

KAJIAN LITERATUR: MANFAAT TERAPI MENARI UNTUK LANSIA

LITERATURE REVIEW: THE BENEFITS OF THE DANCE THERAPY FOR ELDERLY

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari¹, Ety Rekawati²

¹Mahasiswa Pasca Sarjana Keperawatan Komunitas, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

²Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Email: *dianyunitaputu@gmail.com, rekawati@ui.ac.id*

ABSTRAK

Kemunduran yang terjadi pada lansia berdampak pada penurunan aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Hal ini membutuhkan suatu intervensi yang dapat menjangkau seluruh aspek yang mengalami penurunan tersebut. Terapi menari adalah salah satu terapi aktifitas fisik yang banyak dimanfaatkan di dunia untuk lansia, baik yang mengalami masalah kesehatan ataupun lansia yang sehat. Kajian pustaka ini menggunakan *PRISMA statement* sebagai panduan pencarian artikel penelitian dari tiga database yaitu *Science Direct*, *Scopus* dan *ProQuest*. Hasil analisis sepuluh artikel penelitian terpilih menunjukkan bahwa terapi menari efektif dan memiliki manfaat untuk aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan lansia. Manfaat yang dihasilkan berimplikasi positif pada kemampuan potensial lansia dalam menjalani hidupnya sehingga kualitas hidup lansia meningkat. Penerapan terapi menari ini potensial dilakukan di tatanan pelayanan kesehatan primer di Indonesia yang didukung banyaknya pilihan tarian Indonesia sehingga penelitian dan publikasi terkait diperlukan untuk memengaruhi kebijakan pelayanan kesehatan lansia.

Kata Kunci: *Terapi Menari, Kualitas Hidup, Lansia*

ABSTRACT

A setback that occurs in elderly impacted on the decline in the physical aspect, psychological, social and environmental. This calls for a unexplainable intervention that can reach all of that experienced the decline. Dancing is one of physical activity therapy that often used in the world for the elder, both facing health problems or a healthy elderly. A literature review uses PRISMA statement as a guide search of articles of the three databases such as Science Direct, Scopus and ProQuest. The results of the analysis ten elected articles are dance therapy very effective and has benefit to the physical aspect, psychological, social and environmental. The benefits have positive implications for the potential ability of the elderly to live their lives so that the quality of life of the elderly increases. The application of dance therapy has potential to be done in the order of primary health services in Indonesia which is supported by many variance of Indonesian dances so that the related research and publications are needed to influence the health care policy of the elderly.

Keyword: *Dance Therapy, Quality of Life, Elderly*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa sekitar satu juta orang mencapai usia 60 tahun setiap bulan di seluruh dunia (WHO, 2018). Sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari negara berkembang dan estimasi

Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) terhadap jumlah lansia akan berlipat ganda dari 600 juta saat ini menjadi 1,2 miliar pada 2025 serta menjadi dua miliar pada 2050 (WHO, 2018). Transisi secara demografi juga terjadi di Indonesia, yang memprediksi persentase lansia Indonesia

pada tahun 2035 akan mencapai 15% dari total penduduk Indonesia (BPS, 2017). Pergeseran struktur penduduk di dunia maupun di Indonesia ini menciptakan tantangan tersendiri di berbagai elemen kehidupan.

Sinyal penuaan penduduk sudah terdeteksi sejak tahun 2000 di Indonesia dengan hasil sensus penduduk lansia pada tahun tersebut yang mencapai 7%. Suatu wilayah dikatakan memiliki struktur penduduk menua apabila persentase lansia lebih dari 7% dan akan menjadi struktur penduduk Provinsi-provinsi yang telah mencapai struktur penduduk tua yaitu DI Yogyakarta (13,90%), Jawa Tengah (12,46%), Jawa Timur (12,16%), Bali (10,79%) dan Sulawesi Barat (10,37%) (BPS, 2017).

Lansia sebagai salah satu kelompok rentan memiliki hak untuk mendapatkan pelayanan kesejahteraan seperti yang tertuang pada UU Nomor 13 Tahun 1998. Pelayanan kesehatan yang diberikan seharusnya tidak hanya sekedar menyembuhkan mereka dari penyakit dan membawa mereka pulang dari fasilitas pelayanan kesehatan ke panti werdha. Lebih dari itu, pengayoman lansia seharusnya dapat mengantarkan mereka melintasi usia sepuh yang panjang dalam keadaan sehat, mandiri dan produktif.

Lansia yang mampu mandiri dan produktif akan mengurangi beban ekonomi dari keluarga, masyarakat serta pemerintah.

Kemandirian dan produktivitas lansia dapat dilihat dari kualitas hidup yang terdiri dari kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Rohmah & Bariyah, 2012). Penelitian pada lansia di Kota Denpasar Bali yang merupakan salah satu wilayah dengan struktur penduduk tua, menyebutkan bahwa 64,58% lansia mempunyai kualitas hidup yang kurang, 61,1% dengan aktivitas sosial yang kurang dan 52,8% dengan interaksi sosial yang kurang (Supraba, Widarini, & Ani, 2016). Kualitas hidup lansia yang rendah akan berpengaruh pada tingkat ketergantungan lansia sehingga beban ekonomi keluarga semakin meningkat sehingga membutuhkan suatu intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Miller, 2012).

Salah satu intervensi yang dapat menjawab kesenjangan kualitas hidup adalah terapi tari yang merupakan terapi modalitas dalam rehabilitasi kardiovaskular yang berkaitan secara positif terhadap integrasi kognitif, emosional dan sosial dari para penari (Conceicao, Neto, do Amaral, Martins-Filho, & Carvalho, 2016). Terapi menari membawa efek yang baik bagi kondisi fisik

dan kualitas hidup lansia (Gouvea, Antunes, Bortolozzi, Marques, & Bertolini, 2017; Guillaume, 2017; Machacova, Vankova, Volicer, Veleta, & Holmerova, 2017; Roswiyani, Kwakkenbos, Spijker, & Witteman, 2017). Unsur budaya yang ada dalam setiap tarian dapat meningkatkan martabat diri lansia sehingga berpengaruh pada kualitas hidup lansia (Minde, 2015).

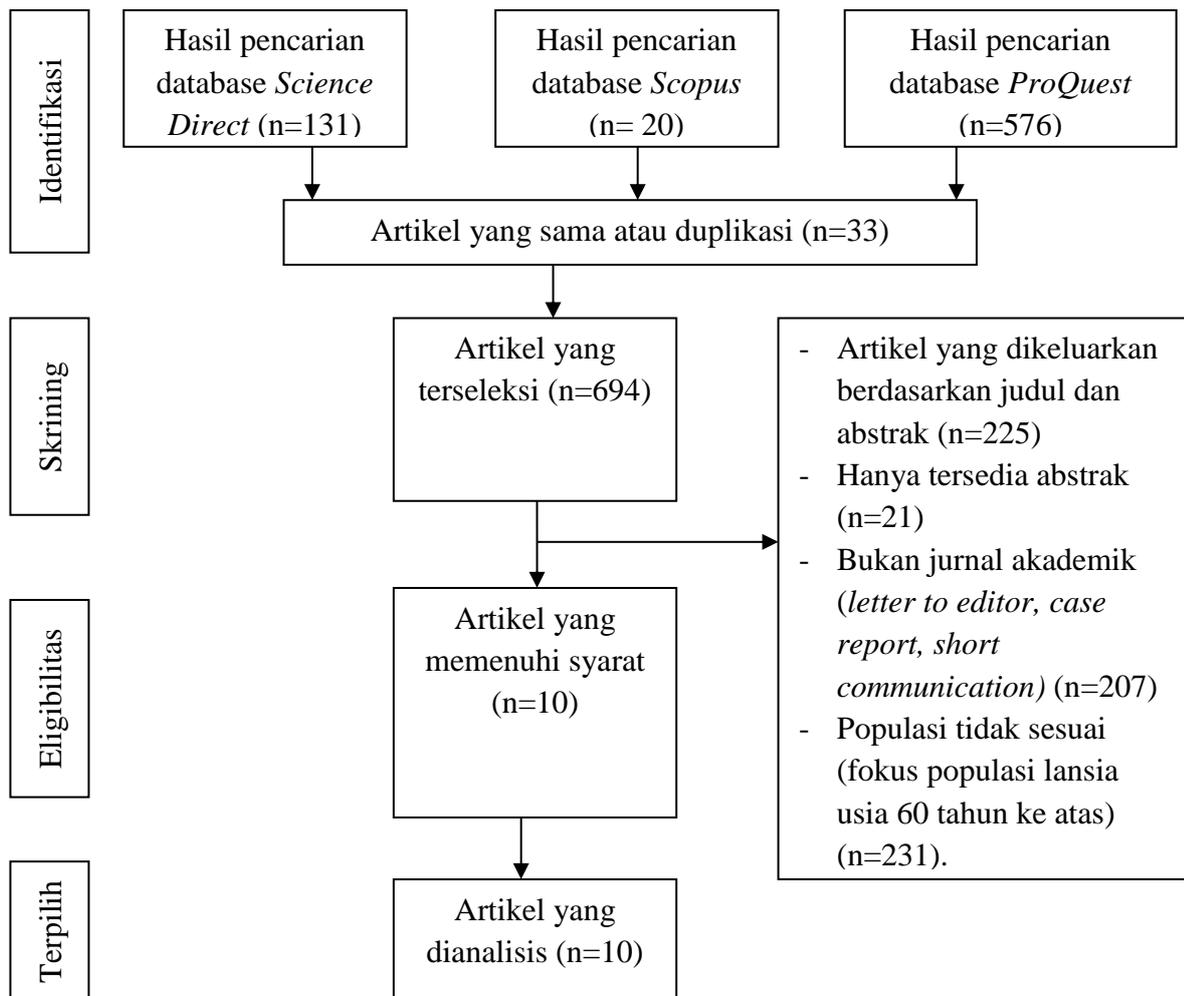
Beberapa penelitian terkait aktivitas fisik lansia sudah banyak diteliti di Indonesia, namun tarian sebagai salah satu warisan kebudayaan belum pernah diteliti terutama untuk kesehatan lansia. Ruastiti, Suharta, dan Suryani (2015) merevitalisasi tari Janger dalam ragam gerak, tempo dan tata rias busana sehingga representatif untuk lansia dengan hasil Tari Janger Lansia dari Bali. Hasil penelitian ini adalah eksistensi tarian Janger Lansia di kalangan masyarakat meningkat, namun peneliti tidak mengkaji terkait aspek kesehatan lansia yang menarik tarian ini (Ruastiti, Suharta, & Suryani, 2015). Hal ini menarik perhatian peneliti untuk menelaah beberapa literatur terkait manfaat terapi tari bagi kesehatan lansia. Tujuan kajian pustaka ini

adalah untuk mengetahui berbagai manfaat kesehatan yang diberikan terapi tari sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi untuk intervensi modalitas yang terapeutik untuk lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan menggunakan *keyword* “*dance therapy*” “*Elderly*” “*quality of life*” dari beberapa artikel dari *Science Direct*, *Scopus* dan *ProQuest* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu artikel dari penelitian kuantitatif dan kualitatif, berbahasa Inggris dan publikasi pada rentang tahun 2014-2018 serta kriteria eksklusi yaitu hanya tersedia dalam bentuk abstrak, bukan artikel akademik dan populasi kurang dari 60 tahun.

Sistem penapisan dari *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement* digunakan dalam kajian literatur ini (Liberati et al., 2009; Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009).



Skema 1. Alur Pemilihan Artikel

Tabel 1. Hasil Penelitian Artikel Terpilih

No.	Penulis	Hasil
1.	Shanahan et al. (2016)	Lansia yang reguler menari set Tarian Irlandia secara signifikan memiliki keseimbangan, kesehatan fisik dan kualitas hidup yang lebih baik daripada lansia yang tidak menari (kontrol)
2.	Serrano-Guzmán et al. (2016)	Kelompok intervensi mengalami perbaikan yang signifikan dalam nilai tekanan darah, kualitas tidur dan kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3.	Guzmain, Freeston, Rochester, Hughes, & James (2016)	Model DANCIN memiliki potensi untuk memfasilitasi dan mempertahankan perubahan perilaku serta meningkatkan suasana hati (misalnya mengurangi iritabilitas, meningkatkan harga diri) dari lansia yang hidup dengan demensia.
4.	Hackney et al. (2015)	Tari Tango secara signifikan meningkatkan mobilitas, kecepatan gerak mundur dan cepat dan fungsi motorik-kognitif lansia. Sedangkan, pendidikan kesehatan memperbaiki tingkat depresi lansia.
5.	Cruz-Ferreira, Marmeleira, Formigo, Gomes, & Fernandes (2015)	Lansia wanita yang mendapatkan intervensi tarian kreatif secara signifikan memiliki kebugaran fisik dan kepuasan hidup yang lebih baik bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.
6.	Lewis, Annett, Davenport, Hall, & Lovatt (2014)	Lansia parkinson secara signifikan mengalami pengurangan gangguan <i>mood</i> total dan tingkat kemarahan.
7.	Delextrat, Bateman, Esser, Targen, & Dawe (2016)	Tingkat kebahagiaan para peserta tinggi dan tarian ini mengurangi beban fisiologis. <i>Zumba Gold®</i> direkomendasikan untuk penderita parkinson karena aman dan menyenangkan.
8.	Rocha, Slade, McClelland, & Morris (2017)	Ada 4 tema yaitu, (1) kebutuhan mempertimbangkan perkembangan penyakit saat ini, (2) pengakuan bahwa tari lebih dari sekedar terapi, (3) manfaat memilih musik untuk bergerak dan (4) cara merancang kelas yang layak dan menarik.
9.	Franco et al. (2016)	<i>DanSe</i> memberikan efek keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia dengan intervensi 2 kali dalam seminggu selama 12 minggu.
10	Lazarou et al. (2017)	Tarian <i>Ballroom</i> secara signifikan memperbaiki fungsi kognitif lansia dengan <i>amnestic Mild Cognitive Impairment</i> (aMCI).

HASIL

Karakteristik Artikel Terpilih

Sepuluh artikel terpilih terdiri dari sembilan artikel dengan desain kuantitatif dan satu artikel dengan desain kualitatif. Artikel-artikel yang terpilih berasal dari beberapa negara yaitu Irlandia (1), Spanyol (2), Inggris (3,6), Amerika (4,7), Portugal (5), Australia (8), Brazil (9) dan Yunani (10). Tema yang didapatkan dari kajian pustaka ini adalah manfaat fisik, manfaat psikologis serta manfaat sosial dan lingkungan yang dirasakan lansia setelah melakukan terapi menari.

Manfaat Fisik

Terapi menari berkaitan dengan kesehatan fisik lansia. Shanahan et al. (2016) dan Franco et al. (2016) menyebutkan bahwa lansia yang menarikan tari Irlandia secara signifikan memiliki keseimbangan, kesehatan fisik dan kualitas hidup yang lebih baik daripada lansia yang tidak menari. Perbaikan kondisi fisik lainnya juga disebutkan oleh Serrano-Guzmán et al. (2016) yaitu perbaikan signifikan dalam nilai tekanan darah, kualitas tidur dan kualitas hidup. Hackney et al. (2015) menyebutkan bahwa Tari Tango secara signifikan meningkatkan mobilitas, kecepatan gerak mundur dan cepat dan fungsi motorik-kognitif lansia. Tarian

Ballroom juga secara signifikan memperbaiki fungsi kognitif lansia dengan *amnesic Mild Cognitive Impairment* (aMCI) (Lazarou et al., 2017). Penelitian terkait terapi tari untuk lansia di Indonesia masing-masing jarang dilakukan.

Manfaat Psikologis

Terapi menari juga bermanfaat pada aspek psikologis lansia. Guzmán, Freeston, Rochester, Hughes, & James (2016) menyebutkan bahwa *Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN)* memiliki potensi untuk memfasilitasi dan mempertahankan perubahan perilaku serta meningkatkan suasana hati pada lansia dengan demensia. Delestrat, Bateman, Esser, Targen, & Dawes (2016) dan Lewis, Annett, Davenport, Hall, & Lovatt (2014) juga menyebutkan bahwa lansia parkinson secara signifikan mengalami penurunan gangguan *mood* total dan tingkat kemarahan setelah diberikan terapi menari. Hasil ini juga didukung oleh Rocha, Slade, McClelland, & Morris (2017) yang menyebutkan bahwa kelas menari dapat memberikan lebih dari sekedar manfaat terapeutik bagi lansia parkinson, tetapi mereka dapat mengekspresikan dirinya dengan bebas selama menari.

Manfaat Sosial dan Lingkungan

Aspek sosial erat kaitannya dengan lingkungan lansia. Franco et al. (2016) menyebutkan bahwa terapi menari adalah hal yang menarik dan menyenangkan yang memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan aman diberikan untuk lansia. Selain itu, Ruastiti et al. (2015) juga menyebutkan bahwa Tari Janger Lansia yang sudah direvitalisasi memiliki aspek sosial dan lingkungan yang baik untuk lansia karena dalam tarian lansia diajak untuk menari sambil bernyanyi secara bersahut-sahutan.

PEMBAHASAN

Lansia mengalami beberapa kemunduran seiring dengan penambahan usia, yaitu dari aspek fisik, psikologis dan sosial (Miller, 2012). Hal ini berpengaruh pada kualitas hidup lansia yang terdiri dari kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Domain kualitas hidup ini diterjemahkan sebagai suatu perilaku, keberadaan, kemampuan potensial dan pengalaman individu dalam menjalani hidupnya (Rohmah & Bariyah, 2012; Van Esch, Den Oudsten, & De Vries, 2011).

Terapi menari dapat menjadi intervensi yang meningkatkan aspek-aspek kualitas hidup lansia sesuai dengan hasil telaah

kajian artikel-artikel penelitian terpilih. Terapi menari merupakan terapi modalitas aktifitas fisik dalam rehabilitasi kardiovaskular yang berkaitan secara positif terhadap integrasi kognitif, emosional dan sosial dari para penari (Conceição et al., 2016). Menari adalah alternatif tradisional terstruktur yang baik untuk program latihan fisik karena dapat memberikan keamanan dan hal yang menyenangkan dalam menjaga keseimbangan tubuh lansia (Franco et al., 2016). Jadi, terapi menari adalah terapi aktifitas fisik dengan pendekatan budaya yang membawa efek positif bagi lansia pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun lingkungan.

Ada beberapa kajian literatur yang membahas manfaat terapi menari. Hwang dan Raun (2017) serta Keogh, Kilding, Pidgeon, dan Gillis (2009) menyebutkan bahwa terapi menari secara signifikan dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan serta aspek-aspek lain dari kebugaran fisik lansia. Kedua kajian pustaka sebelumnya hanya membahas manfaat fisik yang dihasilkan dari terapi menari, sedangkan kajian pustaka ini membahas manfaat terapi menari lebih luas yaitu manfaat fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Selain itu, *systematic review* yang disusun oleh Strassel, Cherkin,

Steuten, Sherman, dan Vrijhoef (2012) sudah membahas manfaat terapi menari dalam lingkup yang lebih luas. Namun, hasilnya menyatakan bahwa terapi menari tidak berespon baik jika diberikan pada lansia yang menerima terapi farmakologis. Berbeda dengan hasil kajian literatur ini yang menyatakan bahwa lansia dengan penyakit degeneratif yang mengonsumsi obat menunjukkan efek positif setelah diberikan terapi menari. Perbedaan lain yang didapatkan dari penelitian sebelumnya adalah belum adanya pemilihan artikel penelitian dengan desain kualitatif. Literatur ini menggunakan artikel penelitian kualitatif untuk menghasilkan bahasan yang lebih luas terutama pada manfaat psikologis.

Implikasi kajian literatur ini bagi bidang keperawatan gerontik adalah perawat dapat mengintegrasikan terapi menari sebagai salah satu terapi aktifitas kelompok bagi lansia dalam asuhan keperawatan. Terapi menari bukan hanya bermanfaat bagi pelestarian budaya, tetapi juga bagi

kesehatan fisik, psikologis dan sosial lansia. Keseimbangan yang terjadi dari aspek fisik, psikologis dan sosial akan meningkatkan kemampuan potensial lansia dalam menjalani hidupnya yang merupakan tujuan utama dalam perawatan lanjut usia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi menari memiliki beberapa manfaat sesuai dengan tema yang dihasilkan dalam kajian literatur. Manfaat pada aspek fisik, psikologis dan sosial lansia berimplikasi positif pada kemampuan potensial lansia dalam menjalani hidupnya sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

Penerapan terapi menari ini potensial dilakukan di tatanan pelayanan kesehatan primer di Indonesia didukung oleh banyaknya pilihan tarian Indonesia yang dapat dianalisis lebih lanjut sebagai terapi untuk lansia. Penelitian dan publikasi terkait terapi tari Indonesia diperlukan untuk memengaruhi kebijakan pelayanan kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

REFERENSI

- BPS. (2017). Statistik penduduk lanjut usia 2017. Jakarta: BPS. Retrieved from <https://www.bps.go.id>.
- Conceicao, L. S. R., Neto, M. G., do Amaral, M. A. S., Martins-Filho, P. R. S., & Carvalho, V. O. (2016). Effect of dance therapy on blood pressure and exercise capacity of individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, *220*(1), 553–557. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.06.182>.
- Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., Formigo, A., Gomes, D., & Fernandes, J. (2015). Creative dance improves physical fitness and life satisfaction in older women. *Research on Aging*, *37*(8), 837–855. <https://doi.org/10.1177/0164027514568103>.
- Delextrat, A., Bateman, J., Esser, P., Targen, N., & Dawes, H. (2016). The potential benefits of Zumba Gold(®) in people with mild-to-moderate Parkinson's: Feasibility and effects of dance styles and number of sessions. *Complementary Therapies in Medicine*, *27*(1), 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.05.009>.
- Franco, M. R., Sherrington, C., Tiedemann, A., Pereira, L. S., Perracini, M. R., Faria, C. R. S., ... Pastre, C. M. (2016). Effectiveness of senior dance on risk factors for falls in older adults (DanSE): A study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, *6*(12), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013995>.
- Gouvea, J. A. G., Antunes, M. D., Bortolozzi, F., Marques, A. G., & Bertolini, S. M. M. G. (2017). Impact of senior dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Revista Da Rede de Enfermagem Do Nordeste*, *18*(1), 51–58. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2017000100008>.
- Guillaume, A. (2017). Dance therapy: A new approach to minimising the impact of ailments caused by old age. *Perspectives in Public Health*, *137*(2), 80. <https://doi.org/10.1177/1757913916685541>.
- Guzmain, A., Freeston, M., Rochester, L., Hughes, J. C., & James, I. A. (2016). Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN) for people with dementia in care homes: A multiple-baseline single-case study. *International Psychogeriatrics*, *28*(10), 1695–1715. <https://doi.org/10.1017/S104161021600051X>.
- Hackney, M. E., Byers, C., Butler, G., Sweeney, M., Rossbach, L., & Bozzorg, A. (2015). Adapted tango improves mobility, motor-cognitive function, and gait but not cognition in older adults in independent living. *Journal of the American Geriatrics Society*, *63*(10), 2105–2113. <https://doi.org/10.1111/jgs.13650>.
- Hwang, P. W.-N., & Raun, K. L. (2017). The Effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: A systematic literature review. *Altern Ther Health Med.*, *21*(5), 64–70.
- Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, *17*(1), 1–23.

- Lazarou, I., Parastatidis, T., Tsolaki, A., Gkioka, M., Karakostas, A., Douka, S., & Tsolaki, M. (2017). International ballroom dancing against neurodegeneration: A randomized controlled trial in Greek community-dwelling elders with mild cognitive impairment. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 32(8), 489–499. <https://doi.org/10.1177/1533317517725813>.
- Lewis, C., Annett, L. E., Davenport, S., Hall, A. A., & Lovatt, P. (2014). Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. *Journal of Health Psychology*, 21(4), 483–492. <https://doi.org/10.1177/1359105314529681>.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., ... Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *Journal of Clinical Epidemiology*, 62(10), e1–34. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2009.06.006>.
- Machacova, K., Vankova, H., Volicer, L., Veleta, P., & Holmerova, I. (2017). Dance as prevention of late life functional decline among nursing home residents. *Journal of Applied Gerontology*, 36(12), 1453–1470. <https://doi.org/10.1177/0733464815602111>.
- Miller, C. A. (2012). *Nursing wellness in older adults*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Minde, G. (2015). A culturally-sensitive approach to elderly care. *Gerontology & Geriatric Research*, 4(5), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2167-7182.1000249>.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 1685–1691. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed1000097>.
- Rocha, P. A., Slade, S. C., McClelland, J., & Morris, M. E. (2017). Dance is more than therapy: Qualitative analysis on therapeutic dancing classes for Parkinson's. *Complementary Therapies in Medicine*, 34(February), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.07.006>.
- Rohmah, A. I. N. P., & Bariyah, K. (2012). Quality of life elderly. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.
- Roswiyani, R., Kwakkenbos, L., Spijker, J., & Witteman, C. L. M. (2017). The effectiveness of combining visual art activities and physical exercise for older adults on well-being or quality of life and mood: A scoping review. *Journal of Applied Gerontology*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0733464817743332>.
- Ruastiti, N. M., Suharta, I. W., & Suryani, N. N. M. (2015). Revitalisasi tari janger lansia di kelurahan Tonja Denpasar. *Segara Widya*, 3(1), 368–372.

- Serrano-Guzmán, M., Valenza-Peña, C. M., Serrano-Guzmán, C., Aguilar-Ferrándiz, E., Valenza-Demet, G., & Villaverde-Gutiérrez, C. (2016). Effects of a dance therapy programme on quality of life, sleep and blood pressure in middle-aged women: A randomised controlled trial. *Medicina Clínica*, *147*(8), 334–339. <https://doi.org/10.1016/j.medcle.2016.11.016>.
- Shanahan, J., Coman, L., Ryan, F., Saunders, J., O’Sullivan, K., Ni Bhriain, O., & Clifford, A. M. (2016). To dance or not to dance? A comparison of balance, physical fitness and quality of life in older Irish set dancers and age-matched controls. *Public Health*, *141*(2016), 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.07.015>
- Strassel, J. k., Cherkin, D. C., Steuten, L., Sherman, K. J., & Vrijhoef, H. J. M. (2012). A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. *Alternative Therapies*, *17*(3), 50–59.
- Supraba, N. P., Widarini, N. P., & Ani, L. S. (2016). Hubungan antara fungsi sosial dengan kualitas hidup lanjut usia di kota Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, *4*(2), 158–162. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/phpma/article/view/28222>.
- Van Esch, L., Den Oudsten, B. L., & De Vries, J. (2011). The world health organization quality of life instrument-short form (WHOQOL-BREF) in women with breast problems. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *11*(1), 5–22.
- WHO. (2018). Ageing and health. Jenewa: Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.