

**JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYRAKAT : EFEKTIVITAS SENAM
LANSIA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA**

Silvia Wita Yulines¹, Nurgabena Siregar², Rahmat Andika³, Nurhalimah Siregar⁴,
Fadillah Amanda Nasution⁵, Elmi Sariani Hasibuan⁶
Universitas Aufa Royhan
silviasibarani2021@gmail.com, 082274562035

ABSTRAK

Lansia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya (ADL) yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi dengan media edukasi berupa poster panduan senam lansia. Dilakukan juga senam bersama setelah pemberian materi. Evaluasi hasil kesimpulan yaitu terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan fisik lansia yaitu pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia.

Kata kunci : Lansia, senam lansia, efektifitas

ABSTRACT

Elderly people will experience decline, especially in the field of physical abilities, resulting in disruption in meeting their daily needs (ADL) which can result in increasing dependence on requiring help from others. One way to improve the health of the elderly is with elderly gymnastics. Elderly gymnastics keeps the body fit and fresh so that it is useful for inhibiting the degenerative/aging process. This study aims to determine whether elderly gymnastics can significantly improve the quality of life of the elderly. The method used is lectures and discussions with educational media in the form of elderly gymnastics guide posters. Joint gymnastics is also carried out after the provision of material. Evaluation of the results of the conclusion is the implementation of community service with a series of activities, namely physical examination of the elderly, namely blood pressure and weight checks, and elderly gymnastics.

Keywords: *Elderly, elderly exercise, effectiveness*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun, lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Menurunnya masa tulang dan masa otot sehingga akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan yang sangat beresiko terhadap kejadian jatuh pada lansia (A. D. Yanti & Armayanti, 2016; Harahap, 2021).

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No.13 1998). Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global,provinsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 (PBB) dunia memperkirakan akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050 (M. Yanti et al., 2021)

Indonesia mempunyai 9,92 persen lansia di tahun 2020. Di provinsi sumatera utara berdasarkan hasil sensus penduduk jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di sumatera utara (sumut) pada tahun 2023 mencapai 951.467 jiwa. Badan pusat statistic provinsi sumatera utara memperkirakan bahwa jumlah lansia akan terus meningkat. Menjadi tua semua orang akan mengalami karena disebabkan semakin bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis yaitu merupakan proses menua

dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga status lansia dalam kondisi sehat sakit. Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik,kesehatan psikologi,hubungan sosial dan aspek lingkungan. Lansia yang sudah mengalami kemunduran fisik tak banyak gerak bisa dilakukan, apalagi ketika ditimpa penyakit. Rasio ketergantungan lansia di Indonesia kepada orang muda cukup tinggi,hal tersebut dapat menjadi suatu permasalahan salah satunya muncul kekerasan terhadap orangtua atau eldetly abuse seperti orang tua tidak di urus atau ditelantarkan . berdasarkan hasil sebuah penelitian mengatakan bahwa lansia di Indonesia berada pada kelompok rentan secara ekonomi,sebanyak 6,3% lansia tinggal sendiri hal ini tentu beresiko tinggi dikarenakan kemampuan fisik,kondisi kesehatan dan perubahan mental sosial dari lansia yang cenderung terus menurun (Dewi et al., 2021).

Secara individu, semakin lanjut usia, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya (ADL) yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Aktivitas kehidupan harian yang dalam istilah bahasa inggris disingkat ADL (activity of daily living) merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Aktivitas sehari-hari meliputi ke toilet, makan, berpakaian (berdandan), mandi dan

berpindah tempat. Termasuk di sini kegiatan berbelanja, masak, pekerjaan rumah tangga, mencuci, menggunakan sarana transportasi, dan mampu menggunakan obat secara benar, serta manajemen keuangan. Dari aktivitas sehari-hari tersebut, tidak semua lansia dapat melakukannya secara mandiri, karena lanjut usia sudah terjadi penurunan kondisi fisik/biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi social (Saftarina & Rabbaniyah, 2018).

Salah satu jenis olahraga yang tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik pada lansia adalah latihan senam yang disertai latihan –latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan. Senam lansia merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik. Olahraga ini sangat mudah dilakukan dan dapat diterapkan pada lansia karena memiliki gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana. Latihan senam akan membantu tubuh tetap bugar, membantu menghilangkan radikal bebas dan dapat mendorong kerja jantung sehingga menjadi lebih optimal (Julhana et al., 2020).

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat

dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Diniyah & Sudaryanto, 2024).

Dari beberapa upaya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit bagi lansia, senam merupakan tindakan yang banyak dianjurkan. Senam bagi lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar. Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan massa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan terjadinya penurunan lemak tubuh, bahkan dengan senam teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Aktivitas olahraga ini juga membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu dalam aktivitas sehari-hari. (Nugroho et al., 2024)

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti menganggap penting untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “efektifitas senam lansia dalam meningkatkan kualitas dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di desa aek nauli kecamatan batang angkola kabupaten tapanuli selatan ”. Berdasarkan

uraian latar belakang diatas, penulis melakukan penelitian untuk mengetahui “apakah ada pengaruh senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di desa aek nauli kecamatan batang angkola kabupaten tapanuli selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di desa Puyung kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah”. Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya keperawatan gerontik mengenai senam lansia. Kesejahteraan lansia dapat dicerminkan melalui kondisi kesehatannya. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Pada tahun 2021, sebanyak 42,22 persen lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, separuh diantaranya (22,48 persen) terganggu aktivitasnya sehari-hari atau sakit. Mengingat kondisi kesehatan yang rentan terserang penyakit, lansia perlu berperilaku sehat seperti rajin berolahraga dan menghindari rokok. Pemerintah telah memberikan perhatian terhadap kesejahteraan penduduk lanjut usia, baik melalui peraturan tertulis, kebijakan, maupun program pembangunan, seperti Undang- Undang Nomor 36 Tahun 2009

bahwa menjaga kesehatan masyarakat lansia agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomi.

Pada RPJMN 2020-2024 untuk menciptakan penduduk lansia yang sehat dan produktif. Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan aspek-aspek kualitas hidup lansia. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada didalam tubuh (Handayani et al., 2020)

Fisik rata-rata kualitas hidup meningkat. Senam lansia dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh dan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa senam lansia

dapat meningkatkan kesehatan fisik seperti meningkatkan kekuatan otot pernafasan dan fungsi otot paru pada lansia. Menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, senam lansia dapat meningkatkan kesehatan psikis lansia, dapat menurunkan insomnia, menurunkan gejala stress dan depresi. Berdasarkan situasi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia Tangguh (Adolph, 2016)

Lansia yang rutin melakukan senam lansia dapat melakukan aktivitas dasar sehari-hari sebesar 96,23%. Penelitian Ulliya dkk (2007), bahwa latihan ROM selama 3 minggu sudah meningkatkan ROM fleksi sendi lutut pada lansia yang mengalami keterbatasan gerak. Latihan ROM adalah latihan yang menggerakkan persendian secara optimal dan seluas mungkin sesuai kemampuan seseorang yang menyebabkan peningkatan fungsi muskuloskeletal sehingga berpengaruh pada ADL atau aktivitas dasar sehari-hari. Menurut sebuah penelitian di Amerika ditemukan hampir 8 juta atau 35% persen sampai 45% lansia Amerika masih ketergantungan dalam melakukan aktivitas dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor makanan, pola istirahat dan fisik (Saftarina et al., 2013)

Penerapan latihan fisik melalui aktifitas olahraga berupa Senam Sehat Indonesia bagi lansia akan membantu menjaga serta membiasakan otot dan sendi

agar tetap bergerak, karena dengan bergerak secara tidak langsung akan menjaga otot dan sendi agar tidak mengalami penurunan fungsi yang akan berdampak pada penurunan kemampuannya dalam menunjang mobilitas lansia. Berbagai macam variasi gerakan senam sehat Indonesia dapat dengan mudah diaplikasikan kepada lansia karena telah disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Senam lansia terdiri dari berbagai macam gerakan, tidak hanya terfokus pada satu gerakan saja, hal ini membuat seluruh fungsi tubuh lansia menjadi terlatih dan secara tidak langsung akan menjaga fungsi tubuhnya agar dapat bekerja secara maksimal. Senam lansia dapat dilakukan dalam ruangan ataupun ruangan terbuka, tidak menggunakan peralatan yang mahal dan rumit, serta menyenangkan sehingga dapat mengurangi ketegangan pada lansia (Studi Pendidikan Jasmani et al., 2022)

Senam lansia adalah upaya peningkatan fisik lansia yang diatur dalam serangkaian gerak nada yang teratur, terarah dan terencana. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di Banjarkaja Sesetan Denpasar Selatan, hanya menggunakan satu kelompok sampel, pengukuran tekanan darah hanya dilakukan pada pertemuan pertama sebagai pretest dan pertemuan keenam sebagai post test, sehingga perlu meneliti keefektifan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi (Suyamto, 2022). Tekanan darah terdiri

dari tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan Darah Sistolik (TDS) yaitu tekanan di arteri saat jantung berdenyut atau berkontraksi memompa darah ke sirkulasi. Tekanan Darah Diastolik (TDD) yaitu tekanan di arteri saat jantung berelaksasi di antara dua denyutan (kontraksi). Tekanan darah pada orang dewasa sangat bervariasi. Tekanan darah sistolik berkisar antara 95-140 mmHg. Di lain pihak tekanan diastolik berkisar antara 60-90 mmHg. Walaupun demikian tekanan darah pada umumnya berkisar pada rata-rata nilai normal sekitar 120 mmHg untuk tekanan sistolik dan 80 mmHg untuk tekanan diastolik. Kedua tekanan tersebut di atas merupakan tekanan yang dihasilkan oleh aktivitas kerja jantung sebagai pompa dan menyebabkan darah mengalir di dalam sistem arteri secara terputus-putus dan terus-menerus tiada henti-hentinya. (Trihartiningsih & Tambunan, 2023)

Pada lansia, hipertensi terjadi akibat perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya kemampuan aorta dan arteri besar dalam mengantar volume darah yang dipompa oleh jantung dapat menurun yang mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan

perifer. Latihan atau olahraga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual, pada tujuan khusus olahraga dapat diberikan sesuai jenis dan intensitas latihan tertentu. Berjalan merupakan cara yang paling aman dan mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar kalangan usia lanjut. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya terutama pada usia lanjut. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Riyanto et al., 2022)

Tujuan dari program pengabdian (PKM) yang dilakukan di desa aek nauli adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi lansia dengan melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu lansia dapat bermobilisasi secara optimal. Adapun manfaat secara umum dalam kegiatan pengabdian, senam lansia ini sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Senam lansia yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi resiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia.

Kualitas hidup lansia di desa aek nauli identic dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan resiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktifitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

METODE

Metode kegiatan pengabdian ini yaitu survey tempat pengabdian, menentukan sasaran yang akan dilakukan senam lansia, melihat kualitas hidup lansia sebelum dilaksanakannya senam lansia, melaksanakan kegiatan senam lansia di desa aek nauli yang dilakukan oleh mahasiswa KKN. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi dengan media edukasi berupa poster panduan senam lansia. Dilakukan juga senam bersama setelah pemberian materi. Kegiatan pengabdian masyarakat di lakukan di Desa Aek Nauli Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan

Provinsi Sumatera Utara, dengan jumlah responden sebanyak 20 lansia. Senam lansia dilakukan 1x dalam seminggu selama 3 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia di Desa Aek Nauli sebanyak 20 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan balai desa. Materi edukasi disampaikan dengan metode ceramah menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta kegiatan. Metode ini paling sering dan efektif digunakan untuk sasaran berusia dewasa hingga lansia. Materi disampaikan oleh mahasiswa pada tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Lansia yang menjadi peserta kegiatan edukasi adalah lansia yang mandiri yang masih dapat beraktivitas sendiri tanpa harus didampingi, sehingga dapat menerima materi edukasi dengan baik.

Materi edukasi yang diberikan adalah tentang manfaat olahraga dan aktivitas fisik pada lansia. Lansia dapat beraktivitas fisik dan berolahraga ringan untuk tetap menjaga kualitas hidup dan hidup sehat serta mandiri. Kurang gerak pada lansia dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan termasuk kognitif yang akan mempengaruhi daya ingat.

Senam lansia memiliki ciri khas dengan gerakan teratur dan terarah serta ringan, untuk melatih bagian pinggang, kaki, dan tangan dengan tidak berlebihan. Berbeda dengan aerobik, senam pada lansia

ringan dan dapat dilakukan mulai usia 45 keatas untuk menghambat proses penuaan karena memengaruhi fungsi otak pada lansia.

Dilakukan senam bersama semua peserta dengan gerakan senam sesuai dengan panduan yang telah diberikan. Senam lansia dapat dilakukan dalam posisi duduk dengan menggerakkan tangan dan pinggul bagi lansia yang sulit untuk berdiri dalam waktu yang lama .

Gerakan senam yang dilakukan dapat meminimalisir resiko jatuh pada lansia saat melakukan senam sendiri di rumah. Senam lansia tersebut dapat dilakukan secara rutin selama 5-10 menit setiap hari di dalam rumah. Dalam melakukan senam lansia ada 3 fase yang harus dilakukan yaitu, pemanasan , gerakan inti, dan pendinginan.

Senam lansia termasuk senam aerobik low impact (menghindari gerakan loncat- loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang. Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative.

Senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh

manusia setelah latihan teratur. Penelitian menyebutkan bahwa agar tubuh menjadi lebih bugar, maka kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Efek minimal yang dapat diperoleh dengan mengikuti senam lansia adalah bahwa lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar.

Output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah para lansia peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang manfaat senam lansia untuk kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stress, meningkatkan perasaan antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait penyakit yang dialaminya. Senam yang dilakukan oleh lansia telah menunjukkan terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata, sehingga menunjukkan adanya pengaruh signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase dalam kehidupan yang akan dialami oleh individu. Lansia diharapkan memiliki semangat untuk hidup mandiri, memiliki rasa percaya diri bugar dan energy, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Senam lansia merupakan suatu bentuk olahraga yang bermanfaat bagi lansia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik lansia.

Hasil dari penelitian ini bahwa senam lansia dapat memiliki beberapa manfaat yaitu: manfaat pada fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada lansia. Manfaat pada psikologis dapat memperbaiki kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stress, dan manajemen nyeri. Manfaat sosial dan lingkungan, serta manfaat fungsi kognitif dapat meningkatkan kognitif. Dengan melakukan senam lansia satu kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit dan maksimal 45 menit dengan waktu satu bulan akan lebih efektif mendapatkan banyak manfaatnya kualitas hidup lansia pun akan mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v4i0.1208>
- Diniyah, U. M., & Sudaryanto, A. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literature. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 173.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55.
- Harahap, L. J. (2023). Penyuluhan Tentang Pemecahan Masalah Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Di Desa Sorimanaon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas (JPMD)*, 2(1), 20–22.
- Julhana, Handayani, S., & Haris, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2017. *Prodi DIV Keperawatan Bima Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram*, 25–36.
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi “Lansia Bergerak”: Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia. 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319.

Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2018). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung Correlation Between Elderly Gymnastic With Quality of Life The Elderly Who Suffering Hypertension in Clinic HC UMMI Kedaton Bandar Lamp. *Jurnal JK Unila*, 1(2), 336–341.

Saftarina, F., Rabbaniyah, F., Ilmu, D., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2013). *Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup*. 492–496.

Studi Pendidikan Jasmani, P., Majalengka JIKH Abdul Halim No, U., & Barat, J. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif Indrayogi 1*, Ali Priyono 2, Padila Asyisya 3. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191. 30-Article Text-21788-1-10-20220329.pdf

Suyamto, S. (2022). Efektivitas Senam Kebugaran untuk Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten. *Journal of Bionursing*, 4(3), 199–206.

Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). Pengaruh Senam Lansia

Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning.

Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 1(1), 69–75.

Yanti, A. D., & Armayanti, L. (2016).

Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 88–95.

Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021).

Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44.

DOKUMENTASI KEGIATAN

