

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN PRODUKTIVITAS LANSIA MELALUI PROGRAM SENAM, PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN TERPADU

**Ristina Rosauli Harianja¹, Nurul Fitri Ayu^{2*}, Citra Kumala Dewi³,
Fransina Alfonsina Izaac⁴, Vrensca C. M. Rupilu⁵, Syaharuddin Nur⁶,
Fajrin Violita⁷, Asriati⁸, Natalia Paskawati Adimuntja⁹,
Christin Debora Nabuasa¹⁰, Faridha Almira¹¹**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Indonesia

nurulfitriayu310197@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Tingginya angka harapan hidup menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat dan berpotensi menimbulkan permasalahan kesehatan seperti penyakit degeneratif, penurunan aktivitas fisik, serta menurunnya kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas lansia melalui pemeriksaan kesehatan dasar, senam lansia, serta penyuluhan kesehatan dengan demonstrasi *Gym Chair*. Kegiatan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jayapura dengan melibatkan 26 peserta lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan antusiasme lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Evaluasi kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 100% terkait bentuk latihan *Gym Chair* maupun manfaatnya bagi kesehatan. Pendekatan partisipatif melalui kolaborasi antara akademisi dan mitra sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian lansia untuk menjaga kesehatannya.

Kata Kunci: Lansia; Senam Lansia; Pemeriksaan Kesehatan; Penyuluhan; Kualitas Hidup.

Abstract: The increasing life expectancy in Indonesia has led to a growing elderly population, which potentially contributes to various health problems such as degenerative diseases, decreased physical activity, and reduced quality of life. This community service activity aimed to improve the quality of life and productivity of the elderly through basic health examinations, elderly exercise programs, and health education accompanied by a Gym Chair demonstration. The activity was conducted at the Tresna Werdha Social Home in Jayapura Regency and involved 26 elderly participants. The results showed an increase in participation and enthusiasm among the elderly in performing physical activities. The findings also indicated a 100% improvement in participants' knowledge regarding Gym Chair exercises and their health benefits. A participatory approach through collaboration between academics and social partners proved effective in increasing awareness and independence among the elderly in maintaining their health.

Keywords: Elderly; Elderly Exercise; Health Examination; Health Education; Quality of Life.



Article History:

Received: 21-10-2025
Revised : 08-11-2025
Accepted: 10-11-2025
Online : 01-12-2025



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](#) license

A. LATAR BELAKANG

Pertambahan usia menyebabkan terjadinya perubahan biologis dan fisiologis yang signifikan pada tubuh manusia, termasuk penurunan fungsi organ serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif (Fatihaturahmi et al., 2023). Fenomena ini menjadi tantangan global yang dihadapi hampir semua negara dengan populasi lanjut usia yang terus meningkat. Berdasarkan proyeksi *World Health Organization* (2023), diperkirakan pada tahun 2030, sekitar satu dari setiap enam penduduk dunia akan berusia di atas 60 tahun. Jumlah populasi lanjut usia tersebut meningkat signifikan, dari sekitar satu miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi kurang lebih 1,4 miliar jiwa. Kondisi ini menuntut setiap negara, termasuk Indonesia, untuk memastikan bahwa peningkatan usia harapan hidup diiringi dengan peningkatan kualitas hidup para lansia (Fatihaturahmi et al., 2023; *World Health Organization* (WHO), 2023).

Di Indonesia, Badan Pusat Statistik Indonesia (2023), memproyeksikan bahwa pada tahun 2045 jumlah lansia akan mencapai sekitar 65,82 juta jiwa atau 20,31% dari total populasi nasional. Lonjakan ini menunjukkan keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun juga menimbulkan tantangan baru dalam menjaga produktivitas dan kemandirian lansia (Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih, 2025). Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan layanan kesehatan, namun juga menimbulkan risiko meningkatnya penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes mellitus dan gangguan muskulokeletal (Indriyani et al., 2024; Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih, 2025; Sigit et al., 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan dan peningkatan aktivitas fisik lansia untuk menjaga kebugaran dan kualitas hidupnya.

Salah satu upaya pencegahan yang efektif adalah melalui pemeriksaan kesehatan dasar, karena skrining dini dapat membantu mendeteksi potensi penyakit degeneratif sebelum menimbulkan komplikasi serius. Pemeriksaan rutin seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, dan indeks massa tubuh menjadi indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan lansia (Fatihaturahmi et al., 2023; Yunus et al., 2021). Pemeriksaan ini tidak hanya bersifat diagnostik, tetapi juga edukatif karena membantu lansia memahami kondisi kesehatannya sehingga mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Selain itu, aktivitas fisik seperti senam lansia terbukti mampu meningkatkan kebugaran, memperkuat otot, memperlancar peredaran darah, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif (Tambunan & Trihartiningsih, 2023). Senam lansia juga memiliki dampak positif terhadap psikososial karena meningkatkan interaksi sosial, semangat hidup, dan rasa bahagia di kalangan peserta (Khomaedy et al., 2024). Dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan tubuh, kegiatan ini efektif menjaga kesehatan fisik sekaligus mendukung kesejahteraan emosional para lansia.

Edukasi dan pemeriksaan kesehatan dasar menjadi langkah preventif untuk mendeteksi dini potensi penyakit serta memberikan pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat. Penelitian oleh Selano et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan akademisi dan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman lansia terhadap pentingnya gaya hidup aktif dan sehat.

Pemerintah Indonesia melalui Rencana Aksi Kegiatan Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia 2022–2025 menekankan pentingnya kegiatan lintas sektor untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, salah satunya melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan aspek pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, serta edukasi (Direktorat Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia, 2022). Beberapa penelitian terdahulu mendukung pelaksanaan kegiatan serupa. Tambunan & Trihartiningsih (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik berupa senam lansia secara signifikan meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi risiko hipertensi. Penelitian oleh Manangkot et al. (2016) juga membuktikan bahwa senam lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, sehingga mengurangi risiko jatuh. Sementara itu, Selano et al. (2025) menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berbasis partisipatif yang melibatkan akademisi dan kelompok masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan penyakit degeneratif. Temuan-temuan ini memperkuat urgensi pelaksanaan program kesehatan terpadu bagi lansia di panti sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar, senam lansia, dan penyuluhan kesehatan di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jayapura. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan pengetahuan kesehatan, deteksi dini penyakit degeneratif, serta penerapan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh lansia.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih melalui program pemeriksaan kesehatan dasar, senam lansia, dan penyuluhan kesehatan yang dilanjutkan dengan demonstrasi teknik Gym Chair. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, kesadaran kesehatan, dan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fisik yang sesuai kondisi tubuhnya.

Mitra dalam kegiatan ini adalah Panti Sosial Lansia Tresna Werdha Kabupaten Jayapura, dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang lanjut usia yang tinggal di panti tersebut. Mitra juga melibatkan pengelola panti dan pendamping lansia sebagai pihak yang membantu proses koordinasi dan pelaksanaan kegiatan. Kelompok sasaran dipilih karena memiliki karakteristik lansia dengan berbagai keluhan ringan seperti hipertensi,

nyeri sendi, dan penurunan aktivitas fisik, yang membutuhkan pendampingan dalam menjaga kebugaran dan kesejahteraan kesehatannya. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Kegiatan

- a. Pada tahap ini dilakukan perijinan dan koordinasi antara tim dosen dengan pihak panti untuk pelaksanaan kegiatan
- b. Pada tahap ini, dilakukan diskusi kelompok terfokus (*forum group discussion/FGD*) dengan tim dari Panti Sosial Lansia Tresna Werdha Kabupaten Jayapura. Diskusi diadakan untuk mengidentifikasi masalah, mengevaluasi kebutuhan layanan dan merencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga rangkaian utama, yaitu:

- a. Pemeriksaan Kesehatan Dasar

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar dilakukan terhadap seluruh peserta untuk mengukur tekanan darah dan berat badan sebagai indikator awal kondisi kesehatan.

- b. Senam Lansia

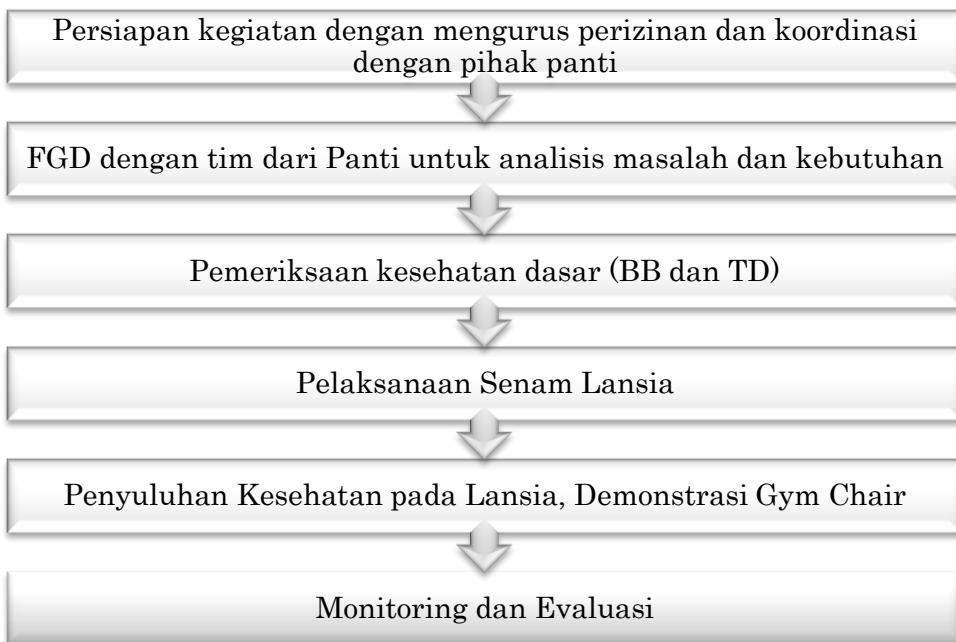
Kegiatan dilanjutkan dengan senam lansia terpandu selama ±30 menit untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Gerakan disesuaikan dengan kemampuan peserta agar tetap aman dan minim cidera.

- c. Penyuluhan Kesehatan dan Demonstrasi Gym Chair

Sesi edukasi membahas penyakit degeneratif pada lansia seperti hipertensi, diabetes, dan rematik, disertai demonstrasi teknik Gym Chair, yaitu latihan fisik ringan menggunakan kursi sebagai alat bantu. Demonstrasi dilakukan secara langsung agar peserta dapat mempraktikkan gerakan dengan benar dan aman.

3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan observasi langsung untuk menilai motivasi peserta dalam melakukan aktivitas fisik mandiri. Evaluasi proses dilakukan saat kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi dan keaktifan peserta, sedangkan evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan untuk menilai pemahaman materi dan keberlanjutan praktik senam ringan di panti. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dijelaskan sebagai berikut:

1. FGD (*Focus Group Discussion*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan kegiatan FGD yang dilaksanakan di Panti Sosial Lansia Tresna Werdha Jayapura yang dihadiri oleh staf Panti Sosial dan dosen Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih. Peserta FGD mendisukusikan tentang beberapa permasalahan Lansia di Panti Sosial Lansia Tresna Werdha Jayapura yang berhubungan dengan kesejahteraan Lansia yaitu:

- Terdapat beberapa lansia dengan Hipertensi
- Terdapat beberapa lansia yang mengalami kekakuan otot sendi dan penurunan kekuatan otot.
- Panti Sosial Lansia Tresna Werdha Jayapura sudah menjalankan kegiatan rutin setiap bulan dan melibatkan beberapa mitra seperti Puskesmas yang memberikan beberapa fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan rutin seperti senam lansia, skrining penimbangan berat badan dan pengukuran tekanan darah.

Dari hasil FGD tersebut akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas lansia. Sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia, maka dilakukanlah kegiatan skrining kesehatan dasar, senam lansia dan edukasi kesehatan. Kegiatan ini akan diinisiasi oleh tim Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

a. Pemeriksaan Kesehatan Dasar

Pada tahap awal kegiatan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan terhadap seluruh peserta. Adapun karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur:		
45-59	1	3,84
60-74	20	76,92
>75	5	19,23
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	5	19,23
Perempuan	21	80,77
Berat Badan (Kg):		
≤ 60	17	65,38
61-70	3	11,53
≥ 70	6	23,07
Tekanan Darah (Mmhg):		
Normal ($\leq 140/100$)	14	53,84
Tinggi ($\geq 140/100$)	12	46,15

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, sebagian besar peserta lansia berada pada rentang usia 60–74 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (76,92%), dengan proporsi perempuan yang lebih dominan, yakni 21 orang (80,77%). Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki berat badan kurang dari atau sama dengan 60 kg sebanyak 17 orang (65,38%), sementara 12 orang (46,15%) teridentifikasi mengalami tekanan darah tinggi. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pendampingan berkelanjutan bagi lansia dalam menjaga kesehatan dan mempertahankan aktivitas fisik, sebab peningkatan usia berbanding lurus dengan meningkatnya risiko terjadinya hipertensi (Yunus et al., 2021). Berikut dokumentasi pemeriksaan kondisi kesehatan dasar lansia, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Lansia diperiksa kondisi kesehatan dasarnya

b. Senam Lansia

Kegiatan senam lansia dilakukan selama kurang lebih 30 menit dengan panduan langsung dari tim dosen. Gerakan senam disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta dan difokuskan pada peregangan, penguatan otot, serta peningkatan keseimbangan tubuh. Berdasarkan observasi, sebagian besar dapat mengikuti seluruh gerakan dengan baik dan terlihat lebih bersemangat setelah kegiatan berlangsung. Kegiatan senam Lansia telah dilaksanakan dengan kondusif seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Lansia mengikuti kegiatan senam Lansia

Senam lansia merupakan serangkaian gerakan ritmis yang dilakukan secara terarah, teratur, dan terorganisasi dalam bentuk latihan fisik. Program ini dirancang khusus untuk membantu menjaga kelenturan tubuh serta mencegah kekakuan sendi pada lanjut usia (Setiawan, 2023). Gerakan yang diterapkan harus menyesuaikan dengan kemampuan fisik peserta sehingga tetap berada pada tingkat intensitas ringan dan tidak menimbulkan kelelahan berlebih. Dengan demikian, senam lansia berperan penting dalam menjaga kebugaran serta mempertahankan fungsi tubuh agar tetap optimal di usia lanjut (Mailita & Suci, 2024).

Senam lansia memberikan berbagai manfaat, baik dari aspek fisik maupun psikososial. Dari sisi fisik, aktivitas ini membantu meningkatkan sirkulasi darah sehingga tubuh lansia menjadi lebih segar dan bugar (Dewi et al., 2021). Sementara dari sisi psikologis dan sosial, kegiatan senam dapat memperkuat interaksi antar individu, menciptakan hubungan sosial positif di antara sesama lansia, serta menumbuhkan perasaan bahagia dan semangat hidup (Hidayah et al., 2024).

Selain itu, gerakan dalam senam lansia mampu merangsang kerja otot yang berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan dan keseimbangan tubuh (Manangkot et al., 2016). Secara tidak langsung, latihan ini juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh apabila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan

memperkenalkan aktivitas fisik berupa senam lansia sebagai upaya untuk menjaga kebugaran dan kualitas hidup para penghuni lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Jayapura.

c. Penyuluhan Kesehatan dan Demonstrasi Gym Chair

Kegiatan penyuluhan kesehatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, yang meliputi hipertensi, diabetes melitus, dan nyeri sendi, serta cara pencegahan dan pengelolaannya melalui pola hidup sehat. Materi disampaikan secara sederhana dengan bahasa yang mudah dipahami, menggunakan media visual dan contoh kasus sehari-hari agar peserta dapat lebih mudah mengaitkannya dengan kondisi mereka. Berikut dokumentasi kegiatan penyuluhan seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Lansia mengikuti penyuluhan kesehatan

Selain penyuluhan, tim dosen juga melakukan demonstrasi teknik *Gym Chair*, yaitu latihan fisik ringan yang menggunakan kursi sebagai alat bantu. Kegiatan ini ditujukan bagi lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas, agar tetap dapat melakukan aktivitas fisik secara aman dan terukur. Gerakan *Gym Chair* yang ditunjukkan mencakup peregangan tangan dan kaki, latihan pernapasan, serta penguatan otot punggung dan bahu. Seluruh gerakan dilakukan sambil duduk dengan ritme pelan, sehingga dapat diikuti oleh semua peserta tanpa menimbulkan kelelahan berlebih. Observasi dilakukan selama proses pengabdian, hasil tes gerakan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang *Gym Chair*.

Tabel 2. Observasi pengetahuan Lansia sebelum dan setelah diberi penyuluhan tentang *Gym Chair*

Gym Chair	Tahu	Belum Tahu	Peningkatan (%)
Pre Test	0	26	100
Post Test	26	0	

Berdasarkan hasil pretest–posttest, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 100% setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi *Gym Chair*. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum mengetahui

bentuk latihan ini maupun manfaatnya bagi kesehatan. Setelah kegiatan, seluruh peserta (100 %) telah memahami konsep dasar dan manfaat latihan *Gym Chair* bagi kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh. Model penyuluhan dengan demonstrasi terbukti efektif membantu lansia memahami materi secara visual dan praktis. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nugraha et al. (2022) dan Indriyani et al. (2024) yang menegaskan bahwa penyuluhan berbasis praktik langsung meningkatkan *health literacy* dan retensi pengetahuan pada kelompok lanjut usia.

3. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan observasi langsung untuk menilai partisipasi, motivasi dan antusiasme peserta selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Melalui pengamatan lapangan, tim dosen menilai sejauh mana peserta terlibat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan. Aspek yang diamati mencakup kehadiran, perhatian terhadap instruksi, keterlibatan dalam praktik senam dan demonstrasi *Gym Chair*.

Evaluasi proses dilakukan secara bersamaan dengan jalannya kegiatan untuk menilai kelancaran pelaksanaan, kesiapan peserta serta interaksi antara fasilitator dan peserta. Penilaian ini mencakup keaktifan lansia selama senam dan demonstrasi, serta kemampuan mereka mengikuti gerakan sesuai panduan. Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai untuk menilai sejauh mana peserta memahami materi yang diberikan, serta kemauan mereka dalam melanjutkan praktik senam ringan secara mandiri di lingkungan panti.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jayapura berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Melalui pemeriksaan kesehatan dasar, peserta dapat mengetahui kondisi kesehatannya secara dini, sedangkan kegiatan senam lansia dan demonstrasi *Gym Chair* memberikan pengalaman langsung dalam melakukan latihan fisik yang aman dan sesuai kemampuan. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan partisipasi lansia selama kegiatan berlangsung, yang berimplikasi positif terhadap kebugaran dan semangat hidup mereka. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai *Gym Chair* sebesar 100% setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi langsung. Sebelum kegiatan, seluruh peserta belum mengetahui konsep latihan tersebut, namun setelah kegiatan, seluruhnya telah memahami manfaat *Gym Chair* bagi kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin dengan melibatkan tenaga kesehatan dan akademisi sebagai pendamping. Pihak panti diharapkan dapat membentuk kelompok senam lansia internal agar aktivitas fisik tetap terjaga secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengukur secara kuantitatif perubahan kondisi kesehatan dan tingkat kebugaran lansia setelah mengikuti program senam dan penyuluhan kesehatan terpadu ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Panti Sosial Tresna Werdha Jayapura atas kerja sama dan dukungan selama kegiatan berlangsung, serta kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Sensus Penduduk 2023 - Indonesia*. 09, 1–44. <http://sp2010.bps.go.id/>
- 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/pkmcsr.v4i0.1208>
- Direktorat Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia. (2022). Rencana Aksi Kegiatan Pusdatin. *Published Online*, 10–12.
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review: Penyakit Degeneratif: Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63–72.
- Hidayah, N., Nisak, R., Prawoto, E., & Hartono, A. (2024). Gerakan Masyarakat Sehat Peduli Lansia melalui Skrining Kesehatan dan Pemberian Layanan Terapi Bekam di Dusun Jegolan Kabupaten Ngawi Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(6), 1715–1722.
- Indriyani, Y., Nurhadiyastuti, A., Agustina, C., Rahmah, A. S. N., Haq, M. A., Azhar, A. A. N., & Devi, M. U. S. (2024). Lansia Sehat Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 953. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20475>
- Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih, P. Y. (2025). Penguatan Kapasitas Posyandu Lansia melalui Promosi Kesehatan Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pengendalian Penyakit Degeneratif. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(2), 15–20.
- Khomaedy, A., Ro'isah, R., & Isnawati, I. A. (2024). Hubungan beban keluarga dan keaktifan senam dengan kualitas hidup lansia di Desa Pategalan Kecamatan Jatibanteng. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 238–250.
- Mailita, W., & Suci, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 292–302. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24–

- 27.
- Nugraha, P. A., Wahyudi, A. T., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pemberian Balance Training Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanisa Di Banjar Peneng, Desa Mekarsari, Tabanan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2375–2384.
- Selano, M. K., Nono, E. A., Handayani, K. P., Sogen, M. D. P., Tsiompah, G., & Astuti, O. D. (2025). Skrining Kesehatan Dan Edukasi Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(1), 141–148.
- Setiawan, A. (2023). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiraja I Banjarnegara Tahun 2023*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sigit, Z. A., Nasution, N., Lubis, A., Diana, W., Fadli, M., & Chandra Nugraha, R. (2022). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penerapan PHBS dan Senam Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Sejahtera di Desa Sungai Raya RT/RW 001/004 Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 147–154.
- Tambunan, L. N., & Trihartiningsih, E. (2023). Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(3), 375–384.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Progress report on the United Nations decade of healthy ageing, 2021-2030*. World Health Organization.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239.