

Dikirim : 25 Mei 2024  
Direvisi : 10 Juni 2024  
Disetujui : 1 Juli 2024

ICJ  
(Initium Community Journal)  
Online ISSN : 2798-9143  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

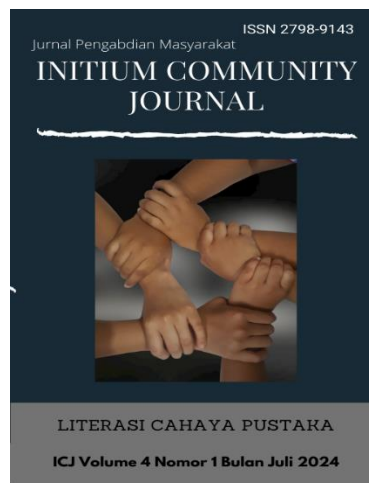
## INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata Kunci : Bola, Konsentrasi, Kecemasan  
*Keywords: Ball, Concentration, Anxiety*

Korespondensi Penulis:  
**Hanum Fitriani**  
hanumfitriani84@gmail.com



### TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK ESTAFET BOLA PADA LANJUT USIA UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN MENGURANGI KECEMASAN DI PANTI WERDHA ANUGERAH TANJUNGPINANG

Hanum Fitriani<sup>1</sup>, Dame Maria<sup>2</sup>, Saparia<sup>3</sup>, Sri Hartini<sup>4</sup>, Suparyani<sup>5</sup>, Yusniar<sup>6, 7</sup>, Rachmawaty M.Noer, <sup>8</sup>Marini  
<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros, Batam

E-mail: hanumfitriani84@gmail.com, damemaria1982@gmail.com, saparia597@gmail.com,  
srihartini2028@gmail.com, mamarakha19@gmail.com,  
yusniar.yus78@gmail.com, rachmawatymnoer1977@gmail.com, marinibudi79@gmail.com

#### ABSTRACT

*An elderly person is someone who is over 65 years old and the elderly are also a risk group whose population is increasing. Elderly is not a disease, but is an advanced stage of a life process characterized by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. Group Activity Therapy is a therapeutic modality carried out by nurses for groups of elderly people who have the same nursing problems. Activities are used as therapy and groups as targets of care. Based on the results of observations at the Anugrah Tanjungpinang nursing home, it was found that 75% had motor problems, especially with memory and concentration. With activity therapy in the form of a ball relay, it is hoped that it can help hone motor skills, especially concentration in the elderly. Based on the above background, we are interested in taking and carrying out group activity therapy in the form of a ball relay for the elderly to increase concentration and reduce anxiety.*

*In this activity the number of participants was 11 elderly people. Group Activity Therapy will be held on Wednesday 29 May 2024 at 16.00 until completion and will be held at the Anugrah Tanjungpinang Nursing Home. The target group activity therapy for playing ball relay is the elderly. Playing ball relay therapy is a fun therapy for patients that can be done every day and is a good medium for patients to increase concentration and reduce anxiety in the elderly. From the results, it was found that after implementing TAK, 11 elderly people's anxiety levels became lighter*

*The activity entitled Ball Relay Group Activity Therapy for the Elderly to Increase Concentration and Reduce Anxiety at the Anugrah Tanjungpinang Nursing Home took place according to the activity plan. This activity can be carried out continuously as an effort to restore concentration function and reduce anxiety in the elderly*

*Keywords: Ball, Concentration, Anxiety*

## ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun dan lansia juga adalah kelompok beresiko yang semakin meningkat populasinya. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Terapi Aktivitas Kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok sebagai target asuhan. Berdasarkan hasil observasi di panti werdha anugerah tanjungpinang didapatkan 75% mempunyai masalah motorik terutama pada daya ingat serta konsentrasi. Dengan terapi aktivitas berupa estafet bola diharapkan dapat membantu untuk mengasah motorik terutama konsentrasi pada lansia. Berdasarkan latar belakang diatas kami tertarik untuk mengambil dan melakukan terapi aktivitas kelompok berupa estafet bola pada lanjut usia untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan

Dalam kegiatan kali ini jumlah peserta sebanyak 11 lansia. Terapi Aktivitas Kelompok dilaksanakan pada tanggal rabu 29 Mei 2024 jam 16.00 s/d Selesai dan dilaksanakan di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang. Sasaran terapi aktivitas kelompok bermain estafet bola adalah lansia. Terapi bermain estafet bola adalah terapi yang menyenangkan bagi pasien yang bisa dilakukan setiap hari dan merupakan media yang baik bagi pasien untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Dari hasil didapatkan 11 orang lansia setelah melaksanakan TAK tingkat kecemasan menjadi ringan

Kegiatan yang berjudul Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola Pada Lanjut Usia Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Mengurangi Kecemasan Di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang berlangsung sesuai dengan rancangan kegiatan. Kegiatan ini dapat dilakukan berkesinambungan sebagai upaya mengembalikan fungsi konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia

Kata Kunci : Bola, Konsentrasi, Kecemasan

## A. Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun dan lansia juga adalah kelompok beresiko yang semakin meningkat populasinya. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis (Pany, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) (2018) menunjukkan populasi lansia mencapai 901.000.000 jiwa atau 12% dari jumlah populasi keseluruhan. Populasi lansia terbanyak terdapat di wilayah Asia khususnya di negara Jepang dan Korea Selatan yang mencapai 4,22 miliar jiwa atau sebanyak 60% dari jumlah penduduk di dunia (UNESCAP, 2016). Indonesia menjadi salah satu negara bagian Asia Tenggara yang memiliki jumlah populasi lansia terbanyak mencapai 24,49 juta jiwa atau sekitar 9,27% dari jumlah keseluruhan populasi (Badan Pusat Statistik, 2018)

Prevalensi lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda pada usia 60-69 tahun sebanyak 63,39%, kemudian oleh lansia menengah pada usia 70-79 tahun sebanyak 27,92 dan lansia pada usia 80 tahun ke atas sebanyak 8,69%. (Pusat Statistik, 2018). Jumlah lansia terbanyak di Indonesia pada tahun 2018 tercatat di Provinsi Jawa Timur (3.173.263 jiwa), Jawa Tengah (2.933.346 jiwa), Jawa Barat (2.723.497 jiwa), Sumatera Utara (640.094 jiwa), dan Sulawesi Selatan (538.034 jiwa) (Pusdatin, 2018). Data tersebut menunjukkan banyaknya populasi lansia di Indonesia yang memerlukan perhatian khusus terhadap masalah kesehatan lansia (Badan Pusat Statistik, 2018)

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 masalah kesehatan yang sering dikeluhkan oleh penduduk berada pada Provinsi Jawa Tengah adalah hipertensi, Tercatat sebanyak 37,57% penduduk mengalami masalah kesehatan tersebut. Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan (40,17%) dibanding pada laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan di perdesaan (37,01%). Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia.

Moeloek (2016) menerangkan bahwa dari segi kesehatan, semakin bertambahnya usia maka lebih rentan terhadap berbagai keluhan. Pertambahan usia dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, merupakan faktor utama penyebab penurunan fungsi kognitif yang kelak akan meningkatkan penyakit Demensia pada kelompok Lansia. Estimasi jumlah penderita Penyakit Demensia di Indonesia pada tahun 2013 mencapai satu juta orang. Jumlah itu diperkirakan akan meningkat drastis menjadi dua kali lipat pada tahun 2030 dan menjadi empat juta orang pada tahun 2050.

Panti Werdha Anugrah Tanjungpinang merupakan salah satu Panti Sosial yang terdapat di Kota Tanjungpinang. Di panti ini, beberapa lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, namun masih ada lansia yang dapat melakukan aktivitasnya secara mandiri. Dalam kesehariannya, lansia menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh panti, namun ada beberapa lansia yang tidak mau ataupun tidak mampu mengikuti kegiatan yang dilaksanakan. Pada kelompok lansia seringkali ditemukan adanya penurunan fungsi tubuh, baik dari segi kognitif, persepsi, sensori dan motoric

Terapi Aktivitas Kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok sebagai target asuhan. Didalam kelompok terjadi tempat lansia untuk melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive. Berdasarkan hasil observasi di panti werdha anugrah tanjungpinang didapatkan 75% mempunyai masalah motorik terutama pada daya ingat serta konsentrasi. Dengan terapi aktivitas berupa estafet bola diharapkan dapat membantu untuk mengasah motorik terutama konsentrasi pada lansia. Berdasarkan latar belakang diatas kami tertarik untuk mengambil dan melakukan terapi aktivitas kelompok berupa estafet bola pada lanjut usia untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan

## **B. Metode Kegiatan**

Metode yang digunakan yaitu metode terapi serta langkah-langkah dalam terapi aktivitas kelompok bermain. Terapi aktivitas kelompok bermain bertujuan untuk dapat mengekspresikan keinginan, perasaan dan fantasi, dapat mengembangkan kreativitas melalui pengalaman bermain yang tepat agar pasien dapat beradaptasi lebih efektif terhadap stress karena sakit serta melatih konsentrasi dan koordinasi antara mata dan tangan. Dalam kegiatan ini jumlah peserta sebanyak 11 lansia. Terapi aktivitas kelompok bermain dilakukan pada Rabu, 29 Mei 2024 tepat pada pukul 16.00 WIB dan dilaksanakan di Ruang Panti Werdha Anugrah Tanjungpinang. Sasaran terapi aktivitas kelompok bermain adalah petugas dan lansia. Terapi bermain adalah metode terapi yang menyenangkan bagi pasien yang dilakukan setiap hari secara sukarela untuk memperoleh kepuasan dan merupakan media yang baik bagi pasien untuk belajar komunikasi, mengenal lingkungan, dan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial. Sebagian besar responden yang dilakukan pendidikan kesehatan terlebih dahulu. Dengan harapan dengan adanya pesan tersebut, maka lansia dapat memperoleh terapi aktivitas kelompok bermain yang bertujuan untuk dapat mengekspresikan keinginan, perasaan dan fantasi, dapat mengembangkan kreativitas melalui pengalaman bermain yang tepat agar pasien dapat beradaptasi lebih efektif terhadap stress karena sakit. Dan pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku individu dan kelompok. Dimana tujuan dari terapi aktivitas kelompok ini adalah agar lansia dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan

Berikut adalah tahap pelaksanaan kegiatan terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, kelompok melakukan survey awal dan wawancara terkait masalah, kebutuhan dan rencana intervensi keperawatan tiap klien lansia yang dikelola oleh setiap anggota kelompok. Selanjutnya kelompok merancang dan berkonsultasi dengan preseptor klinik dan preseptor akademik terkait penyusunan *preplanning* kegiatan terapi aktivitas kelompok. *Preplanning* yang telah selesai dibuat dan dikonsultasikan, kemudian dijadikan kelompok sebagai panduan dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan terapiaktivitas kelompok yang diberitema “Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola Pada Lanjut Usia Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Mengurangi Kecemasan Di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang .” Kelompok melakukan kontrak waktu dan tempat kepada para peserta yang telah ditetapkan menjadi sasaran, kemudian melakukan setting tempat serta melakukan simulasi pelaksanaan kegiatan berdasarkan pembagian tugas serta strategi pelaksanaan yang telah disusun pada *preplanning*.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Langkah 1 (orientasi/ persiapan), kelompok mengidentifikasi Kondisi lansia yang terlibat dalam kegiatan terapiaktivitas kelompok terkait peningkatan konsentrasi dan mengurangi kecemasan, kontrak waktu dengan lansia untuk tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Langkah 2 (tahap pelaksanaan/ kerja), kelompok menyampaikan tujuan dilaksanakan kegiatan terapi aktivitas. Secara berkelompok, masing-masing lansia didampingi oleh satu orang fasilitator dalam hal ini adalah mahasiswa. Selanjutnya lansia mengisi lembar penilaian yang menilai kecemasan lansia pada terkait tujuan, manfaat dan langkah-langkah kegiatan estafet bola. Masing-masing peserta lansia akan diberikan contoh-contoh bentuk estafet bola. Penilaian kecemasan dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi daftar pernyataan. Kelompok melakukan pendampingan dan membantu lansia dalam melakukan estafet bola untuk mengikuti contoh yang telah diberikan yang menunjukkan aspek perhatian dan konsentrasi. Setiap lansia akan diberikan kesempatan untuk berfoto bersama mahasiswa. Dalam kegiatan ini lansia diberikan estafet bola yang berguna untuk menilai konsentrasid an kecemasan pada lansia. Kelompok juga melakukan observasi sepanjang kegiatan berlangsung.

Langkah 3 (penutup), kelompok memberikan apresiasi dan refleksi untuk setiap sesi kegiatan dari para lansia, kemudian juga membuka kesempatan untuk mengajukan pertanyaan.





Gambar 1. Ners Muda bersama klien lansia dalam proses kegiatan TAK dan menunjukkan estafet bola serta mengekspresikan keberhasilannya dengan berfoto bersama

3. Penilaian/ evaluasi pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok ini mencakup penilaian/ evaluasi struktur, proses, dan hasil berdasarkan *preplanning* yang telah ditetapkan dengan uraian sebagai berikut.
  - a. Evaluasi Struktur

*Preplanning* kegiatan TAK telah kelompok buat dan dikonsultasikan kepada preseptor akademik maupun preseptor klinik. Telah disiapkan alat dan bahan yang digunakan sebelum TAK dimulai, yaitu berupa kertas origami berbagai warna dan contoh hasil melipat kertas. *Setting* tempat dan perlengkapan dilakukan sebelum kegiatan TAK dimulai. *Setting* tempat telah sesuai dengan *preplanning*. Kegiatan TAK dimulai tepat waktu sesuai dengan kontrak perawat dengan petugas panti dan para klien kelolaan. Peserta yang hadir sebanyak 11 lansia sesuai dengan sasaran kegiatan yaitu klien kelolaan masing-masing anggota kelompok.
  - b. Evaluasi Proses

Kegiatan TAK berlangsung sesuai dengan rancangan kegiatan pada *preplanning*. Durasi kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Semua peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan TAK dan merasa senang dengan hasil melipat kertas yang difoto bersama dengan perawat dan klien lansia serta diberikan kelompok kepada para lansia. Peserta aktif dalam sesi ditunjukkan dengan mengajukan 4 pertanyaan terkait langkah-langkah estafet bola. Kelompok menjawab pertanyaan berdasarkan materi dan sumber referensi yang telah disiapkan. Media, alat dan bahan dapat digunakan dengan optimal untuk menunjang kegiatan penyuluhan serta praktik bersama peserta.
  - c. Evaluasi Hasil

Luaran dari kegiatan terapi aktivitas kelompok ini adalah menilai kemampuan lansia dalam memenuhi aspek-aspek kognitif terkait dengan pemahaman terhadap tujuan, manfaat serta langkah-langkah melipat kertas yang dirancang dengan kemampuan mengikuti instruksi, aktivitas melipat kertas sesuai dengan contoh serta terlibat dalam interaksi dengan kelompok. Evaluasi hasil menggunakan kuesioner yang berisi daftar pernyataan tentang kecemasan

### C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan terapi estafet bola dimulai dengan siapkan bahan yang sudah disediakan fasilitator yaitu bola. Bagikan bahan dan contoh, kemudian memperagakan cara bermain estafet bola secara perlahan dari awal hingga akhir sesuai dengan contoh. Dampingi lansia untuk mengajarkan cara bermain estafet bola yang dicontohkan. Jalin komunikasi, gunakanlah kesempatan ini untuk bertanya dan memancing imajinasi serta menjalin komunikasi yang sehat dan menyenangkan dengan mereka, di samping itu bermanfaat juga untuk melatih lansia berbicara dan mengungkapkan perasaannya. Dilakukan pengukuran dengan *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang berisi daftar pernyataan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta dan observasi menilai konsentrasi lansia.

Proses terapi aktivitas kelompok sendiri dibagi menjadi 3 sesi yakni pembukaan, penyampaian materi, dan penutup. Pada saat pembukaan, pemateri menyampaikan tujuan dari pemberian informasi. Pada saat penyampaian materi, masyarakat yang hadir begitu antusias memperhatikan isi dari materi. Sesekali ada beberapa audien yang bertanya. Pada akhir sesi diberikan evaluasi atas materi yang diberikan. Dari tiga pertanyaan yang diajukan, seluruhnya bisa terjawab oleh penyuluh dengan baik. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengukur keberhasilan penyampaian materi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 11 audien tergambar pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Format Penilaian Klien**

| No | Nama Pasien | Tingkat Kecemasan <i>Pre</i> | Tingkat Kecemasan <i>Post</i> |
|----|-------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1  | Tn. Dd      | Cemas Berat                  | Cemas Ringan                  |
| 2  | Tn. I       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 3  | Tn. H       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 4  | Tn. Y       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 5  | Tn. S       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 6  | Tn. H       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 7  | Tn. K       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 8  | Tn. D       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 9  | Tn. R       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 10 | Tn.. P      | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |
| 11 | Ny. K       | Cemas Sedang                 | Cemas Ringan                  |

Keterangan Skor Kecemasan

< 14 = Tidak Cemas

14-20 = Kecemasan Ringan

21-27 = Kecemasan Sedang

28-41 = Kecemasan Berat

Berdasarkan tabel diatas terlihat 11 orang lansia sebelum mengikuti TAK mengalami kecemasan sedang dan berat setelah melaksanakan TAK tingkat kecemasan menjadi ringan

Dari hasil penelitian didapatkan juga mayoritas responden mengalami kecemasan seperti mudah tersinggung, sedikit khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya, nyeri pada sendi yang datang tiba-tiba, terkadang tidur tidak nyenyak, berkurangnya kesenangan pada hobi/kegemaran, daya ingat menurun dan terkadang sukar konsentrasi.

TAK ini sebagai salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada sekelompok pasien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok digunakan sebagai target asuhan (Keliat, 2018).

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang berasal dari antisipasi terhadap sesuatu yang bahkan tidak diketahui penyebabnya (Shajan, 2019). Terdapat faktor yang menyebabkan kecemasan seperti faktor biologis, psikologis, dan psikososial (Widyastuti, 2019).

Secara psikososial pada lansia dapat dinilai dari produktivitasnya dan identitasnya yang dikaitkan dengan peranannya dalam pekerjaan diantaranya seperti ketika lansia mengalami keadaan pensiun, kehilangan finansial, kehilangan status jabatan, dan kehilangan kegiatan harian, maka hal tersebut dapat memunculkan perasaan kesepian, merasa bosan, sehingga ini dapat mempengaruhi timbulnya stres yang akan berakibat terjadinya kecemasan (Yaslina, 2021).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kecemasan pada lansia dengan karakteristik ringan dikatakan bahwa lansia mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-harinya, selama tahap ini individu waspada dan lapang resepsi mengalami peningkatan. Pada tingkatan ini dapat dinilai dari kemampuan individu untuk melihat, mendengar, dan menangkap dari sebelumnya. Jenis kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan kreativitas, sebaiknya lansia yang mengalami kecemasan ringan perlu adanya suatu pengolahan kecemasan yang tepat seperti dengan mengisi kegiatan harian salah satunya melalui kegiatan terapi aktivitas kelompok.

#### **D. Kesimpulan Dan Saran**

Terapi aktivitas kelompok bermain “estafet bola” pada lansia di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang. Permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik meliputi pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan saraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Keterampilan motorik juga berhubungan dengan gerak lokomotor dan gerak koordinasi yang mencakup meningkatkan ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, serta kekuatan. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan.

Saran bagi Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang diharapkan dapat menjadi wadah dalam meningkatkan kemampuan. Bagi Institusi Pendidikan Institusi pendidikan diharapkan dapat lebih menyediakan literatur terkait keperawatan kesehatan gerontik yang akan digunakan sebagai referensi mahasiswa khususnya dalam pemberian terapi pada lansia.



## E. Daftar Pustaka

- Aryawangsa, A. A. N., & Putu Ariastuti, N. L. (2016). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 7(1), 12–23. <https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.7>
- Hurlock. (2019). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, S., & Puspitasari, I. (2022). Aktivitas permainan estafet bola modifikasi untuk meningkatkan keterampilan motorik. *Jurnal Obsesi*, 6(1), 752–760.
- Nengsi, Z. (2022). Permainan estafet bola.
- Nurohmah, P. (2018). Pengaruh autonomy recreation care terhadap tingkat depresi lansia di upgd griya werdha surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(2), 34–36.
- Pany, M. (2020). Pravelensi nyeri pada lansia. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara*, 6(2), 138–145.
- Sujiono, Sumantri, Aisyah, Tatminingsih, & Amini. (2020). Metode Perkembanagn Fisik. *Jurnal Universitas Terbuka*, 12(11), 14.
- Sulistyo, B., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan Tingkat Depresi Pada Pasien Lanjut Usia Dengan Hipertensi Primer di RS DR. *Esnawan Antariksa Halim Perdanakusuma Jakarta 2019*. 4(3), 107–111.