

## **PENGARUH MEDITASI TERHADAP KESEJAHTERAAN SPIRITUAL PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO**

**Yane Cristiana Ua Sanan<sup>1</sup>, Induniasih<sup>2</sup>, Suwarsi<sup>3</sup>**

### **INTISARI**

**LatarBelakang:** Indikator kemajuan Negara salah satunya dilihat dari umur harapan hidup. Umur harapan hidup dari tahun 2008-2012 terus bertambah dan jumlah lanjut usia yang berumur 60-64 terus mengalami peningkatan. Peningkatan jumlah lanjut usia berpengaruh pada lansia salah satunya masalah kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual di PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso, empat dari tujuh lansia tidak memiliki motivasi dan harapan untuk mengembangkan kehidupan dan tiga diantaranya masih bingung dengan tujuan hidupnya. Intervensi untuk masalah kesejahteraan spiritual salah satunya adalah dengan meditasi.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh meditasi terhadap kesejahteraan spiritual pada lansia di PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso.

**Metode penelitian:** Penelitian pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian adalah seluruh lansia di PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso sebanyak 125 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 22 orang. Analisa data menggunakan McNemar test

**Hasil:** Kesejahteraan spiritual sebelum dilakukan intervensi meditasi lebih banyak yang tidak sejahtera. Kesejahteraan spiritual sesudah diberikan intervensi meditasi lebih banyak yang sejahtera.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh meditasi terhadap kesejahteraan spiritual pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan spiritual, lansia, meditasi

<sup>1</sup>Mahasiswa S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan POLTEKES KEMENKES Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta

## **THE INFLUENCE OF MEDITATION ON THE SENIOR CITIZENS' SPIRITUAL WELLBEINGS IN THE ABIYOSO UNIT, TRESNA WERDHA RETIREMENT COMMUNITY, YOGYAKARTA**

**Yane Cristiana Ua Sanan<sup>1</sup>, Induniasih<sup>2</sup>, Suwarsi<sup>3</sup>**

### **ABSTRACT**

**Background:** One of the indicators of a country's development is seen from the life expectancy. Life expectancy kept increasing since 2008 – 2012 and the number of senior citizens is increasing. The increasing number of senior citizens has effect on their spiritual wellbeings. In the Abiyoso Unit of the PSTW Yogyakarta, four out of seven senior citizens did not have motivation and hope to improve their lives and three of them were confused of their own goal of life. One of the intervention measures to improve their spiritual wellbeing was meditation.

**Objective:** To investigate the effect of meditation on the spiritual wellbeing among the senior citizens in the Abiyoso Unit of PSTW Yogyakarta.

**Research methodology:** The research was pre-experimental using one-group pretest-posttest design. The population of the research was 125 senior citizens in the Abiyoso Unit of PSTW Yogyakarta. Purposive sampling technique was used involving 22 samples. The data analysis used McNemar Test.

**Results:** Before the intervention in the form of meditation, the respondents' spiritual wellbeing was considered "low". After the intervention, the spiritual wellbeing increased to "good".

**Conclusion:** Meditation had a positive effect on the spiritual wellbeing of the senior citizens in the Abiyoso Unit of the PSTW Yogyakarta.

**Keywords:** Kesejahteraan spiritual, lansia, meditasi

---

<sup>1</sup>Undergraduate student of the Nursing Science Study Program of Respati University, Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Nursing of Health Polytechnics KEMENKES Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer at the Undergraduate Nursing Science Study Program of Respati University, Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Umur harapan hidup di Indonesia dari tahun 2008-2012 terus bertambah, pada tahun 2012 harapan hidup Indonesia mencapai 69,87 lebih tinggi dari harapan hidup tahun 2011 sebesar 69, 65 tahun<sup>2</sup> sedangkan data jumlah lanjut usia yang berumur 60-64 tahun dari tahun 2007-2010 terus mengalami peningkatan yaitu (5.727,9), (5817,9), (6138,5), (6486,2)<sup>3</sup>.

Hasil proyeksi nasional Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi dengan presentase penduduk 65 tahun ke atas yang masuk lima besar pada tahun 2015 yaitu sebesar (14,0%) artinya jumlah penduduk 65 tahun keatas di Provinsi DIY telah mencapai lebih dari (10%). Jadi, Provinsi DI Yogyakarta pada thun 2035 sudah bisa dikategorikan sebagai provinsi penduduk tua (*aging population*)<sup>3</sup>.

Data statistik terlihat bahwa meningkatnya rata-rata umur harapan hidup berdampak pada jumlah penduduk lanjut usia.

Proses menua atau aging adalah suatu proses alami pada semua makhluk hidup<sup>1</sup>. Tua atau menua membawa pengaruh serta perubahan menyeluruh baik fisik, sosial, mental, dan spiritual. Perubahan-perubahan pada lansia menimbulkan masalah yang harus dihadapi oleh lansia. Masalah<sup>22</sup> spiritual terjadi ketika lansia mengalami penyakit, kehilangan atau sakit<sup>4</sup>.

Kesejahteraan spiritual adalah suatu pola mengalami dan mengintegrasikan makna dan tujuan hidup melalui hubungan dengan diri sendiri, orang lain, seni, musik, literatur, alam, dan/atau kekuatan yang lebih besar daripada diri sendiri yang dapat ditingkatkan atau diperkuat<sup>5</sup>.

Ada beberapa intervensi keperawatan dalam kesejahteraan spiritual salah satunya meditasi<sup>6</sup>.

Meditasi adalah aktivitas berkonsentrasi pada objek tertentu. Artinya, memusatkan perhatian pada objek tertentu terus menerus. Objek itu bisa berupa

napas, objek pendengaran, rasa perasaan tubuh, mantra, kata-kata kunci<sup>7</sup>.

Kesejahteraan spiritual lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada tujuh lansia, peneliti menemukan empat diantaranya tidak memiliki motivasi dan harapan untuk mengembangkan kehidupan yang ada dan lebih pasrah dan menjalani kehidupan apa adanya, dan tiga lansia yang lain masih bingung dengan tujuan hidupnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Meditasi Terhadap Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre Experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*<sup>8</sup>.

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso pada bulan Februari 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso dengan jumlah 125 lansia. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dan responden memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* dengan jumlah sampel 22 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah meditasi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesejahteraan spiritual

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standar operating procedure* meditasi<sup>6</sup> dan *spirituality well Being Scale*<sup>9</sup>. Kuesioner ini terdiri dari item *Favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Uji validitas dan reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan *judgment expert*. Analisa bivariat yang digunakan untuk menganalisa

kesejahteraan spiritual sebelum dan sesudah diberikan meditasi ada *Mc Nemar Test*.

## HASIL PENELITIAN

Panti Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso (PSTW Unit Abiyoso) Yogyakarta mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lanjut usia terlantar agar dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada di dalam panti maupun yang berada di luar panti. PSTW Unit Abiyoso Yogyakarta saat ini memiliki 12 wisma dengan jumlah lansia 126 orang lansia dan memiliki berbagai program pelayanan didalam panti diantaranya pelayanan kesehatan, social, senam, kesenian, psikologi, ketrampilan dan spiritual<sup>10</sup>.

### ANALISA UNIVARIAT

#### 1. Karakteristik penelitian

Tabel .1. Karakteristik Responden di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Bulan Februari Tahun 2015

Jenis Kelamin	f	Presentase %
Perempuan	17	77,3
Laki-laki	5	22,7
Total	22	100

Berdasarkan Tabel .1. karakteristik responden perempuan lebih banyak (77,3%) dibandingkan responden laki-laki (22,7%).

#### 2. Kesejahteraan spiritual

23

Tabel .2. Kesejahteraan Spiritual Responden di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Bulan Februari Tahun 2015

Kesejahteraan spiritual	Sejahtera		Tidak Sejahtera	
	f	%	f	%
Pre Test	9	40,9	13	59,1
Post Test	16	72,7	6	27,3

Berdasarkan Tabel.2. menunjukkan bahwa sebelum diberikan meditasi (*pretest*) responden yang tidak sejahtera lebih banyak (59,1%) dari responden yang sejahtera (40,9%). Setelah diberikan meditasi (*Post test*) responden yang sejahtera lebih banyak (72,7%) dari responden yang tidak sejahtera (27,3%).

### ANALISA BIVARIAT

#### 1. Pengaruh Meditasi Terhadap Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Bulan Februari Tahun 2015

Variabel	n	Mean	p
Sebelum diberikan meditasi	22	98,23	0,039
Setelah diberikan meditasi	22	105,36	

Tabel 3. Menunjukkan hasil *Mc Nemar test* kesejahteraan spiritual sebelum diberikan meditasi rata-rata 98,23 sedangkan kesejahteraan spiritual setelah diberikan meditasi adalah 105,36 perbedaan *pre test* dan *post test* sebesar 7,13 dari perbedaan sebelum dan setelah diberikan meditasi artinya ada peningkatan kesejahteraan spiritual pada lansia setelah diberikan meditasi. Perbedaan ini di uji dengan dengan *Mc Nemar* dengan  $p = 0,039$  (nilai  $p < 0,05$ )  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan signifikan antara kesejahteraan spiritual sebelum diberikan meditasi dan setelah diberikan meditasi.

## PEMBAHASAN

#### 1. Kesejahteraan Spiritual Sebelum diberikan Meditasi

Kesejahteraan spiritual sebelum diberikan meditasi, berdasarkan tabel .2. menunjukkan bahwa sebelum diberikan meditasi (*pre test*) responden yang tidak sejahtera lebih banyak (59,1%) dari responden yang sejahtera (40,9%). Hal ini dikarenakan responden tidak menemukan banyak kepuasan ketika berdoa secara pribadi dengan

Tuhan (60%), tidak mendapatkan banyak kekuatan dan dukungan dari Tuhan (98,5%), tidak memiliki hubungan secara pribadi yang memuaskan dengan Tuhan (80,6%).

Domain kesejahteraan spiritual domain transenden mengatur bagaimana hubungan manusia dengan Tuhan yang dapat ditunjukkan dengan berdoa atau melakukan ibadah<sup>11</sup>, salah satu batasan karakteristik untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual adalah hubungan dengan kekuatan yang lebih besar dari pada dirinya sendiri dengan berdoa atau ibadah<sup>5</sup>.

Responden yang merasa gelisah dengan masa depannya (85%), yang tidak banyak menikmati kehidupannya (79%), responden tidak mengetahui siapa dirinya, darimana dia berasal, dan kemana akan pergi (70%), yang merasa hidup ini penuh

#### 24 dengan masalah dan ketidakbahagiaan (63,7%), merasa hidup ini tidak ada arti (79%).

Domain personal mengatur bagaimana hubungan dengan diri sendiri tentang makna, tujuan dan nilai-nilai kehidupan<sup>11</sup>. Batasan karakteristik untuk kesejahteraan spiritual adalah hubungan dengan diri sendiri yang dapat ditunjukkan dengan keinginan akan ketentraman, keinginan penerimaan diri, adanya harapan, dan keinginan untuk meningkatkan arti hidup<sup>5</sup>.

#### 2. Kesejahteraan spiritual setelah diberikan meditasi

Setelah diberikan meditasi (*Post test*) responden yang sejahtera lebih banyak (72,7%) dari responden yang tidak sejahtera (27,3%). Lansia yang mengalami peningkatan kesejahteraan spiritual berdasarkan hasil penelitian responden yang menemukan kepuasan saat berdoa (89,1%), responden percaya bahwa Tuhan tidak memihak (83,6%), tidak merasa gelisah dengan kehidupannya (84%), responden banyak menikmati kehidupannya (85,6%), responden memiliki hubungan secara pribadi yang memuaskan dengan

Tuhan (85,2%), responden tidak merasa hidup ini penuh dengan masalah dan ketidakbahagiaan (78,1%), responden merasa hidup ini memiliki arti (90,6%).

#### 3. Pengaruh Meditasi Terhadap Kesejahteraan Spiritual

Berdasarkan uji beda menggunakan *Mc Nemar test* terlihat bahwa hipotesa peneliti terjawab yaitu ada pengaruh yang signifikan antara meditasi terhadap kesejahteraan spiritual di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso<sup>25</sup>. Kesejahteraan spiritual dapat ditingkatkan dengan melakukan meditasi<sup>5</sup> dan salah satu intervensi kesejahteraan spiritual adalah meditasi<sup>6</sup>.

Meditasi dalam penelitian ini adalah salah satu cara untuk dapat mencapai ketenangan, kebahagiaan, dengan memusatkan kata-kata positif. Meditasi adalah aktivitas berkonsentrasi pada objek tertentu, yang dapat berupa objek pendengaran, mantra dan kata-kata kunci<sup>7</sup>. Pendapat lain dikemukakan oleh Iskandar yang mengatakan meditasi adalah upaya untuk menenangkan pikiran dan tubuh secara alami agar seseorang mengalami keseimbangan emosi. Seseorang dalam keseimbangan emosi dapat menenangkan pikiran, sehingga terjadi keseimbangan antara pikiran, tubuh dan sistem yang ada dalam tubuh dengan demikian sistem yang ada di dalam tubuh akan bekerja secara harmonis. Seseorang dalam keadaan yang tenang dan harmonis mampu memahami diri sendiri dengan lebih baik sehingga lebih mudah berkomunikasi dengan diri untuk mendapatkan menemukan arti dan tujuan hidup sehingga dapat memahami jati diri yang sesungguhnya<sup>12</sup>.

Dalam penelitian ini peneliti sudah memilih tempat untuk melakukan meditasi yang tenang dan suasana yang tercipta dapat memberikan ketenangan bagi responden sehingga semua responden dapat memusatkan pikiran pada kata-kata positif yang disampaikan yang membuat responden merasa

bahagia dan responden dapat mendengarkan dirinya sendiri dan lebih memahami dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat, Iskandar mengatakan orang yang melakukan meditasi memfokuskan keberadaan diri, memahami dirinya sendiri, mendengarkan dirinya sendiri. Meditasi yang dilakukan secara teratur membuat hubungan diri dengan tubuh akan semakin menjadi erat<sup>12</sup>.

Meditasi membantu untuk mencapai keseimbangan otak kiri dan otak kanan. Otak kiri berkaitan dengan fungsi berpikir logis, hitungan, berbicara, menulis, membuat analisis. Saat dalam keadaan sadar dan bekerja itu otak mengeluarkan gelombang elektromagnetik dengan frekuensi yang tinggi yang disebut gelombang beta. Otak kanan berkaitan dengan intuisi, imajinasi, dan perasaan. Otak kanan mengeluarkan gelombang yang lebih lambat yaitu gelombang alpha. Meditasi dapat menjembatani antara otak kiri dan otak kanan, sehingga dapat memperpanjang durasi dari gelombang alpha lebih lama, artinya ketika responden dalam keadaan seimbang responden dapat mengembangkan perasaannya dengan lebih baik dan akan mampu merasakan keberadaan diri sendiri, yang lebih utama adalah menyadari tentang diri sendiri<sup>12</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Gunawan mendukung penelitian ini. Dalam penelitiannya Gunawan menyampaikan ada penurunan tingkat depresi sebelum dan sesudah meditasi Vipassana Bhavana selama 10 sesi. Hal tersebut dikarenakan responden dapat kooperatif dalam mengikuti proses meditasi, dan responden juga melaksanakan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Gunawan mengatakan penurunan tingkat depresi pada lansia dikarenakan lansia dapat memberikan respon positif dalam menjalani meditasi Vipassana Bhavana. Respon positif tersebut antara lain motivasi yang tinggi dalam mengikuti semua proses meditasi<sup>13</sup>.

Hasil penelitian tentang manfaat meditasi untuk dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual ternyata berpengaruh juga terhadap sistem saraf otonom seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermanto tentang Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi juga mendukung penelitian ini bahwa pada kelompok intervensi sebelum melakukan meditasi rata-rata tekanan darah sistole responden 158,93 mmHg, kemudian turun menjadi 146,00 mmHg setelah melakukan meditasi, sedangkan tekanan darah diastolnya juga mengalami penurunan dari 88,67 mmHg sebelum melakukan meditasi menjadi 84,87 setelah melakukan meditasi. Pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistole yang signifikan karena meditasi akan menekan sistem saraf otonom<sup>14</sup>.

Pada penelitian Andriani, meditasi yang dilakukan ternyata berpengaruh terhadap kestabilan emosi hasil analisis *U-mann Whithney* menunjukkan ada perbedaan kestabilan emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol<sup>15</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fuad tentang “Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan” menunjukkan ada pengaruh meditasi garuda terhadap tekanan darah dan gejala hipertensi pada pasien usia pertengahan dikarenakan seseorang yang melakukan meditasi hening dapat memperoleh efek terapeutik sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan gejala hipertensi<sup>16</sup>.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh meditasi terhadap kesejahteraan spiritual pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso

2. Kesejahteraan spiritual sebelum dilakukan intervensi meditasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso lebih banyak responden tidak sejahtera.
3. Kesejahteraan spiritual sesudah dilakukan intervensi meditasi pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso lebih banyak responden yang sejahtera.

## SARAN

1. Petugas Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso  
Menambahkan kegiatan latihan meditasi bagi lansia sebagai salah satu upaya meningkatkan kesejahteraan spiritual.
2. Bagi profesi keperawatan Gerontik dan Komunitas  
Untuk menambah materi meditasi dalam silabus kurikulum mata kuliah gerontik.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
dapat meneliti lebih lanjut dengan menambah kelompok kontrol dan dengan sampel yang lebih banyak.
4. Bagi Lansia  
Disarankan lansia melakukan meditasi untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual yang dapat dibantu oleh petugas panti.
5. Bagi UNRIYO  
Menambah hasil penelitian diperustakaan sebagai salah satu bacaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- 1 Suardiman. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- 2 Kemenkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan. [www.depkes.go. Id/](http://www.depkes.go.id/) profil kesehatan Indonesia 2013. Diakses pada 5 Agustus 2015
- 3 Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- 4 Potter & Perry. (2005). *Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik edisi 4*. Jakarta: EGC
- 5 Barlid, B., Ester, M & Praptiani, W. (Editor). (2012). *Diagnosis Keperawatan: Defenisi dan Klasifikasi*. Jakarta: EGC
- 6 Dochterman, M. J. & Buleckcheck, G. N. (2008). *Nursing Intervention Classification (NIC) Fourth Edition*. Mosby
- 7 Sudrijanta. (2011). *Meditasi Sebagai Pembebasan Diri*. Yogyakarta: Kanisius
- 8 Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- 9 Reindhout, C. J. (2004). Factor Related Aging Well: The Influence Of Optimism, Hardiness and Spiritual Well Being On The Physical Health Functioning Of Older Adults. *Dissertation*. The Ohio State University. [Http:// www.ohiolink. edu/etd](http://www.ohiolink.edu/etd). Diakses pada 2 Desember 2014
- 10 Feriawan. (2014). Internet. *PantiSosial Tresna Werdha*. [http://www. dinsos. jogjapro. go. Id / pstw /](http://www.dinsos.jogjapro.go.id/pstw/). Diakses pada 28 juli 2015
- 11 Fisher, J. (2011). The four Domains Model: Connecting Spirituality Health And Well-Being. *Religions Article*. Pp 17-28. Diakses pada: 12 November 2014
- 12 Iskandar, M. (2014). *Live A Healthy Living*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- 13 Gunawan, N. P. I. N. (2011). Pengaruh Meditasi Vipassana Bhavana Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- 14 Hermanto, J. (2014). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Rehabilitasi Pucung Gading Semarang. *Jurnal. Sekolah Tinggi Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran*
- 15 Andriani, A. (2007). “Pengaruh Meditasi Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMU”. *Skripsi*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
- 16 Fuad, M. N. (2012). Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Usia

Pertengahan di Desa Balung Lor Kecamatan  
Balung Kabupaten Jember. *Skripsi*. Program Studi  
Ilmu Keperawatan. Universitas Jember