

## Lansia Produktif?: Studi Literatur tentang Longevity

Khasdyah Dwi Dewi Setyoningtias\*, Dewi Fatmasari Edy, Laila Indra Lestari, Izza Ulya  
Masyithah, dan Iin Wijayanti

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: khasdyah.dwi.fpsi@um.ac.id

### Abstract

Longevity related to life expectancy in the elderly. Longevity provides an understanding, although the elderly are synonymous with decreased of physical, social, economic, and psychological functions, it does not mean they cannot carry out activities and even produce. The purpose of this study is to describe productive elderly people as part of increasing longevity. Using literature studies of the research method, it found that habits such as lifestyle, nutritional intake, physical activity and positive relationships with other individuals contribute to the increase longevity on elderly. Being productive by doing activities not only physically, but productively by interacting socially for the elderly helps maintain the physical and mental health of them which contributes to increasing longevity. Longevity essentially emphasizes that life is valuable regardless of one's age. Productive elderly are part of creating meaningful longevity for the elderly. Physical limitations don't mean elderly can't produce and being productive and enjoy of life. This is the point of view of the elderly that you need to know.

**Keywords:** Productive; Elderly; Longevity

### Abstrak

*Longevity* berkaitan dengan harapan hidup pada kelompok usia lanjut (lansia) memberikan pemahaman bahwa walaupun lansia identik dengan penurunan fungsi fisik, sosial, ekonomi dan psikologi, bukan berarti tidak dapat beraktivitas bahkan berproduksi. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan lansia yang produktif menjadi bagian untuk meningkatkan *longevity*. Menggunakan metode penelitian berupa studi literatur mendapatkan hasil penelitian bahwa kebiasaan seperti gaya hidup, asupan nutrisi, aktivitas fisik serta hubungan positif dengan individu lainnya memiliki kontribusi terhadap tingkat *longevity* pada lansia. Produktif dengan berkegiatan tidak hanya olah fisik, tapi produktif dengan berinteraksi sosial bagi lansia turut menjaga kesehatan fisik dan mental lansia yang berkontribusi meningkatkan *longevity*. *Longevity* hakikatnya menekankan bahwa hidup itu berharga berapa pun usia seseorang. Lansia produktif bagian dari menciptakan *longevity* yang bermakna bagi lansia. Keterbatasan fisik bukan berarti tidak berproduksi dan produktif bukan berarti tidak bisa menikmati hidup. Inilah sudut pandang lansia yang perlu diketahui.

**Kata kunci:** Produktif; Lansia; Longevity

### 1. Pendahuluan

Berbicara mengenai orang-orang dengan usia lanjut (lansia) akan muncul berbagai paradigma dan pandangan yang melekat seperti tidak produktif, sakit-sakitan, beban keluarga dan kelompok yang selalu bergantung pada orang lain (Vibriyanti, 2020). Faktanya memang lansia memang mengalami penurunan fungsi fisiologis dan mengalami penurunan pula pada kondisi ekonomi, psikologi, dan sosialnya (Seftiani & Vibriyanti, 2020). Ditambah lagi dengan istilah *sandwich generation* yang dikemukakan oleh profesor pekerja sosial asal Amerika Serikat Dorothy A. Miller (dalam Khalil & Santoso, 2022), mengemukakan tentang *sandwich generation* ditujukan bagi orang-orang yang dikeping oleh dua generasi yang harus

ditanggungnya secara finansial, bisa jadi generasi orang tuanya (lansia) atau generasi anaknya. Pandangan ini menambah penguatan pada posisi lansia sebagai beban.

Namun bila dilihat dari perspektif harga diri dan konsep diri lansia cenderung menunjukkan mereka memiliki harga diri yang sama saat mereka masih muda (Saputri & Prasetyo, 2012). Artinya ada ketimpangan peran yang dirasakan oleh lansia. Jika dulunya lansia aktif berkegiatan, maka saat memasuki usia senja mereka minim aktivitas bahkan tidak memiliki aktivitas bermakna lagi. Hal ini sering menjadikan lansia mudah mengalami stres. Stres pada lansia menjadikannya lebih berisiko menimbulkan beberapa penyakit (Seangpraw dkk., 2019). Berdasarkan kelompok umur lansia merupakan kelompok yang memiliki risiko mengalami keluhan kesehatan yang menyebabkan terganggunya kegiatan sehari-hari, yakni mencapai 22,48% (BPS, 2022). Artinya lansia memang memiliki risiko yang tinggi memiliki gangguan kesehatan. Maka tidak hanya kesehatan fisik saja yang perlu diperhatikan, kesehatan mental lansia juga diperhatikan, khususnya dalam kesejahteraannya. Tanda bahwa lansia sejahtera diantaranya: masih beraktivitas secara aktif, makan dengan gizi seimbang, memiliki tujuan hidup, masih tetap terhubung dengan kelompok sosial untuk melakukan aktivitas bersama dan dapat mengelola stres (Talley dkk., 2020). Tanda ini bagian dari adanya *longevity* yang membuat angka harapan hidup di Indonesia meningkat. Hal ini dibuktikan dengan data BPS (2022) angka harapan hidup masyarakat Indonesia saat lahir mencapai 71,85 persen meningkat 0,28 persen dari tahun sebelumnya.

Menurut *American Psychological Association* (2022), *longevity* diartikan sebagai panjang usia sebenarnya dari kehidupan individu yang dalam hal ini *longevity* memiliki makna yang hampir sama dengan harapan hidup (*life expectancy*). *Longevity* menjadikan lansia lebih peduli tidak hanya pada kesehatan fisiknya namun kesehatan mental mereka. Studi *longevity* menunjukkan terdapat lima wilayah yang dikategorikan sebagai zona biru (wilayah dengan penduduknya berumur panjang luar biasa) yaitu Okinawa, Jepang; Sardinia, Italia; Nicoya, Costa Rica; Icaria, Yunani; dan Loma Linda, California, Amerika Serikat (Poulain dkk., 2013). Poulain dkk. (2013) menemukan terdapat 9 karakteristik negara-negara tersebut memiliki usia yang panjang. Diantaranya: (1) Tetap aktif secara fisik di lingkungan mereka; (2) Memiliki tujuan yang kuat, atau alasan untuk bangun di pagi hari; (3) Mereka *downshift*, atau menemukan cara untuk mengurangi stres setiap hari; (4) Mereka tidak makan berlebihan dan makan dengan porsi terkecil pada sore dan malam hari; (5) Makan daging dalam porsi kecil dan sebagai perbandingan lebih banyak buah dan sayuran; (6) Minum alkohol dalam jumlah sedang; (7) Tergabung dalam komunitas berbasis agama; (8) Mengutamakan keluarga dan mengalami hubungan sosial yang kaya; dan (9) Berbagi dalam lingkaran sosial yang mendukung dan kelompok teman.

Studi *longevity* ini memberikan pemahaman bahwa walaupun lansia identik dengan permasalahan kesehatan dan keterbatasan fisik, bukan berarti lansia tidak dapat beraktivitas bahkan berproduksi. Tentu produktivitas lansia akan berbeda dengan usai produktif pada umumnya. Tapi tetap berproduksi merupakan aktivitas menarik bagi lansia. Tentu kesehatan mentalnya pun masih terjaga karena bisa mempertahankan harga diri dan konsep dirinya walaupun menyadari dirinya tidak muda lagi. Penelitian Fernández-Ballesteros dkk. (2011) menemukan bahwa lansia di Spanyol memilih aktif produktif yang terkait dengan perawatan baik itu untuk orang dewasa dan anak-anak. Penemuan lainnya diketahui bahwa lansia merupakan modal sosial yang berkontribusi pada aktivitas yang tidak dibayar.

Berdasarkan pemaparan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini berfokus untuk menggambarkan lansia produktif menjadi bagian dari *longevity* berdasarkan studi literatur. Selain itu penelitian ini juga mencoba menggambarkan *longevity* yang ada di Indonesia. Harapannya studi ini menjadi gambaran bahwa lansia bukan menjadi beban lagi, tapi bisa berdaya dengan sendirinya sehingga bisa hidup lebih sejahtera dan bahagia di usia senjanya.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan *literature study* atau studi literatur. Metode studi literatur adalah proses penelitian dengan metode pengumpulan data berupa pustaka, bacaan dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Zed, 2008). Studi literatur dijelaskan pula sebagai penelitian dengan menawarkan ikhtisar tentang berbagai jenis ulasan dan jenis data yang digunakan merupakan data sekunder (Snyder, 2019). Data yang diperoleh di kompulasi, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai sebuah hasil dari penelitian dengan menjawab permasalahan yang ada. Hasil penelitian studi literatur menunjukkan bahwa persiapannya sama dengan penelitian lainnya akan tetapi sumber dan metode pengumpulan data dengan mengambil data dari pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian.

## 3. Hasil dan Pembahasan

*Longevity* mencerminkan bahwa pentingnya kehidupan di setiap usia. Lansia walaupun memiliki penurunan dalam berbagai aspek dalam dirinya, bukan berarti *value* maupun pengalaman hidupnya ikut menurun. Teori kognitif dari John Horn (dalam King, 2014) pada lansia terdapat *crystallized intelligence* yang artinya lansia masih memiliki kemampuan untuk mengumpulkan informasi dan kemam

puan dalam berbicara. Ketika kemampuan ini diberikan wadah yang tepat bagi mereka, inilah disebut sebagai lansia yang berdaya. Lansia yang berdaya menjadikan hidup mereka lebih berarti dan harapan mereka untuk bisa hidup akan lebih tinggi pula. Sehingga menunggu kematian bukanlah opsi mereka dalam menjalankan hidup. Itulah studi *longevity* pada lansia menjadi berarti.

Penjelasan *longevity* dari berbagai hasil penelitian dijelaskan dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Studi tentang *Longevity***

No	Peneliti	Subjek	Variabel	Hasil
1	Nieddu dkk 2020	Populasi lanjut usia di wilayah Sardinia dan Nicoya	Kebiasaan diet, fitur antropometri, performa harian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan yang dikonsumsi dari populasi lanjut usia di wilayah Sardinia dan Nicoya lebih banyak didominasi oleh nabati.</li> <li>- Setengah dari mereka makan daging dengan frekuensi tidak kurang dari 3-5 porsi per minggu, dan seperempat laki-laki Sardinia dan Nicoya mengonsumsi daging hampir setiap hari.</li> <li>- Daging yang dikonsumsi berasal dari hewan ternak mereka sehingga pengolahannya tanpa bahan pengawet.</li> </ul>
2	Legrand dkk, 2021	Individu yang berusia lebih dari 90	Deskripsi gaya hidup, termasuk	- Data sosial : melakukan kontak sosial dengan orang lain dengan

		tahun yang tinggal di daerah Evdilos dan Raches, Pulau Ikaria	kehidupan sosial, diet dan aktivitas fisik	frekuensi setiap hari, pada aspek agama sebagian besar percaya pada Tuhan dan mengikuti kegiatan keagamaan, tidur siang selama kurang lebih 43 menit. - Produk makanan lokal lebih banyak diproduksi sendiri sehingga berpengaruh pada tingkat kepatuhan pada diet Mediterania baik - Aktivitas fisik yang dilakukan adalah bercocok tanam dan jalan kaki. - Sangat sedikit yang berada di panti jompo, dan meskipun lebih banyak wanita yang menjadi janda, namun mereka tidak hidup sendiri.
3	Fastame 2022	Octogenarian, penduduk berusia panjang di Sardinia	Kesejahteraan, kebiasaan makan, dan gaya hidup untuk longevity	- Kepuasan hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan waktu yang dihabiskan untuk kegiatan rekreasi di luar ruangan, kesehatan fisik yang dirasakan, dan asupan karbohidrat. - Kebiasaan nutrisi yang sehat dan gaya hidup aktif secara fisik meningkatkan kesehatan mental dan fisik sangat penting untuk mendorong penuaan yang optimal
4	Fastame dkk, 2022	48 peserta lansia berbasis komunitas dengan dan tanpa pengalaman migrasi	Migrasi, kesehatan mental	- Orang yang lebih tua yang mengalami migrasi melaporkan ketahanan ego yang lebih tinggi dan menunjukkan sumber daya yang lebih besar yang digunakan untuk mengelola emosi positif (keterbukaan terhadap pengalaman hidup). - Kedua kelompok melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan gejala depresi yang lebih sedikit. - Tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan antara lama migrasi dan setiap indeks kesehatan mental.
5	Fastame dkk, 2018	83 peserta yang berusia 70-79 tahun serta lebih dari sama dengan 80 tahun di Sardinia	Aktivitas waktu luang (leisure), kesejahteraan psikologis, gejala depresi	Aktivitas waktu luang secara positif berpengaruh pada kesejahteraan yang dirasakan ( <i>self perceived well being</i> ) dan gejala depresi

Ditemukan melalui penelitian Nieddu dkk (2020) bahwa lansia memiliki kebiasaan diet, fitur antropometri, performa harian yang dilakukan dalam aktivitas sehari-harinya. Disebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi dari populasi lansia di wilayah Sardinia dan Nicoya lebih banyak didominasi oleh nabati. Setengah dari mereka makan daging dengan frekuensi tidak kurang dari 3-5 porsi per minggu, dan seperempat laki-laki Sardinia dan Nicoya mengonsumsi daging hampir setiap hari. Daging yang dikonsumsi berasal dari hewan ternak mereka sehingga pengolahannya tanpa bahan pengawet. Hal yang sama diungkapkan dalam

penelitian Fastame (2022) mengungkapkan Kesejahteraan, kebiasaan makan, dan gaya hidup untuk *longevity*. Kepuasan hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan waktu yang dihabiskan untuk kegiatan rekreasi di luar ruangan, kesehatan fisik yang dirasakan, dan asupan karbohidrat. Kebiasaan nutrisi yang sehat dan gaya hidup aktif secara fisik meningkatkan kesehatan mental dan fisik sangat penting untuk mendorong penuaan yang optimal.

Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dengan memiliki kebiasaan gaya hidup seperti melakukan kegiatan fisik dan makan yang bergizi menjadikan lansia memiliki *longevity* yang baik. Aktivitas fisik seperti berolahraga atau melakukan pekerjaan ringan dapat menjadikan lansia lebih sehat (Talley dkk., 2020). Tidak hanya sehat secara fisik, namun secara psikologis juga lansia lebih sehat (Seangpraw dkk., 2020). Sehatnya kedua aspek ini menjadikan *longevity* juga semakin baik. Penduduk melakukan aktivitas fisik sedang, termasuk dengan berkebun, yang diimbangi dengan konsumsi protein hewani (Nieddu, 2020; Fastame, 2022; Fastame et al., 2022; Legrand, 2021). Maka produktivitas yang dijalankan lansia dikategorikan sebagai aktivitas fisik yang bisa meningkatkan *longevity* pada lansia.

Artinya lansia bukanlah sosok yang lemah dan tidak bisa berdaya dalam banyak hal. Namun dengan memberikan mereka porsi makan cukup dan bergizi maupun porsi kerja yang cukup dan bermakna, mereka merupakan aset yang berharga. Peran lansia cukup signifikan. Salah satunya sebagai mentor bagi mereka generasi di bawahnya. Hal ini dijelaskan Erickson bahwa pada usia 60 tahun ke atas, tugas perkembangan mereka adalah *generativity* artinya secara naluriah mereka ingin membagi nilai-nilai kehidupan yang mereka miliki kepada generasi selanjutnya (dalam Santrock & Sallama, 2012). Hal ini merupakan pekerjaan bermakna bagi mereka. Kubermakanan ini menjadikan lansia memiliki tujuan hidup.

Aktivitas lainnya yang menjadikan lansia memiliki tujuan hidup aktivitas sosial. Penelitian Legrand dkk (2021) mendeskripsikan gaya hidup lansia, antara lain kehidupan sosial. Kehidupan sosial dijelaskan dengan melakukan kontak sosial kepada orang lain dengan frekuensi setiap hari, khususnya lansia lebih menyukai kontak sosial dengan aspek agama. Aspek agama dinilai sebagai bentuk tunduk dan percaya pada Tuhan dan berkegiatan keagamaan sebagai bentuk mempersiapkan diri pada kematian (Malone & Dadswell, 2018). Hal ini menjadikan interaksi sosial memberikan nilai atau tujuan hidup lainnya bagi lansia. Kesehatan mental, efisiensi motorik. Terdapat hubungan yang signifikan antara motorik dan kesehatan mental yang dilaporkan sendiri (Fastame dkk., 2021). Aktivitas waktu luang (*leisure*), kesejahteraan psikologis, gejala depresi. Aktivitas waktu luang secara positif berpengaruh pada kesejahteraan yang dirasakan (*self perceived well being*) dan gejala depresi (Fastame dkk., 2018). Bahkan dalam penelitian Fastame dkk. (2022), lansia yang bermigrasi memiliki ketahanan ego yang lebih tinggi dan menunjukkan sumber daya yang lebih besar yang digunakan untuk mengelola emosi positif (keterbukaan terhadap pengalaman hidup). Artinya dengan lansia hidup dilingkungan yang baru dan menerima mereka untuk berbagi pengalaman hidup menjadikan mereka lebih kuat secara mental.

Penjabaran mengenai kesehatan mental dan kekuatan mental lansia yang didapatkan dari interaksi sosial maka berbicara mengenai interaksi lansia dengan sekelilingnya. Kelompok sebaya maupun keluarga yang paling erat hubungannya (Fastame dkk., 2018). Maka kedua kelompok ini yang mampu menjadikan lansia memiliki makna hidup. Aktivitas produktif pun bisa tercipta dengan melibatkan dua kelompok ini. Studi tim Lansia Pusat Penelitian

Kependudukan tahun 2017 menggambarkan hubungan antar generasi yang baik dengan komunikasi baik berupa via telepon atau berinteraksi secara langsung bahkan berkegiatan bersama secara konsisten menjadi faktor kuat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Vibriyanti & Harfina, 2017). Memberikan perlindungan agar lansia bisa sehat, mandiri, aktif dan produktif merupakan tujuan dari *longevity*. *Longevity* hakikatnya menekankan bahwa hidup itu berharga berapa pun usia seseorang. Lansia produktif bagian dari menciptakan *longevity* yang bermakna bagi lansia. Keterbatasan fisik bukan berarti tidak berproduksi dan produktif bukan berarti tidak bisa menikmati hidup, inilah sudut pandang lansia yang perlu diketahui. Sehingga pandangan mengenai lansia yang tidak berumur panjang dan beban tidak lagi ada. Perlu diingat bahwa lansia yang sehat, aktif dan produktif adalah manusia yang sehat, aktif, dan produktif di masa mudanya (Vibriyanti, 2020).

#### 4. Simpulan

*Longevity* menggambarkan bahwa manusia memiliki pilihan untuk menjalani hidup yang bermakna bahkan sampai usia lanjut. Analisis literatur-literatur yang telah dikaji mengenai *longevity*, ditemukan bahwa kebiasaan seperti gaya hidup, asupan nutrisi, aktivitas fisik serta hubungan positif dengan individu lainnya memiliki kontribusi terhadap tingkat *longevity*. Produktif dengan berkegiatan tidak hanya olah fisik, tapi produktif dengan berinteraksi sosial bagi lansia juga bisa memberikan efek pada *longevity*.

Menciptakan aktivitas menyenangkan dengan memberikan lingkungan dan suasana nyaman bagi lansia untuk bisa produktif merupakan bagian dari hasil adanya studi *longevity*. Ini bisa digunakan oleh pemerintah maupun lembaga non-profit di Indonesia yang berfokus pada lansia untuk bisa menciptakan program yang berarti dan menyenangkan bagi lansia. Seperti membuat kelompok kerajinan lansia. Tujuannya selain memberikan wadah atau ruang bagi lansia berinteraksi dengan teman sebayanya, menjadikan lansia merasa lebih hidup. Kegiatan keagamaan pun bisa dijadikan sarana bagi lansia berinteraksi sosial.

Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil pemaparan kebiasaan kontak sosial lansia ditemukan adanya beberapa perbedaan mengenai partisipasi komunitas agama dan hubungan sosial yang positif. Perbedaan ini dimungkinkan karena adanya pandangan tabu mengenai partisipasi komunitas agama atau bisa jadi kurangnya kajian literatur terbaru mengenai kedua hal tersebut. Oleh karena itu diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa mengkaji lebih dalam mengenai partisipasi keagamaan serta hubungan sosial yang positif secara keseluruhan di Indonesia.

#### Daftar Rujukan

- American Psychological Association. (2022). *Longevity*. American Psychological Association. Diakses pada November 15, 2022, diakses di <https://dictionary.apa.org/longevity>
- BPS. (2022). *Statistik Penduduk lanjut Usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Fastame, M. C. (2022). Well-being, food habits, and lifestyle for longevity. Preliminary evidence from the sardinian centenarians and long-lived people of the Blue Zone. *Psychology, health & medicine*, 27(3), 728–733. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2038384>
- Fastame, M. C., Hitchcott, P. K., & Penna, M. P. (2018). The impact of leisure on mental health of Sardinian elderly from the 'blue zone': evidence for ageing well. *Aging clinical and experimental research*, 30(2), 169–180. <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0768-x>

- Fastame, M. C., Mulas, I., & Pau, M. (2021). Mental health and motor efficiency of older adults living in the Sardinia's Blue Zone: a follow-up study. *International Psychogeriatrics*, 33(12), 1277–1288. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001659>
- Fastame, M. C., Mulas, I., & Ruiu, M. (2022). Associations between migration experience and perceived mental health in optimal aging: Evidence from the Sardinian Blue Zone. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie*, 57(2), 271–278. <https://doi.org/10.1002/ijop.12810>
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., Díez-Nicolás, J., López-Bravo, M. D., Molina, M. Á., & Schettini, R. (2011). Productivity in Old Age. *Research on Aging*, 33(2), 205–226. <https://doi.org/10.1177/0164027510395398>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77–87. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- King, L. A. (2014). *The Science of Psychology An Appreciative View*. New York: McGraw Hill.
- Legrand, R., Nuemi, G., Poulain, M., & Manckoundia, P. (2021). Description of Lifestyle, Including Social Life, Diet and Physical Activity, of People ≥90 years Living in Ikaria, a Longevity Blue Zone. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6602. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126602>
- Malone, J., & Dadswell, A. (2018). The Role of Religion, Spirituality and/or Belief in Positive Ageing for Older Adults. *Geriatrics*, 3(2), 28. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3020028>
- Nieddu, A., Vindas, L., Errigo, A., Vindas, J., Pes, G. M., & Dore, M. P. (2020). Dietary Habits, Anthropometric Features and Daily Performance in Two Independent Long-Lived Populations from Nicoya peninsula (Costa Rica) and Ogliastra (Sardinia). *Nutrients*, 12(6), 1621. <https://doi.org/10.3390/nu12061621>
- Poulain, M., Herm, A., & Pes, G. (2013). The Blue Zones: areas of exceptional longevity around the world. *Vienna Yearbook of Population Research*, 11(special issue on determinants of unusual and differential longevity), 87–108. Available on <https://www.jstor.org/stable/43050798>
- Santrock, J. W., & Sallama, N. I. (editor). (2012). *Perkembangan Masa-hidup Jilid 1, Edisi 13*. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, Y. H., & Prasetyo, Y. B. (2012). Peran Sosial dan Konsep Diri pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 256–263.
- Seangpraw, K., Auttama, N., Kumar, R., Somrongthong, R., Tonchoy, P., & Panta, P. (2020). Stress and associated risk factors among the elderly: a cross-sectional study from rural area of Thailand. *F1000Research*, 8(655), 28–49. <https://doi.org/10.12688/f1000research.17903.2>
- Seftiani, S., & Vibriyanti, D. (2020). Penyelenggaraan Program Bina Keluarga Lansia (BKL) di Wilayah Perkotaan: Potret Permasalahan Klasik. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 15(1), 59–70.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Talley, K. M. C., Cheung, C., Mathiason, M. A., Schorr, E., McMahon, S., & Wyman, J. F. (2020). Aging Adults' Preferences for Wellness Program Activities and Delivery Characteristics: A Cross-Sectional Survey. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(4), 289–299. <https://doi.org/10.1097/tgr.0000000000000247>
- Vibriyanti, D. (2020, May 29). Lansia Bukan Beban, Lansia adalah Aset. Pusat Research center for population, Badan Riset dan Inovasi Nasional. <https://kependudukan.brin.go.id/mencatatcovid19/lansia-bukan-beban-lansia-adalah-aset/#:~:text=Hal%20ini%20membentuk%20paradigma%20masyarakat,yang%20tinggi%20terhadap%20orang%20lain>.
- Vibriyanti, D., & Harfina, D. (2017). *Determinan Kualitas Hidup Lanjut Usia. Laporan Penelitian*. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan LIPI.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Edisi ke-2. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.