan **Universitas Sriwijaya**
10. Teruntuk **Novrizal**, yang telah kebersamai penulis selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun, serta tak henti-hentinya memberikan semangat. Terimakasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan.
11. Terakhir, diri saya sendiri **Clara Mei Sintya** atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini baru awal dari semuanya, semoga dengan langkah awal yang baik ini langkah kedepannya saya dipermudah aamiin aamiin ya Rabbal'alamin.

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TUNJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Pola Hidup Sehat .....	6
2.1.1 Pengertian Pola Hidup Sehat.....	6
2.1.2 Langkah-langkah Pola Hidup Sehat.....	8
2.1.3 Manfaat dan Tujuan Pola Hidup Sehat .....	10
2.2 Lansia .....	11
2.2.1 Pengertian Lansia.....	11
2.2.2 Klasifikasi Lansia.....	12
2.3.3 Tipe lansia .....	13
2.2.4 Permasalahan Usia Lanjut.....	13
2.3 Media.....	14
2.3.1 Pengertian Media .....	14
2.3.2 Jenis-Jenis Media .....	16



2.3.3 Fungsi dan Manfaat Media .....	16
2.3.4 Kriteria Pemilihan Media.....	18
2.4 Video .....	19
2.4.1 Pengertian Video.....	19
2.4.2 Karakteristik Video .....	19
2.4.2 Manfaat Video .....	20
2.5 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Metode Penelitian.....	24
3.2 Desain Penelitian.....	24
3.2 Fokus Penelitian .....	25
3.3 Sampel dan Subjek Penelitian .....	26
3.4 Prosedur Penelitian.....	26
3.4.1 Tahap Persiapan .....	26
3.4.2 Tahap Pelaksanaan.....	26
3.4.3 Pengolaan Data .....	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL &amp; PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Deskripsi Data .....	31
4.1.1 Profil UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita .....	31
4.1.2 Visi, Misi dan Moto Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita .....	32
4.1.3 Tujuan, Sasaran Garapan dan Fungsi.....	32
4.1.4 Jumlah Lansia di UPTD Harapan Kita.....	33
4.1.5 Deskripsi Subjek Penelitian .....	33
4.1.6 Struktur Organisasi .....	36

4.2 Hasil Penelitian .....	37
4.2.1 Hasil Pengetahuan Pola Hidup Pada Lansia .....	37
4.2.2 Hasil Pengetahuan Lansia .....	42
4.3 Pembahasan .....	43
4.3.1 Pelaksanaan Kegiatan .....	47
4.3.3 Evaluasi dan Pengelolaan Data .....	48
<b>BAB V_KESIMPULAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Desain One-Group pretest-posttest .....	26
Tabel 3.2 Perhitungan responden skala Guttman .....	28
Tabel 3.3 Kisi-kisi angket pola hidup sehat .....	29
Tabel 3.4 Rumus statistik persentase .....	30
Tabel 3.5 Kategori persentase .....	31
Tabel 4.1 Lansia UPTD Panti sosial harapan kita.....	34
Tabel 4.2 Daftar nama subjek penelitian .....	35
Tabel 4.3 Karakteristik responden .....	38
Tabel 4.4 Hasil angket pre-test.....	39
Tabel 4.5 Hasil angket posttest .....	40
Tabel 4.6 Angket pendidikan pola hidup sehat lansia.....	41
Tabel 4.7 Kategori persentase .....	42

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah sebagai edukasi pada lansia mengenai pola hidup sehat menggunakan media video di UPTD Panti Sosial Lansia Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan desain penelitian *pra-ekperimen one group pretest-posttest*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 31 orang lansia, sumber data digunakan dengan menyebarkan angket. Hasil penelitian menunjukkan edukasi pola hidup sehat pada lansia menggunakan media video dalam penyampaiannya mengalami peningkatan dari 35% menjadi 87%. Ini menunjukkan bahwa memang media video dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi belajar dengan adanya media video, mahasiswa akan lebih paham dengan materi yang disampaikan pendidik melalui tayangan video pembelajaran yang diputar. Lansia memerlukan edukasi dengan cara yang efektif dalam penyampaiannya. Cara hidup yang sehat harus dilakukan secara konsisten dan segera, sehingga cara hidup yang kokoh adalah cara hidup seseorang untuk mengurangi penyakit. Pelaksanaan upaya edukatif dan kreatif bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar karena sebagian dari Lansia masih kurang dalam penerapan pola hidup sehat yang baik. Untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan edukasi kesehatan tentang Pola Hidup Sehat. Edukasi pola hidup sehat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap.

*Kata kunci : Pola hidup sehat, Lanjut Usia, Media video*

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to educate the elderly regarding healthy lifestyles using video media at the UPTD Harapan Kita Social Institution for the Elderly, South Sumatra Province. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest pre-experimental research design. The subjects in this study were 31 elderly people, the data source was used by distributing questionnaires. The results of the study showed that education on healthy lifestyles for the elderly using video media in their delivery increased from 35% to 87%. This shows that indeed video media can improve learning outcomes because it involves imagination and increases learning motivation with video media, students will better understand the material conveyed by educators through learning video shows that are played. The elderly need education in an effective way in delivering it. A healthy way of life must be carried out consistently and immediately, so that a solid way of life is one's way of life to reduce disease. The implementation of educational and creative efforts aims to raise awareness and change behavior which includes aspects of knowledge, attitudes and actions so that correct changes in healthy living behavior are realized because some of the elderly are still lacking in implementing a good healthy lifestyle. To increase knowledge can be done with health education about Healthy Lifestyles. Healthy lifestyle education has an influence on knowledge and attitudes.

**Keywords:** Healthy lifestyle, Elderly, Video media

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Fase lansia adalah hal yang wajar dalam pertumbuhan, setiap manusia akan mengalami proses penuaan dan masa tua itu adalah akhir perjalanan hidup manusia secara bertahap. Penyebab dari peningkatan lansia yaitu adanya kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), seperti penemuan antibiotic yang dapat menangkal berbagai penyakit dan berhasil meminimalisir angka kematian anak dan bayi, memperpanjang usia, memperbaiki gizi sehingga kualitas dan usia harapan hidup meningkat. Hal tersebutlah yang mengakibatkan jumlah lansia semakin meningkat dan lebih pesat.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia usia lansia di mulai dengan 45-59<sup>th</sup> pra lansia, 60-69<sup>th</sup> lanjut usia, >70<sup>th</sup> lanjut usia resiko tinggi dengan berbagai masalah kesehatan. Sedangkan menurut BKKBN (2020) Seluruh lansia yang ada di Indonesia meliputi, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang di capai 63,82%, selanjutnya diikuti lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50%.

Menurut riset yang dilakukan *Global Age Watch* yang melakukan penelitian tentang kualitas hidup lansia di 96 negara, didapatkan Indonesia berada di peringkat bawah Indeks *Global Age Watch* yakni berada di posisi 71. Seseorang akan mengalami perubahan dari segi fisik, kognitif, interaksi sosial, maupun psikososialnya yang berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Menurut Papalia dkk (dalam Afiyah, 2018).

Jumlah lansia meningkat pesat dan menduduki posisi keempat terbanyak setelah China, India dan Amerika Serikat. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan akan diperkirakan akan terus meningkat dimana pada

tahun 2035 nanti akan menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes RI 2017). Provinsi dengan persentase jumlah lansia terbanyak di Indonesia menurut (Data Susenas Maret 2018) yaitu DI Yogyakarta (12,37%), Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%).

Fase mpenuaan adalah proses biologis yang dialami setiap manusia. Saat lansia tubuh perlahan-lahan mengalami penurunan fungsi jaringan dan terjadi kerusakan kemampuan dalam tubuh. Penuaan adalah proses alami yang melalui tiga tahapan yaitu masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Ketiga tahap ini memiliki perbedaan secara psikologis maupun biologis, baik itu kemunduran secara fisik maupun psikis.

Pada penduduk lanjut usia hal yang menjadi tanggung jawab perkembangannya ialah beradaptasi dengan masa penuaan dan berkurangnya pendapatan. Meskipun fisik mengalami penurunan, akan tetapi masih banyak lansia berusia sehat dan aktif yang bersihkeras untuk memenuhi kesenangan hidup. Kesenangan hidup bagi para lansia adalah aktif dalam bersosialisasi di lingkungan tempat tinggalnya, mengerjakan sesuatu dengan antusias, berfikir bahwa dirinya sebagai seorang yang positif dan berharga serta senang berinteraksi dengan orang seusia mereka.

Penduduk lanjut usia dapat digolongkan berhasil jika mencakupi beberapa kriteria seperti, (1) fungsi jantung, kemampuan kognitif, kesehatan mental yang tercermin dari kondisi akhir usia lanjut, (2) Produktivitas, kondisi ekonomi, kondisi kesehatan, (3) panjang umur sebagai tanda kesehatan fisik dan mental seseorang. Dengan harapan hidup penduduk yang semakin banyak.

Peningkatan lanjut usia akan mengakibatkan masalah yang besar jika penurunan fisik sudah mengenai kelompok ini dan tidak disertai dengan perawatan kesehatan dan pencegahan penyakit. Mempunyai usia yang panjang namun tidak sehat dan stabil bukanlah harapan kita semua, tetapi mempunyai keadaan yang sehat

dan bugar baik fisik maupun psikis merupakan harapan yang kita inginkan. Berbagai cara telah dilakukan untuk mencegah proses penuaan dengan cara mengikuti pola hidup sehat.

Menjadi aktif di usia lanjut, sedari muda seseorang perlu melakukan, mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/olahraga secara teratur dan tidak merokok. Penerapan pola hidup sehat juga bias di sajikan melalui media video dalam penyampaiannya.

Media video adalah media yang mempunyai sebuah gambar bergerak dan memiliki suara berbentuk audio visual yang dapat menampilkan sebuah gambar mati yang akan terlihat seperti nyata (Susilo & Widiya, 2021). Media video merupakan media yang pembuatannya secara keseluruhan dibuat menggunakan computer mulai dari karakter, gerakan, suara, serta efek lainnya

Penelitian ini memfokuskan pada para lansia terutama lansia di panti sosial Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan yang ditetapkan sebagai responden. Alasan peneliti memilih penerapan pola hidup sehat di Panti Sosial Harapan Kita di Provinsi Sumatra Selatan dikarenakan kondisi umum lansia di Panti Sosial Harapan Provinsi Sumatra Selatan Lansianya masih belum terlalu memahami bagaimana cara mengatur pola hidup sehat mereka seperti mengatur pola makan, istirahat dan olahraga sehingga rentan terkena penyakit diabetes militus atau kencing manis, penyakit kulit, hipertensi, asam urat dan rematik. Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan lebih suka mengkonsumsi obat ketimbang merubah pola hidup sehat mereka, lansia masih belum sadar akan pola hidup yang sehat, lansia masih suka merokok, begadang, dan meminum obat tidak sesuai anjuran. Dan juga lansia lebih sering mengkonsumsi makanan yang dibeli diluar ketimbang dengan makanan yang disediakan di panti, lansia merasa hambar dengan makanan yang ada dipanti,



oleh sebab itu perlu adanya media yang dapat meningkatkan ketertarikan dari para lansia sehingga proses penerapan pola hidup sehat lebih mudah di mengerti.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang maka permasalahan pada penelitian ini, yaitu bagaimanakah pendidikan pola hidup sehat bagi lansia menggunakan media video di Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan tentang pendidikan pola hidup sehat pada lansia menggunakan media video sehingga lebih memahami pembelajaran yang akan dilakukan dan juga materi yang akan disampaikan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari permasalahan yang telah disampaikan maka penelitian ini juga memiliki beberapa manfaat, antara lain :

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti berikutnya yang berminat melanjutkan atau sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian yang sejenis.

### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi.

#### **1) Bagi pekerja sosial di panti sosial**

Memberikan referensi dalam proses Pendidikan Penerapan Pola Hidup Sehat menggunakan media video bagi para pekerja social di Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan.

#### **2) Bagi penduduk lansia**

Meningkatkan ketertarikan, pemahaman yang praktis, serta memotivasi penduduk lansia terhadap pembelajaran yang lebih bervariasi sehingga di harapkan para lansia akan lebih tertarik dan termotivasi dalam proses penerapan

pola hidup sehat menggunakan media video di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiyoga, A. (2020). Promosi dan Manfaat Pemeriksaan Kesehatan. *Abdimas Medika*, 1(1).
- Anggraeni, L., Muslihudin, M., & Aprianto, R. (2022). GERAKAN PRODUKTIF DAN POLA HIDUP SEHAT DI TENGAH PANDEMI COVID-19 DESA PANUTAN. *Jurnal PkM Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 59-65.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Asari, M. Y. (2017). Pengaruh penggunaan video pembelajaran terhadap motivasi belajar menjahit gaun pada siswa kelas X Jurusan Tata Busana di SMK Diponegoro Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi pola hidup sehat di masa COVID-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56-63.
- Astari, R. (2018). *Rancang Bangun Aplikasi Pengelolaan Hidup Sehat Berbasis Android* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Rebu, F. S., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Fatmawati, E. (2020). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Pra Lansia Di Desa Gemaharjo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).

- HARAHAP, D. S. (2020). SKRIPSI LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PEMANFAATAN POSYANDU LANSIA TAHUN 2020.
- Imania, K. A., & Bariah, S. H. (2020). Pengembangan Flipped Classroom Dalam Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Pada Mata Kuliah Strategi Pembelajaran. *Jurnal Petik*, 6(2), 45-50.
- Kurniati, A. M., Riviati, N., Husin, S., & Alkaf, S. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui skrining risiko morbiditas dan sosialisasi penerapan pola makan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(2), 86-94
- Magdalena, I., Annisa, M. N., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis penggunaan teknik pre-test dan post-test pada mata pelajaran matematika dalam keberhasilan evaluasi pembelajaran di sdn bojong 04. *NUSANTARA*, 3(2), 150-165.
- Makwa, D. J., Hidayati, E., Profesi, M. P., & Klinis, B. P. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-hari Pada Lansia. *Pros Temilnas XI IPII*, 20-1.
- Kholilurohmah, S. A. (2019). *Dukungan Sosial dan Motivasi Dalam Beribadah Pada Lansia di Pondok Lansia Berdikari Tangerang* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah).
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Akper YKY Yogyakarta*, 12(2), 80-87.
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2021). Meningkatkan Sistem Imunitas Pada Lansia Melalui Kegiatan Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 1(1), 7-11.

- Nurfadhillah, S. (2021). *MEDIA PEMBELAJARAN Pengertian Media Pembelajaran, Landasan, Fungsi, Manfaat, Jenis-Jenis Media Pembelajaran, dan Cara Penggunaan Kedudukan Media Pembelajaran*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125-130.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, 3(1), 171.
- Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Media video pembelajaran dalam meningkatkan motivasi dan prestasi mahasiswa. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 17(1).
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Pudyastuti, R. R., Karyadi, K., & Setyowati, S. E. (2022). BUKU SAKU POLA HIDUP SEHAT BAGI LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19.
- Pinilih, S. S., & Kamal, S. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang. *Community Empowerment*, 5(3), 101-105.
- Putri, V. S., Fitriyani, F., & Ilham, M. (2019). POLA HIDUP SEHAT LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI LUHUR JAMBI. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 45-48.
- Rismayanthi, C., Sudibjo, P., Arovah, N. I., & Apriyanto, K. D. (2019). Penyuluhan Aktivitas Fisik Dan Screening Parameter Sindrom Metabolik Pada Populasi Lansia. *Medikora*, 18(1), 33-39.

- Sudirja, A. M., & Suhartini, A. (2020). MANAJEMEN MEDIA POWER POINT UNTUK MENINGKATKAN MUTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)(STUDI KASUS DI SMKN 1 TALAGA MAJALENGKA). *Paradigma*, 17(2), 1-5.
- Supartini, N. N., Kp, S., Supartini, N. N., & Kp, S. (2020). Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Pada Era Pandemi Covid-19.
- SURYANI, I. S. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Berupa Awetan Herbarium Pada Materi Pteridophyta Kelas X Sma Muhammadiyah Nanga Pinoh* (Doctoral dissertation, UM Pontianak).
- Sutisna, Y., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2020). SIKAP KELUARGA TENTANG PENGATURAN MAKAN LANJUT USIA DENGAN PENYAKIT RHEUMATOID ATRITIS DI DESA SAWAPUDO KECAMATAN SOROPIA KABUPATEN KONAWA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(03), 28-33.
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2019). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui video pada pembelajaran PKN di sekolah paket c. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 187-200.
- Tobing, M. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Berbantu Video Dalam Peningkatan Hasil Belajar Pkn Pada Materi Menapaki Jalan Terjal Penegakan Hak Azasi Manusia Diindonesia Kelas Xi-1 Sma Mardi Lestari Tahun Ajaran 2018/2019. *JURNAL PENDIDIKAN PANCASILA DAN KEWARGANEGARAAN*, 1 (1), 36-43.
- Trianawati, A., Nugraha, U., & Budiyo, H. (2022). *Pengembangan Media Tutorial Senam Senja untuk Orang berusia Lanjut* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- UNIT PELAYANAN KESEHATAN KEMENKES RI, 2021. Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Jakarta: Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan

- Wardani, R. K., & Syofyan, H. (2018). Pengembangan Video Interaktif pada Pembelajaran IPA Tematik Integratif Materi Peredaran Darah Manusia. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 2(4), 371-381.
- Wibawa, L., & Prasetyo, E. B. (2014). Pengembangan Media Audio Visual Panduan Praktis Pola Hidup Sehat bagi Lansia. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 19(2).
- Yudianto, A. (2017). Penerapan video sebagai media pembelajaran.
- Yuliani, W. (2022). *Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten)* (Doctoral dissertation, UIN SMH)