

PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Oleh

Rizki Yulinda¹, Mareta Akhriansyah², Raden Surahmat³, Nuriza Agustina⁴

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

¹Email: riskiyulinda@gmail.com

²Dosen Tetap Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

²Email : maretaakhriansyah@gmail.com

³Dosen Tetap Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

³Email : radensurahmat28@gmail.com

⁴Dosen Tetap Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

⁴Email : nurizaagustina02@gmail.com

ABSTRAK

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia yang dapat menyebabkan menurunnya fungsi psikologi seperti mengalami ansietas. Ansietas pada lansia bisa disebabkan karena perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan, serta takut menghadapi kematian. Beberapa penatalaksanaan keperawatan untuk menurunkan tingkat ansietas yaitu bisa dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Terapi Hipnosis Lima Jari). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Penelitian ini menggunakan desain "Pra Experimental". Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dengan jumlah 30 responden yang di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *t test* dengan $\alpha \leq 0,05$. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juni-03 Juli 2019. Hasil penelitian didapatkan nilai tingkat ansietas sebelum dan sesudah terapi dengan nilai rata-rata dari 25,03(ansietas sedang) ke nilai rata-rata 18,37 (ansietas ringan). Selain itu analisis menggunakan uji *t test* didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia yang mendapatkan terapi hipnosis lima jari bisa lebih rileks pikirannya dan menurunkan tingkat ansietas pada lansia. Diharapkan dengan adanya pengobatan non farmakologi (terapi hipnosis lima jari) pihak panti dan dinas sosial bisa meningkatkan kesehatan lansia khususnya pada kesehatan psikologisnya.

Kata kunci : **Ansietas lansia, Terapi hipnosis lima jari.**

ABSTRACT

Aging is a condition that occurs in human life circle which can decreasing psychology function, it's like experiencing anxiety. Anxiety in elderly can be caused by adaptation to physical changes, degenerative and chronic disease, loneliness, fear for losing their freedom, and fear of facing death. Some nursing management to reduce the level of anxiety can be done by pharmacological and non-pharmacological therapy (Five Finger Hypnosis Therapy). This study aims to determine the effect of five finger hypnosis therapy on the decline in anxiety rates in the elderly at the Harapan Kita Elderly Social Institution in Palembang. This study uses a "pre-experimental" design. The population in this study is the elderly who live in the Palembang Harapan Kita Wealth Social Institution with a total of 30 respondents taken by purposive sampling technique. Data analysis using *t test* with $\alpha \leq 0.05$. This research was conducted on June 24-July 3, 2019. The results showed the level of anxiety before and after therapy in the intervention group with an average value of 25.03 (moderate anxiety) to an average value of 18.37 (mild anxiety). And beside of that the analysis by using *t-test* get the value $0,000 < 0.05$ which means there is influence, based on the results of the study it can be concluded that the elderly who get five-finger hypnotic therapy can relax their mind more and reduce the level of anxiety in the elderly. It is expected that with the presence of non-pharmacological treatment (five-finger hypnosis therapy) the orphanage and social services can improve the health of the elderly, especially on their psychological health.

Keywords: Elderly anxiety, five-finger hypnosis therapy.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lanjut usia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Nasrullah, 2016). Penuaan akan terus berlanjut dan terekam sejarah yang artinya, akan bertambahnya populasi lanjut usia dan meningkat cepat dimasa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang pada tahun 2050 (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil Susenas tahun 2016, jumlah Lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk. Sementara menurut proyeksi BPS tahun 2015, pada tahun 2018 jumlah Lansia diperkirakan mencapai 9,3% atau 24,7 juta jiwa (Depkes RI, 2018). Hasil Susenas 2017 menunjukkan bahwa terdapat lima provinsi dengan persentase lansia lebih dari sepuluh persen, yaitu, DI Yogyakarta (13,90%), Jawa Tengah (12,46%), Jawa Timur (12,16%), Bali (10,79%) dan Sulawesi Barat (10,37%). Untuk provinsi Sumatera Selatan persentase penduduk lansianya masih dibawah 10% (Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2017).

Secara umum jumlah penduduk lansia di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 582.643 orang atau 7,14 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (300.075 orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (282.568 orang). Sebenarnya jauh lebih banyak di daerah perdesaan (377.883 orang) dibandingkan di daerah perkotaan (204.760 orang) (Statistik Penduduk Lanjut Usia Prov. Sumsel, 2016). Semakin tua umur manusia maka dia akan semakin mengalami penurunan pada fungsi tubuhnya baik secara biologis maupun psikologis. Akibat dari menurunnya fungsi psikologis pada lansia maka semakin berisiko lansia mengalami depresi, stres dan ansietas (Nasrullah, 2016). Ansietas merupakan masalah resiko gangguan jiwa pada lansia (Stuart, Budi, & Jesika, 2016).

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman (Yusuf, Rizky, & Hanik, 2015).

Penyebab kecemasan pada lansia biasa berupa perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, hal ini didukung bahwa salah satu penyakit yaitu hipertensi pada lansia bisa mempengaruhi psikologisnya yaitu kecemasan, kecemasan pada lansia bisa berdampak pada keadaan lebih lanjut seperti frustrasi, depresi jika tidak

ditangani sehingga dilakukan terapi untuk mengatasi masalah ansietas (Astuti, 2017).

Beberapa penatalaksanaan keperawatan untuk menurunkan tingkat ansietas yaitu bisa dengan terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*Anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, terapi non farmakologi seperti bina hubungan saling percaya, latihan relaksasi dengan tarik nafas dalam, terapi PMR (*Progressive Muscle Relaxation*), mengerutkan dan mengendurkan otot-otot, terapi tertawa, mengajarkan klien teknik relaksasi untuk kontrol kecemasan salah satunya dengan pengalihan situasi seperti teknik hipnosis diri lima jari (Hastuti & Ayu, 2015).

Menurut Astuti, 2017 Teknik hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stres (Hastuti & Ayu, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang terdahulu oleh Astuti (2017), tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen, di dapatkan hasil bahwa terjadi penurunan yang signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang (3,3%) dan kecemasan sedang menjadi ringan (96,7%) dengan nilai *p value* 0,000. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan one group pre test – post test design. Responden pada penelitian ini lansia berjumlah 30 orang dengan rentang usia 60 tahun sampai 74 tahun yang terdiri dari 60% berjenis kelamin perempuan dan 40% berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 21-22 Februari 2019 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang di peroleh data jumlah lansia yang tinggal pada tahun 2019 sebanyak 62 orang lansia, peneliti juga melakukan wawancara dan observasi pada 10 orang lansia didapatkan 10 orang lansia (100%) mengalami ansietas (5 lansia yang mengalami ansietas ringan, 1 lansia yang mengalami ansietas sedang, dan 4 lansia mengalami ansietas berat). Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya ada sebanyak 80 orang lansia yang tinggal disana, peneliti juga melakukan wawancara dan observasi pada 10 orang lansia didapatkan 10 orang lansia (100%) mengalami ansietas (4 lansia yang mengalami ansietas ringan, 3 lansia yang mengalami ansietas sedang, dan ada 3 lansia yang mengalami ansietas berat) dengan tanda-tanda cemas, khawatir, firasat buruk, takut, akan

pikirannya sendiri, takut akan kematian, takut dengan penyakit yang di deritanya, dll.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan ketua panti dan perawat yang bertugas di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dan Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya bahwa tidak ada pemeriksaan secara rutin mengenai penyakit psikologis, tidak ada tindakan keperawatan untuk mengatasi ansietas, dan tidak mengetahui tingkat ansietas yang dialami oleh lansia disana.

Dari uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adakah Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Terapi Hipnosis Lima jari Terhadap Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

1.2.2. Tujuan Khusus

- 1.2.2.1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik usia dan jenis kelamin, lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
- 1.2.2.2. Diketahui tingkat ansietas sebeum dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.
- 1.2.2.3. Diketahui tingkat ansietas sesudah dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.
- 1.2.2.4. Diketahui Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Sebagai masukan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia, diharapkan juga bisa meningkatkan pengetahuan perawat yang bertugas disana dalam mengatasi ansietas pada lansia

1.3.2 Bagi STIK Bina Husada Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan maupun ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik serta dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk bahan pembelajaran maupun untuk penelitian selanjutnya.

1.3.3 Bagi Peneliti

Sebagai tempat untuk menerapkan ilmu yang telah di dapat selama kuliah di STIK Bina Husada Palembang dan dapat mengaplikasikan sedikit pelayanan terapi kesehatan pada lansia yang mengalami ansietas serta mengetahui Pengaruh

Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan pendekatan pra experimental dengan desain penelitian *one grub pre test dan post test design*. Dimana responden dilakukan pre test sebelum diberikan perlakuan dan responden dilakukan post test setelah diberikan perlakuan. Sampel di dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami ansietas di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang berjumlah 30 lansia. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada bulan April – Mei 2019.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Distribusi frekuensi karakteristik usia dan jenis kelamin lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

3.1.1 Variabel Umur

Usia responden mengenai tingkat ansietas merupakan variabel numerik yang dianalisa menggunakan *central tendency* untuk mendapatkan nilai mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal. Usia responden di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dapat dilihat sebagaimana tabel dibawah ini:

Tabel 1
Distribusi Usia Lansia Terhadap Terapi Hipnosis 5 Jari Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Maks
Usia	30	68,80	6,641	1,212	60-80

Berdasarkan pada tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata usia lansia 68 - 80 tahun dengan usia terendah 60 tahun dan tertinggi 80 tahun.

3.1.2 Variabel Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden mengenai tingkat ansietas di panti sosial lanjut usia harapan kita sumatera selatan dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 2
Distribusi Jenis Kelamin Lansia Terhadap Terapi Hipnosis 5 Jari Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	
		n	(%)
1	Laki – Laki	11	36,7
2	Perempuan	19	63,3
	Total	30	100 %

Berdasarkan pada tabel di atas didapatkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (63,3%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden (36,7%).

3.1.3 Tingkat Ansietas Pada Lansia Sebelum di Lakukan Terapi Hipnosis 5 Jari Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Tingkat ansietas pada lansia sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3
Analisis Kondisi Tingkat Ansietas Pada Lansia Sebelum di Lakukan Terapi Hipnosis 5 Jari di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
(N=30)

Variabel	N	Mean	Median	SD	SE
Tingkat Ansietas	30	25,03	25,00	2,312	0,422

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat ansietas lansia sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari sebesar 25,03 (ansietas Sedang).

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses spanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa, dan tua (Nasrullah, 2016).

Sesuai dengan penelitian Hastuti & Ayu (2015), hasil penelitian dengan responden sebanyak 18 orang, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang. Adapun hasil uji statistik didapatkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya dalam penelitian ini ada pengaruh yang kuat dari perilaku sebelum terapi hipnosis lima jari dan sesudah terapi hipnosis lima jari.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa pada lansia sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari, lansia mengalami ansietas dengan nilai rata-rata sebesar 25,03 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,312.

3.1.4 Tingkat Ansietas Pada Lansia Sesudah di Lakukan Terapi Hipnosis 5 Jari Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Tingkat ansietas pada lansia sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari di Panti Sosial Lanjut

Usia Harapan Kita Palembang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4
Analisis Kondisi Tingkat Ansietas Pada Lansia Sesudah di Lakukan Terapi Hipnosis 5 Jari di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
(N=30)

Variabel	N	Mean	Median	SD	SE
Tingkat Ansietas	30	18,37	16,00	3,399	0,620

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat ansietas lansia sesudah diberikan terapi hipnosis 5 jari sebesar 18,37 (ansietas Ringan).

Menurut Astuti, Amin,dkk (2018) hipnoterapi adalah salah satu manajemen stress dimana suatu kondisi alami dimana suatu kondisi alami di saat pikiran bawah sadar lebih dominan dan lebih terbuka untuk menerima pengaruh luar. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rizkiya, Livana & Yulia (2017) tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada klien gangguan fisik dirawat di RSUD menggunakan metode penelitian accidental sampling. Peneliti ini menggunakan sampel 64 responden di RSUD Kendal. Hasil menunjukkan ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas dengan nilai p value ($0,02 < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa pada lansia sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari, lansia mengalami ansietas dengan nilai rata-rata sebesar 18,37 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,399.

3.1.5 Tingkat Ansietas Pada Lansia Sebelum dan Sesudah di Lakukan Terapi Hipnosis 5 Jari Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Tingkat ansietas pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5
Analisis Kondisi Tingkat Ansietas Pada Lansia Sebelum dan Sesudah di Lakukan Terapi Hipnosis 5 Jari di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
(N=30)

Variabel	Kelompok	Terapi	Mean	SD	SE	P Value
Tingkat Ansietas	Intervensi	Sebelum	25,03	2,312	0,422	0,000
		Sesudah	18,37	3,399	0,620	
		Selisih	6,66	1,087	0,198	

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ansietas pada lansia yang mendapatkan

- Depkes, 2018. *Lansia Sejahtera, Masyarakat Bahagia*. <http://www.depkes.go.id/article/view/18050900001/lansia-sejahtera-masyarakat-bahagia-.html>. Diakses tanggal 23 Februari 2019
- Evangelista T, Dyah Widodo, Esti Widiyanti, 2016. *Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang*. Jurnal keperawatan Vol 1 No 2 Halaman 64. Didapatkan: <https://www.google.com/https%3A%2F%2Fpublikasi.unitri.ac.id>. Diakses tanggal : 04 Maret 2019.
- Hastuti Retno Yuli & Ayu Arumsari, 2016. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. Skripsi Keperawatan. Didapatkan : <https://www.google.com/http%3A%2F%2Fjournal.stikesmukla.ac.id>. Diakses tanggal : 13 Februari 2019.
- Livana Ph, 2015. *Penerapan Terapi Generalis dan Spesialis (Penghentian Pikiran, Relaksasi Otot Progresif, Psikoedukasi Keluarga) Pada Klien Ansietas Dengan Penyakit Fisik Di Rumah Sakit Umum*. Skripsi Keperawatan. Didapatkan : <https://www.google.com/http%3A%2F%2Flib.ui.ac.id>. Diakses pada tanggal : 27 Maret 2019.
- Muhith A dan Siyoto S, 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Nasrullah Dede, 2016. *Buku ajar keperawatan gerontik dengan pendekatan asuhan keperawatan NANDA NIC dan NOC Jilid 1*. TIM : Jakarta
- Rizky, Kamilatur, Livana Ph, Yulia Susantu, 2017. *Pengaruh teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik dirawat di RSUD Kendal*. Jurnal keperawatan. ISSN : 2541-1396 Vol 2. No 1 Didapatkan: <http://journal.umsurabaya.ac.id>. Diakses tanggal :26 Maret 2019.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan, 2016. Didapatkan : <https://s umsel.bps.go.id/publication/2017/12/08/829d6ac76ba5c897d2484c20/statistik-penduduk-lansia-provinsi-sumatera-selatan-2016.html>. Diakses tanggal : 11 Maret 2019.
- Stuart Gali W, Budi Anna Kliat, & Jesika Pasaribuan, 2016. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier: Singapore PteLtd.
- Yusuf, AH, Rizky Fitriyarsari P.K, Hanik Endang Nihayati, 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Selemba Medika : Jakarta
- WHO, 2018, Aging and health. <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>. Diakses tanggal :26 Maret 2019.