

TANTANGAN TREN MEDIA SOSIAL PADA AKTIVITAS FISIK LANSIA

Denaz Karuma Hijriansyah¹, Rickadesti Ramadhana², Hadiono³, Agus Pribadi⁴, Priska Dyana Kristi⁵, Bimo Alexander⁶, Andri Arif Kustiawan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Correspondence : denaz@upy.ac.id^{*1}, rickadesti@upy.ac.id², hadiono@upy.ac.id³,
aguspribadi@upy.ac.id⁴, priskadyanakristi@upy.ac.id⁵, bimoalexander@upy.ac.id⁶,
andriarifkustiawan@upy.ac.id⁷

Abstrak :

Pada era media sosial ini, tantangan untuk melakukan aktivitas fisik bagi lansia menemui hambatan di depan mata. Penggunaan media sosial pada lansia yang meningkat dapat mengancam kesehatan dan interaksi sosial. Tujuan penelitian ini adalah memahami tantangan yang dihadapi oleh lansia karena media sosial semakin berkembang di tengah masyarakat. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan mengumpulkan 10 artikel sumber yang relevan melalui Google Scholar terbitan 2017-2025. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial di kalangan lansia memiliki manfaat dalam menunjang literasi kesehatan, kesadaran akan gaya hidup sehat, dan mampu mempertahankan relasi dengan anggota keluarga dan pertemanan. Berkat adanya media sosial, lansia menjadi tetap terhubung dengan lingkungannya. Namun, penggunaan media sosial oleh lansia dengan durasi lama perlu diwaspadai. Potensi berkurangnya interaksi tatap muka lansia dan juga pertambahan umur tidak terhindarkan. Oleh karena itu, lansia memerlukan aktivitas fisik yang rutin untuk mengimbangi penggunaan media sosial agar tidak menjadi ancaman serius di masa mendatang.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Lansia; Media Sosial

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 25 September 2024

Diterima : 25 Oktober 2024

Dipublikasikan : 20 November 2024

✉ Alamat korespondensi: denaz@upy.ac.id

Universitas PGRI Yogyakarta, Jl. PGRI I No.117Sonosewu, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

PENDAHULUAN

Pada era media sosial ini, tantangan untuk melakukan aktivitas fisik bagi lansia menemui hambatan di depan mata. Lansia menghadapi banyak hambatan dalam melakukan aktivitas fisik yang konsisten, seperti keterbatasan kemampuan fisik, penurunan mobilitas pada organ tubuh, dan minimnya motivasi untuk bergerak. Padahal, aktivitas fisik dinilai sangat penting bagi kesehatan lansia itu sendiri karena dianggap membantu dalam

mempertahankan fungsi fisik dan kognitif serta dapat meningkatkan kualitas hidup secara mandiri. Kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan layaknya penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Disayangkan sekali apabila tren teknologi moderen, khususnya media sosial, sering kali menyita banyak waktu yang dihabiskan untuk scrolling hiburan yang diakses tanpa kesulitan sama sekali dibandingkan aktivitas fisik.

Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2023, lansia memiliki presentase 49,56% dalam hal mengakses informasi dan melakukan komunikasi dengan keluarganya menggunakan telepon seluler. Lansia pada kelompok usia 60-69 tahun, tinggal di perkotaan, bukan merupakan penyandang disabilitas, dan dengan kesejahteraan yang tinggi menjadi pengguna telepon seluler terbanyak. Sedangkan, data mengenai kesehatan lansia berdasarkan keluhan kesehatan dimulai tahun 2019 sebesar 51,08%, tahun 2020 sebesar 48,14%, tahun 2021 sebesar 43,22%, dan tahun 2022 sebesar 42,09%, cenderung menurun. Tercatat, banyaknya lansia yang mengeluhkan kesehatannya di tahun 2023 memiliki presentase 41,49% (Badan Pusat Statistik, 2023). Tren data keluhan kesehatan lansia yang menunjukkan penurunan, belum bisa dikatakan bahwa lansia di Indonesia baik-baik saja. Pada kenyataannya, dengan semakin tinggi akses terhadap telepon seluler untuk mencari berbagai jenis informasi dapat memantik isu kesehatan karena aktivitas fisik yang menurun. Hasil pengumpulan Data Reportal menunjukkan pada tahun 2015 hingga 2023 jumlah pengguna aktif telepon seluler atau smartphone meningkat secara konsisten, dari sekitar 53 juta di tahun 2015 melonjak fantastis di tahun 2023 menjadi 209,3 juta pengguna (Andalas, 2024).

Media sosial merupakan platform online yang berbasis pada internet dengan kemampuan penggunaannya untuk melakukan aktivitas digital seperti berbagi, berpartisipasi, dan membuat berbagai konten di dalam ruang virtual (Sudiyatmoko, 2014). Kecanggihan yang dimiliki media sosial memudahkan pengguna, dalam arti ini adalah lansia untuk menjauh pada interaksi sosial secara tatap muka. Selain itu, potensi kecanduan media sosial pada lansia cenderung dapat terjadi yang berimbas pada menurunnya pengalokasian waktu untuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik tradisional telah mengalami penurunan, pada masyarakat yang tinggal di perkotaan, salah satunya adalah kurang gerak dengan duduk terlalu lama (Kusumawardani, 2018). Media sosial mempunyai hubungan kuat dalam tingginya waktu duduk saat tidak bekerja dan saat menggunakan komputer. Teori-teori ini diperkuat dengan data penggunaan media sosial, salah satunya adalah aplikasi tukar pesan, Whatsapp (Alley dkk., 2017). Hasil pengumpulan data penggunaan Whatsapp secara global dari Social App Report menunjukkan bahwa di tahun 2023, Indonesia berada di peringkat ke 3 dunia dengan total jumlah penggunaannya menyentuh angka 112 juta orang (Prasastisiwi, 2024). Di samping aplikasi Whatsapp, yang sangat gemar digunakan oleh banyak lapisan masyarakat Indonesia untuk bertukar pesan memanfaatkan teknologi digital saat ini, terdapat aplikasi media sosial lain yaitu TikTok. Hasil laporan We Are Social dan Meltwater yang menghimpun rata-rata

durasi akses TikTok di dunia menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi pertama dengan durasi penggunaan terlama yang rata-ratanya mencapai 2.495 menit/bulan dalam periode Maret sampai Mei 2024 (Iswenda, 2024). Hasil-hasil laporan ini menjadi bentuk sinyal kewaspadaan bagi masyarakat Indonesia yang bisa merambah golongan umur lansia. Lansia yang sering kali terpapar media sosial dalam kehidupan sehari-harinya dapat meningkatkan gaya hidup sedentari. Kehadiran platform media sosial semakin nyata potensinya dalam mengurangi waktu aktivitas fisik lansia. Di tengah pesatnya perkembangan media sosial yang ramai digunakan di seluruh dunia, mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif bergerak bagi lansia menjadi tantangan nyata yang perlu diwaspadai bersama.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review yang sumbernya diidentifikasi melalui internet. Google Scholar menjadi sumber database yang digunakan. Temuan sumber dari database ditentukan dengan pencarian yang relevan menggunakan beberapa kata kunci yaitu, aktivitas fisik, media sosial, dan lansia. Sumber temuan dibatasi dengan tahun terbit antara tahun 2017-2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran sumber dari Google Scholar menghasilkan 10 artikel yang relevan. Berdasarkan temuan-temuan artikel melalui hasil studi literatur diperoleh data bahwa pengguna media sosial lanjut usia perlu adanya strategi pengawasan dari pihak internal ialah anggota keluarganya. Di sisi lain, lanjut usia mudah mengakses media sosial dengan durasi lama menimbulkan kekhawatiran terhadap aktivitas fisik.

Tabel 1. Hasil Pencarian Sumber

No	Penulis & Tahun Terbit	Judul	Tujuan	Metode	Populasi & Sampel	Hasil
1	Arjuna dan Nurmagan di (2023)	Penggunaan Media Sosial pada Lansia: Study Literature	Mengidentifikasi dampak penggunaan media sosial pada kesehatan lansia	Literature Review	10 Artikel dari beberapa negara	Media sosial dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan interaksi lebih baik. Walau demikian, media sosial pada lansia memerlukan

						pengawasan dari keluarga agar tidak mempengaruhi kualitas hidupnya.
2	Wijaya dkk., (2019)	Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia	Menjelaskan hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan kebugaran fisik lansia	Cross-sectional	108 responden di Desa Kepung	Terdapat hubungan pada usia dan status pernikahan lansia dengan tingkat kebugaran fisik. Ditemukannya hubungan positif antara gaya hidup dengan kebugaran fisik lansia. Tidak ditemukan hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia.
3	Ariestya dkk., (2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia Pada Lansia	Menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia	Analitik Observasional, Cross-sectional	35 responden di Yayasan Srikandi Bandar Surabaya, Lampung Tengah	Ada hubungan signifikan (P value = 0,027; CC = 0,414) aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia
4	Rachmazain dan Soedarson	Motif Lanjut Usia Menengah	Mengetahui motif konsumsi media lansia	Kuantitatif Deskriptif	100 responden lansia	Motif konsumsi media paling

.	o (2021)	dalam Menggunakan Media Sosial Facebook di Kota Bandung	menengah dalam menggunakan media sosial Facebook di Kota Bandung	di Kota Bandung	tinggi yang dilakukan lansia menengah ialah motif passing time dalam menggunakan Facebook. Mereka terbiasa dengan Facebook untuk menghabiskan waktu senggangnya.	
5	Teng dan Joo (2017)	Analyzing the Usage of Social Media: A Study on Elderly in Malaysia	Mengetahui hubungan antara lansia dan media sosial dan bagaimana menggunakan media sosial dalam kehidupan mereka.	Kuantitatif Deskriptif	200 responden lansia di Kuala Lumpur, Malaysia	Lansia cenderung lebih asyik dengan media sosial dibandingkan anak usia muda. Hal ini dapat terjadi karena tidak mumpuninya pengetahuan dasar komputer ketika mereka masih di usia muda. Lansia dengan persentase 54,2% memiliki interaksi sosial kurang baik dipengaruhi oleh kondisi
6	Anita Sari (2021)	Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga	Menganalisis bagaimana interaksi sosial lansia di lingkungan keluarga	Observasional Deskriptif	120 responden lansia	Lansia dengan persentase 54,2% memiliki interaksi sosial kurang baik dipengaruhi oleh kondisi

7	Gunawan dkk., (2021)	Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia	Menganalisis hubungan adiksi media sosial dan penggunaan gadget di Indonesia	Kuantitatif Deskriptif	2014	fisik akibat dari jarang keluar rumah Kecanduan terhadap gadget benar terjadi di Indonesia sebesar 25% dari tingkatan ringan, sedang, dan berat. Kecanduan terhadap internet benar adanya di Indonesia sebesar 32%. Kecanduan gadget dan media sosial itu nyata dialami di Indonesia dengan rata-rata penggunaan lebih dari 6 jam per hari.
8	Kheokao dkk., (2019)	Online Health Information Seeking Behaviors Among the Thai Elderly Social Media Users	Mendesripsikan perilaku pengguna media sosial dalam mencari informasi kesehatan dari lansia di Thailand	Cross-sectional	1.237 lansia di Thailand	Rata-rata waktu yang dihabiskan lansia menggunakan internet tergolong durasi yang lama yaitu 1-4 jam per hari dengan persentase 20,3%. Lansia yang kerap kali

						mengakses online menggunakan mobile phone pribadi dengan persentase 75,3%. Konten informasi kesehatan yang paling suka diakses adalah gaya hidup sehat dengan persentase 11,4%.
9	Fu dan Xie (2021)	The Effects of Social Media Use on the Health of Older Adults: An Empirical Analysis Based on 2017 Chinese General Social Survey	Mempelajari apakah penggunaan Internet berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental orang dewasa yang lebih tua, apakah positif atau negatif, dan apakah pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental heterogen	Deskriptif Kualitatif	50 lansia pengguna aktif media sosial	Terdapat hubungan positif signifikan antara pengguna media sosial dan kesehatan lansia. Korelasi ini lebih signifikan dibandingkan dengan kesehatan fisik.
10	Utami dkk., (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun	Meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia	Kuantitatif Korelasional, Cross-sectional	72 lansia	55,6% lansia dikategorikan dalam aktivitas sedang dan 54,2% dikategorikan dalam

Di Desa
Sudimoro
Kecamatan
Tulung
Kabupaten
Klaten

kualitas
hidup tinggi.
Ditarik dari
kesimpulann
ya maka
hubungan
antara
aktivitas fisik
dan kualitas
hidup pada
lansia
mempunyai
hubungan
signifikan.

Pembahasan

Pemanfaatan Media Sosial bagi Lanjut Usia

Media sosial di zaman sekarang cukup memberikan peningkatan informasi terhadap konten-konten kesehatan. Media sosial menjadi kerap digunakan di golongan lansia setelah masa pandemi COVID-19 (Arjuna & Nurmagandi, 2023). Akses media sosial yang lebih mudah dalam hal mendapatkan pengetahuan kesehatan menjadi penting bagi lanjut usia untuk meningkatkan literasi kesehatan dan menjaga kesehatannya (Wen dkk., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak baik untuk memperluas dan meningkatkan wawasan tentang krusialnya kesehatan fisik secara menyeluruh bagi lanjut usia.

Media sosial yang semakin berkembang diperuntukkan dalam kegiatan berinteraksi oleh lanjut usia. Saat ini, media sosial bukanlah sesuatu yang baru, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat (Rachmazin & Soedarsono, 2021). Manfaat penggunaan media sosial oleh lanjut usia termasuk melakukan komunikasi dengan keluarga atau teman, menemukan informasi, gaya hidup sehat, dan informasi kesehatan (Kheokao dkk., 2019). Gaya hidup sehat mendorong lanjut usia secara positif untuk kebugaran fisiknya (Wijaya et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan media sosial di tengah lanjut usia memiliki manfaat untuk mempengaruhi gaya hidup sehat dengan menimbulkan interaksi dua arah bersama kelompok lanjut usia lainnya.

Selain itu, media sosial memiliki kemampuan dalam mempertahankan relasi pertemanan lanjut usia (Fu & Xie, 2021). Media sosial dapat memelihara baiknya relasi sosial yang mampu meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup lanjut usia (Jin dkk., 2021). Hal ini menandai media sosial sebagai alat bersosialisasi bagi lanjut usia, dimana mereka menemui orang-orang baru yang dapat menunjang kehidupan sosial dalam kesehariannya. Lanjut usia secara umum menggunakan media sosial untuk meningkatkan konektivitas dan dukungan sosial (Teng & Joo, 2017).

Tantangan Media Sosial bagi Lansia

Lanjut usia perlu waspada terhadap penurunan interaksi sosial secara langsung akibat durasi lama penggunaan media sosial. Sebanyak 20,3% lanjut usia pengguna media sosial di Thailand, menghabiskan waktunya 3-4 jam per hari (Kheokao dkk., 2019). Kondisi ini menyita waktu untuk berinteraksi sosial bagi lanjut usia karena mengalami penurunan interaksi didalam keluarganya (Anita Sari, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berpotensi menimbulkan anti sosial bagi penggunanya termasuk lanjut usia sehingga interaksi tatap muka mengalami penurunan, baik di dalam maupun di luar rumah.

Meskipun demikian, potensi tersebut dapat dipengaruhi adanya penurunan fisik lanjut usia. Terdapat 54,2% lanjut usia mengalami penurunan kondisi fisik yang menghambat mereka berinteraksi sosial menjadi kurang baik (Anita Sari, 2021). Di samping itu, ditemukan masalah kecanduan media sosial yang mengancam lanjut usia. Salah satu isu penting dalam dua dekade terakhir yaitu *internet addiction disorder* (Gunawan dkk., 2020).

Gangguan adiksi internet didefinisikan sebagai salah satu gangguan kejiwaan, dimana seseorang berlebihan dalam mengakses internet (Young, 2015). Kondisi berlebihan ini yang mengakibatkan rasa nyaman pada pengguna media sosial termasuk lanjut usia. Motif *convenience* dalam penggunaan media sosial Facebook mendapatkan kategori tinggi dengan persentase 72,15% dan motif *passing time* sebesar 79,16% kategori tinggi dari responden lanjut usia di Kota Bandung (Rachmazinein & Soedarsono, 2021). Motif ini mempunyai relevansi dengan cara menggunakan sebuah media yang dijadikan sebagai alat bagi penggunanya untuk merasa terwakili dan melampiaskan seluruh emosinya (Papacharissi & Rubin, 2000).

Motif-motif tersebut secara tidak langsung menjadi dominan di kehidupan sehari-hari lanjut usia, padahal umur makin bertambah sehingga celah waktu dapat digunakan beraktivitas fisik. Pertambahan umur akan mengakibatkan perubahan pada sistem saraf pusat bagian intelegensi, memori, serta perkembangan psikologis yang menjelaskan hubungan penuaan dengan fungsi kognitif (Arisetya dkk., 2022). Alangkah lebih baik, apabila lanjut usia dapat memperhatikan aktivitas fisiknya untuk meningkatkan kualitas hidup yang terhindar dari penyakit penuaan. Aktivitas fisik bagi lanjut usia mempunyai keterkaitan signifikan dengan kualitas hidup yang dibangun (Utami dkk., 2023). Oleh karena itu, lanjut usia disarankan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur karena dinilai memiliki banyak manfaat (Pribadi, 2015).

SIMPULAN

Media sosial yang kian berkembang di kalangan lanjut usia memiliki manfaat dalam menunjang literasi kesehatan dalam upaya menuju gaya hidup sehat. Tumbuhnya kesadaran akan kesehatan bagi lanjut usia turut memberikan dampak baik. Interaksi sosial yang dijalankan setiap harinya oleh lanjut usia dapat bertahan dengan media sosial. Relasi yang dimiliki lanjut usia dapat tetap terhubung berkat media sosial yang mampu memberikan

komunikasi dua arah untuk anggota keluarga dan jaringan pertemanan. Namun, media sosial menjadi diwaspadai apabila lanjut usia menggunakannya dengan durasi yang lama. Media sosial berpotensi mengakibatkan anti sosial karena kurangnya interaksi tatap muka di lingkungan lanjut usia. Pertambahan umur yang dialami lanjut usia tidak dapat terhindarkan maka perlu adanya aktivitas fisik yang menjadi rutinitas untuk mengimbangi penggunaan media sosial agar tidak menjadi ancaman serius di masa mendatang.

PERNYATAAN PENULIS

Kami menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan atau diajukan ke jurnal lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alley, S., Wellens, P., Schoeppe, S., de Vries, H., Rebar, A.L., Short, C.E., Duncan, M.J., & Vandelanotte, C. (2017). Impact of increasing social media use on sitting time and body mass index. *Health promotion journal of australia*, 28(1), 91-95. <http://dx.doi.org/10.1071/HE16026>
- Andalas, S.F.T. (2024). 209,3 juta Orang di Indonesia Menggunakan Smartphone pada Tahun 2023. Retrieved from <https://data.goodstats.id/statistic/2093-juta-orang-di-indonesia-menggunakan-smartphone-pada-tahun-2023-cbha0#:~:text=Menurut%20data%20dari%20DataReportal%2C%20jumlah,3%20juta%20pada%20tahun%202023>
- Anita Sari, L. (2021). Interaksi sosial pada lansia yang tinggal bersama keluarga. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 80–88. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15575>
- Arisetya, T. P., Lestari, A., & Irianto, G. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di panti sosial yayasan srikandi bandar surabaya lampung tengah tahun 2021. *Jurnal ilmiah keperawatan imelda*, 8(2), 155-164.
- Arjuna & Nurmagandi, B. (2023). Penggunaan Media Sosial Pada Lansia: Study Literature. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(2). 149-156. DOI: 10.33859/dksm.v14i2.887
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Lanjut Usia 2023.
- Fu, L. & Xie, Y. The effects of social media use on the health of older adults: an empirical analysis based on 2017 chinese general social survey. *Healthcare* 2021, 9, 1143. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091143>
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Iswenda, B.A. (2024). Indonesia Jadi Negara Dengan Durasi Penggunaan Tiktok Terlama 2024. Retrieved from <https://goodstats.id/article/indonesia-menjadi-negara-dengan-rata-rata-durasi-mengakses-tiktok-di-hp-android-terlama-ul495>
- Jin, Y.A., Liu, W.L., Zhao, M.H., Wang, D.H., & Hu, W.B. (2021). Short video app use and the life of mid-age and older adults: an exploratory study based on a social survey. *Popul. Res.* 2021, 45, 31–45.
- Kheokao, J., Ubolwan, K., Tipkanjanaraykha, K., & Plodpluang, U. (2019). Online health information seeking behaviors among the thai elderly social media users. *Journal of the Thai Library Association*, 12(1), 60–76.



- Kusumawardani, N. (2018). Urban-rural and regional differences in prevalence of non-communicable diseases risk factors among Indonesian adults. *Global Health Action*, 12(1), 1619545. DOI: 10.1080/16549716.2019.1619545
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of broadcasting & electronic media*, 44(2), 175-196.
- Prasastisiwi, A.H. (2024). *Indonesia masuk 3 besar negara pengguna whatsapp terbanyak di dunia*. Retrieved from <https://goodstats.id/article/indonesia-masuk-3-besar-negara-pengguna-whatsapp-terbanyak-di-dunia-dIG13>
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan aerobik untuk kebugaran paru jantung pada bagi lansia. *Jurnal olahraga prestasi*, 11(2), 64-76.
- Rachmazin, S., & Soedarsono, D. K. (2021). *Motif Lanjut Usia Menengah Dalam Menggunakan Media Sosial Facebook Di Kota Bandung*. E-Proceeding of Management, 8(2), 1769–1777.
- Sudiyatmoko. (2014). *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI* (H. Satria (ed.)). Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI.
- Teng, C. E., & Joo, T. M. (2017). Analyzing the usage of social media: a study on elderly in malaysia. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(3), 737–743.
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun Di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten*. The 1st conference of health and social humaniora, 1(1), 97-107.
- Wen, Y., Zong, Z.H., Shu, X.Y., Zhou, J.F., Sun, X.M., & Ru, X.M. (2014). Health status, health needs and provision of health services among the middle-aged and elderly people: results from a survey in 12 counties, 5 provinces in midwestern china. *Popul. Res. 2014*, 38, 72–86.
- Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. Hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia.. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(2), 46-52.
- Young, K. (2015). The evolution of internet addiction disorder in internet addiction. Springer, pp. 3–17.