



Published online on the page: <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/jannah>

J A N N A H
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
| ISSN (Online) 3090-6636 |



Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas di Kelurahan Joyotakan

Andriani Noerlita Ningrum^{1,*}, Yesi Ihdina Fityatal Hasanah², Nova Rahma Widyaningrum¹, Mutiara Yunita Sari¹, Jilan Dian Syarifah Mukti¹

¹STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, Surakarta, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 06 Mei 2026

Revisi: 13 Mei 2026

Diterima: 25 Mei 2026

Diterbitkan: 30 Juni 2026

Kata Kunci

Lansia, Edukasi Kesehatan, Aktivitas Fisik

Correspondence

E-mail: andrianinoerlita.n@gmail.com*

A B S T R A K

Peningkatan jumlah lansia di masyarakat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, terutama penyakit degeneratif yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kondisi tersebut juga ditemukan pada lansia di RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan yang masih memiliki keterbatasan dalam penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik rutin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran kesehatan lansia melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik. Metode kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan (screening), edukasi kesehatan, dan senam lansia yang dilaksanakan pada Mei 2025 dengan melibatkan 21 lansia. Parameter pemeriksaan meliputi tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat, dan berat badan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 57,1% lansia mengalami hipertensi dan 57,1% memiliki kadar kolesterol tinggi. Selain itu, 23,8% lansia memiliki kadar gula darah tinggi dan 28,6% mengalami hiperurisemia. Berdasarkan klasifikasi tingkat risiko kesehatan, sebagian besar lansia termasuk kategori risiko sedang hingga tinggi karena memiliki lebih dari satu parameter kesehatan abnormal. Setelah pelaksanaan edukasi kesehatan dan senam lansia, peserta menunjukkan peningkatan partisipasi, antusiasme, dan kesadaran dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik dapat mendukung peningkatan kesadaran kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Abstract

The increasing elderly population in the community leads to various health problems, particularly degenerative diseases that may reduce quality of life. This condition was also found among elderly individuals in RT 04 RW 01, Joyotakan Village, who still had limitations in implementing healthy lifestyles and regular physical activity. This community service activity aimed to improve elderly health awareness through health education and physical activity. The program consisted of health screening, health education, and elderly exercise conducted in May 2025 involving 21 elderly participants. The examination parameters included blood pressure, blood glucose, cholesterol, uric acid, and body weight. The results showed that 57.1% of the elderly participants had hypertension and 57.1% had high cholesterol levels. In addition, 23.8% had high blood glucose levels and 28.6% experienced hyperuricemia. Based on health risk classification, most participants were categorized as having moderate to high health risks due to more than one abnormal health parameter. After the implementation of health education and elderly exercise, participants showed improved participation, enthusiasm, and awareness in maintaining their health. This activity demonstrates that community-based promotive and preventive approaches through health education and physical activity can support the improvement of health awareness and quality of life among the elderly.

This is an open access article under the CC-BY-SA license





1. Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru dalam upaya pemeliharaan kualitas hidup masyarakat. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosial yang berpotensi menurunkan derajat kesehatan. Penurunan fungsi organ tubuh, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan metabolik lainnya, serta keterbatasan aktivitas fisik menjadi permasalahan yang umum dihadapi kelompok usia ini [1]. Kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup lansia tidak hanya ditentukan oleh kondisi kesehatan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, perilaku hidup sehat, serta keterlibatan sosial dalam lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas hidup lansia perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan promotif dan preventif yang mudah dijangkau dan berkelanjutan. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang penting dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait pengelolaan kesehatan diri, termasuk dalam menjaga pola makan, kepatuhan pengobatan, serta pencegahan komplikasi penyakit [2]. Di sisi lain, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, seperti senam lansia, terbukti memberikan manfaat dalam menjaga kebugaran, meningkatkan keseimbangan tubuh, serta memperbaiki kondisi psikologis melalui interaksi sosial yang terbangun selama kegiatan berlangsung.

Sejumlah hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi kesehatan yang diberikan secara terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia terhadap perilaku hidup sehat [3]. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi dalam meningkatkan fungsi fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan [4]. Program pelayanan kesehatan berbasis masyarakat, seperti posyandu lansia, menjadi sarana yang strategis dalam mengintegrasikan kegiatan edukasi dan aktivitas fisik karena bersifat dekat dengan masyarakat serta melibatkan partisipasi aktif warga [5].

Sebelum pelaksanaan kegiatan, kondisi mitra menunjukkan bahwa lansia di RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan memiliki risiko terhadap penyakit degeneratif dan penurunan kualitas hidup akibat kurangnya aktivitas fisik rutin serta terbatasnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil koordinasi awal dengan kader posyandu lansia, kegiatan posyandu yang berjalan masih berfokus pada pemeriksaan kesehatan dasar dan belum disertai edukasi kesehatan terstruktur maupun aktivitas fisik rutin. Hasil observasi awal menunjukkan beberapa lansia memiliki keluhan terkait tekanan darah tinggi, nyeri sendi, serta keterbatasan aktivitas fisik sehari-hari.

Pemilihan RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada tingginya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu serta adanya kebutuhan terhadap program promotif dan preventif berbasis komunitas. Sebanyak 21 lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu terlibat dalam kegiatan pengabdian ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa wilayah mitra memiliki potensi untuk pengembangan program edukasi kesehatan dan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu intervensi berbasis masyarakat yang tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga menekankan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan

pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan, serta aktivitas fisik. Program pengabdian ini tidak hanya menargetkan peningkatan pengetahuan kesehatan lansia, tetapi juga perubahan perilaku kesehatan dan pembentukan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Luaran yang diharapkan meliputi meningkatnya kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, penerapan pola hidup sehat, serta terbentuknya rutinitas aktivitas fisik berupa senam lansia mandiri yang dapat dilaksanakan secara berkala bersama kader posyandu. Keberlanjutan program diharapkan dapat memperkuat peran kader posyandu sebagai pendamping kesehatan lansia di lingkungan masyarakat. Pendahuluan berisi latar belakang dan urgensi dari pengabdian kepada masyarakat, tinjauan referensi dari pustaka atau hasil pengabdian yang relevan, dan pada bagian akhir dikemukakan tujuan dari pengabdian kepada masyarakat.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Joyotakan, khususnya di lingkungan RT 04 RW 01, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta pada bulan Mei 2025. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan utama, yaitu pemeriksaan kesehatan lansia, pemberian edukasi kesehatan, serta kegiatan aktivitas fisik berupa senam lansia. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025 dengan durasi sekitar 120 menit, yang terdiri atas pemeriksaan kesehatan selama ± 60 menit dan edukasi kesehatan serta diskusi interaktif selama ± 60 menit. Selanjutnya, kegiatan aktivitas fisik berupa senam lansia dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025 dengan durasi sekitar 30–45 menit yang dipandu secara langsung oleh tim pengabdian bersama kader posyandu.

2.1. Kelompok Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang terdaftar dan mengikuti kegiatan posyandu lansia di RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan. Jumlah peserta yang mengikuti pemeriksaan kesehatan sebanyak 21 orang lansia. Kegiatan juga melibatkan kader posyandu sebagai mitra dalam pelaksanaan program.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan langsung (screening) terhadap lansia pada tanggal 21 Mei 2025. Parameter yang diukur meliputi tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, asam urat, serta berat badan. Hasil pemeriksaan dicatat dalam lembar observasi.

Selain itu, dilakukan observasi terhadap pelaksanaan edukasi kesehatan dan partisipasi lansia dalam kegiatan aktivitas fisik (senam lansia) yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025. Edukasi kesehatan diberikan secara langsung dengan metode penyuluhan interaktif yang mencakup materi tentang pola hidup sehat, pengendalian tekanan darah, pengaturan pola makan, dan pentingnya aktivitas fisik bagi lansia.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia dievaluasi menggunakan metode observasi partisipatif selama sesi edukasi dan diskusi interaktif. Tim pengabdian memberikan beberapa pertanyaan lisan sederhana terkait materi yang telah disampaikan, seperti pola hidup sehat, pengendalian tekanan darah, pengaturan pola makan, dan pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Respon peserta diamati berdasarkan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan, menyampaikan kembali informasi kesehatan, serta keterlibatan aktif dalam sesi diskusi.

2.3. Alat dan Bahan

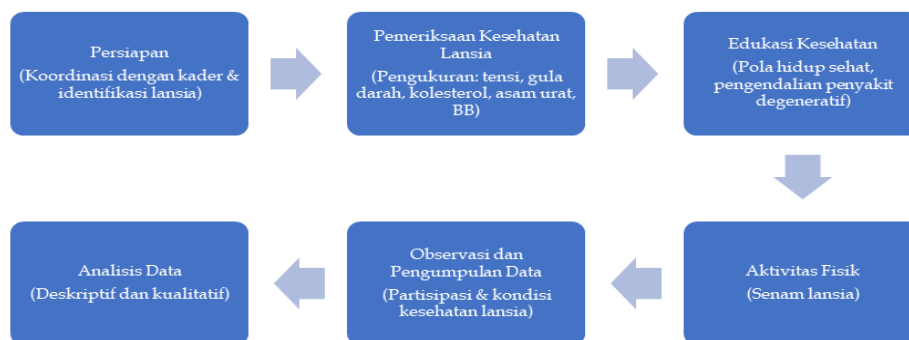
Alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tensimeter digital, alat pengukur gula darah, kolesterol, dan asam urat (Easy Touch GCU), serta timbangan berat badan. Bahan yang digunakan berupa strip tes sesuai parameter pemeriksaan, alkohol swab, lancet steril, dan sarung tangan medis (handscoon). Selain itu, digunakan media edukasi berupa leaflet atau materi penyuluhan sederhana yang disampaikan kepada lansia.

2.4. Teknik Analisis Data

Data hasil pemeriksaan kesehatan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai hasil pengukuran dengan nilai rujukan normal masing-masing parameter. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia serta potensi risiko penyakit degeneratif. Hasil observasi terhadap pelaksanaan edukasi dan partisipasi lansia dalam kegiatan senam dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan keterlibatan serta respon peserta terhadap intervensi yang diberikan.

2.5. Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif. Penyajian data difokuskan pada gambaran kondisi kesehatan lansia berdasarkan hasil pemeriksaan, serta respon lansia terhadap kegiatan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik yang dilaksanakan.



Gambar 1. Alur Kegiatan

Gambar 1 menunjukkan alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri atas enam tahapan utama. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi koordinasi dengan kader posyandu serta identifikasi lansia yang menjadi sasaran kegiatan. Tahap kedua berupa pemeriksaan kesehatan lansia yang mencakup pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, asam urat, dan berat badan untuk mengetahui kondisi kesehatan awal peserta.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit degeneratif, pengendalian tekanan darah dan gula darah, serta pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Tahap keempat berupa aktivitas fisik melalui senam lansia yang bertujuan meningkatkan kebugaran dan partisipasi sosial peserta. Selanjutnya dilakukan observasi dan pengumpulan data terhadap hasil pemeriksaan kesehatan serta partisipasi lansia selama kegiatan berlangsung. Tahap terakhir adalah analisis data secara deskriptif dan kualitatif untuk menggambarkan kondisi kesehatan lansia serta respon peserta terhadap intervensi yang diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan dengan sasaran utama kelompok lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu. Sebanyak 21 lansia berpartisipasi dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025, serta mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik berupa senam lansia pada tanggal 29 Mei 2025.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia di RT 04 RW 01

Parameter	Kategori	Kriteria	Jumlah (n=21)	Persentase (%)
Tekanan Darah	Normal/ Prahipertensi	<140/90 mmHg	9	42,9
	Hipertensi	≥140/90 mmHg	12	57,1
Kolesterol	Normal	<200 mg/dL	9	42,9

Gula Darah	Tinggi	≥ 200 mg/dL	12	57,1
	Normal	< 140 mg/dL	16	76,2
	Tinggi/Risiko Diabetes	≥ 140 mg/dL	5	23,8
Asam Urat	Normal	Laki-laki : ≤ 7 mg/dL Wanita : ≤ 6 mg.dL	15	71,4
	Tinggi	Laki-laki : > 7 mg/dL Wanita : > 6 mg.dL	6	28,6

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan memiliki faktor risiko penyakit degeneratif. Berdasarkan hasil screening, sebanyak 57,1% lansia mengalami hipertensi dan 57,1% memiliki kadar kolesterol tinggi. Selain itu, 23,8% lansia memiliki kadar gula darah tinggi yang mengarah pada risiko diabetes melitus, serta 28,6% mengalami peningkatan kadar asam urat. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang paling dominan pada kelompok lansia adalah hipertensi dan hiperkolesterolemia.

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Risiko Kesehatan Lansia

Tingkat Risiko	Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
Risiko Rendah	Tidak terdapat parameter abnormal	4	19,0
Risiko Sedang	Memiliki 1-2 parameter abnormal	11	52,4
Risiko Tinggi	Memiliki ≥ 3 parameter abnormal	6	28,6

Berdasarkan klasifikasi tingkat risiko kesehatan, sebagian besar lansia termasuk dalam kategori risiko sedang, yaitu memiliki satu hingga dua parameter kesehatan abnormal. Selain itu, terdapat lansia yang masuk kategori risiko tinggi karena memiliki tiga atau lebih parameter abnormal, seperti hipertensi, hiperkolesterolemia, kadar gula darah tinggi, dan hiperurisemia secara bersamaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lansia di wilayah mitra memerlukan intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk mencegah perkembangan penyakit kronis dan komplikasi kesehatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa lansia di wilayah tersebut menghadapi risiko penyakit tidak menular yang cukup tinggi. Kondisi ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa prevalensi penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan hiperkolesterolemia meningkat seiring bertambahnya usia [6]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyakit kronis akibat perubahan fisiologis dan gaya hidup yang kurang sehat [2].



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan dan Edukasi Kesehatan

Dalam konteks tersebut, kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan dalam program pengabdian ini menjadi sangat relevan. Edukasi yang disampaikan mencakup pola hidup sehat, pengelolaan tekanan darah, pengendalian gula darah, serta pentingnya aktivitas fisik. Berdasarkan hasil observasi partisipatif selama sesi diskusi, sebagian besar lansia mampu menjawab sekitar 4 dari 5 pertanyaan yang diberikan terkait pola hidup sehat, pengendalian tekanan darah, pengaturan pola makan, dan pentingnya aktivitas fisik. Lansia juga terlihat aktif dalam sesi tanya jawab dan mampu menyampaikan kembali informasi sederhana mengenai pencegahan penyakit degeneratif. Hasil observasi tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran kesehatan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan [7]. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan berbasis komunitas dinilai lebih efektif karena memungkinkan adanya interaksi dua arah dan penyesuaian materi dengan kondisi peserta [8]. Peningkatan pengetahuan juga berkontribusi pada peningkatan self-care atau kemampuan lansia dalam mengelola kesehatannya secara mandiri [9].

Selain edukasi kesehatan, kegiatan aktivitas fisik berupa senam lansia juga menjadi bagian penting dalam intervensi yang dilakukan. Kegiatan senam yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025 diikuti dengan antusias oleh peserta. Lansia terlihat aktif mengikuti gerakan senam dan berinteraksi satu sama lain, yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga aspek sosial dan psikologis.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui memiliki berbagai manfaat bagi lansia, antara lain meningkatkan kebugaran, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengurangi risiko jatuh dan penyakit kronis [10]. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial [11]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup secara signifikan [12].



Gambar 3. Kegiatan Senam Sehat Lansia

Pendekatan berbasis komunitas yang diterapkan dalam kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap partisipasi lansia. Keterlibatan kader posyandu dan lingkungan sekitar menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan keberhasilan program. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa program kesehatan berbasis komunitas lebih efektif dalam meningkatkan keberlanjutan intervensi serta memperkuat dukungan sosial bagi lansia [13].

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan, dan aktivitas fisik dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup lansia. Meskipun belum dilakukan pengukuran kualitas hidup secara kuantitatif, perubahan pada aspek pengetahuan, partisipasi, dan kesadaran kesehatan menunjukkan adanya dampak positif dari intervensi yang diberikan.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 04 RW 01 Kelurahan Joyotakan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki risiko terhadap penyakit degeneratif, seperti hipertensi, hiperkolesterolemia, peningkatan kadar gula darah, dan asam urat. Kondisi ini menggambarkan perlunya upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam menjaga kesehatan lansia. Pelaksanaan edukasi kesehatan yang disertai dengan aktivitas fisik berupa senam lansia memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi lansia dalam menjaga kesehatannya. Antusiasme dan keterlibatan aktif lansia selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis masyarakat efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dikatakan berhasil dalam mendukung upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui intervensi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik.

Sebagai tindak lanjut, kader posyandu diharapkan dapat melanjutkan kegiatan edukasi kesehatan secara berkala serta mendorong lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, kegiatan senam lansia disarankan untuk dilaksanakan secara berkala, misalnya satu kali setiap minggu, guna meningkatkan kebugaran fisik dan menjaga partisipasi sosial lansia. Keberlanjutan program berbasis komunitas ini diharapkan dapat membantu menurunkan risiko penyakit degeneratif dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. Jakarta, 2025.
- [2] W. H. Organization, "World report on ageing and health," 2015.
- [3] T. Siswantini *et al.*, "Edukasi kesehatan dan gizi untuk optimalisasi produktivitas lansia," *J. Masy. Mandiri*, vol. 8, no. 5, pp. 4397–4404, 2024.
- [4] I. Shalahuddin, I. Maulana, and U. Rosidin, "Intervensi untuk peningkatan kualitas hidup lanjut usia dari aspek psikologis : literature review," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 335–348, 2021.
- [5] R. M. Tingginehe, K. Pariaribo, and H. Zamuli, "Edukasi gizi seimbang, penilaian status gizi dan kualitas hidup lansia," *J. PADE Pengabmas dan Edukasi*, vol. 2, no. 6, pp. 80–87, 2024.
- [6] Kemenkes, "Profil Kesehatan Indonesia 2023." [Online]. Available: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- [7] A. W. Nugroho, C. D. Rohaini, H. S. Tyananda, L. Dewi, S. D. Ardita, and R. Kushargina, "Edukasi ' Lansia Bergerak ' : Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia," *J. Abdimas Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–24, 2024, doi: 10.24853/jaras.2.1.19-24.
- [8] S. Mukarramah, R. Yanti, and S. Mongkito, "Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam Lansia , Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan," *J. Community Serv. Soc. Empower.*, vol. 1, no. 02, pp. 62–70, 2023.
- [9] J. P. Masyarakat, A. Prasetyo, R. Podungge, and S. Wicahyani, "Peningkatan kesehatan lansia melalui konseling pola hidup sehat dan senam lansia," *Monsu'ani Tano J. Pengabdi. Masy.*, vol. 7, no. 2, pp. 98–105, 2024.
- [10] E. D. Rospia, D. K. Cahyaningtyas, C. I. Lestari, R. Amilia, and C. E. Pamungkas, "Pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dalam mendukung lansia tangguh," *Selaparang. J. Pengabdi. Masy. Berkemajuan*, vol. 6, pp. 3047–3051, 2022.
- [11] J. A. Kristiono, V. R. Sushanty, and E. Huroiroh, "Peningkatan kualitas hidup dan produktivitas lansia melalui program senam, pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan," *J. Abdimas Jatibara*, vol. 3, no. 2, pp. 157–163, 2025.
- [12] E. R. Dewi *et al.*, "Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia," in *Prosiding PKM-CSR*, 2021, pp. 440–444.
- [13] S. Gunda, F. Fahrudin, R. N. Inayah, and I. A. Izza, "Peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui program senam lansia di komunitas," *APMa J. Pengabdi. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 85–90, 2025, doi:

10.47575/apma.v5i2.723.