

SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KEBUGARAN PADA LANSIA DI POSYANDU MELATI ARUM JEBRES SURAKARTA

Rini Widarti¹, Irma Mustika Sari², Hermawati³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

email: riniwidarti@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran fisik merupakan aspek krusial bagi lansia untuk mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup. Penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia sering kali menyebabkan kebugaran lansia menurun. Intervensi yang teratur dan terencana dibutuhkan untuk menjaga kondisi fisik mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia melalui penyuluhan dan praktik senam lansia di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. Metode yang digunakan dalam penyuluhan menggunakan participatory rural appraisal yang melibatkan partisipasi aktif para lansia yang berjumlah 24 orang di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. Hasil pengabdian sebelum kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa 83% lansia memahami manfaat senam lansia dan 17% lainnya tidak memahami manfaat senam lansia, setelah dilaksanakan kegiatan bahwa 92% lansia posyandu memahami manfaat senam lansia dan 8% lainnya tidak memahami manfaat senam tersebut, dengan menjadikan senam ini sebagai program kegiatan rutin di posyandu tersebut.

Kata Kunci: lansia, senam lansia, kebugaran

ABSTRACT

Physical fitness is a crucial aspect for the elderly to maintain independence and quality of life. The decline in bodily functions with age often leads to a decrease in their fitness. Regular and planned interventions are needed to maintain their physical condition. This community service activity aims to improve the physical fitness of the elderly through outreach and the practice of elderly exercises at Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. The method used in the outreach was a participatory rural appraisal approach, involving the active participation of 24 elderly individuals at Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. The results of the community service prior to the activity showed that 83% of the elderly understood the benefits of the exercise, while 17% did not. After the activity was implemented, 92% of the elderly at the Posyandu understood the benefits of the elderly exercise, and 8% did not. This exercise has now become a routine program at the Posyandu.

Keywords: elderly, senior exercise, fitness

PENDAHULUAN

Populasi lansia diproyeksikan akan meningkat secara substansial di berbagai kelompok negara antara tahun 2023 dan 2050. Menurut laporan "World Population Ageing 2023", yang mengacu pada data "World Population Prospects 2022", Negara-negara kurang berkembang diperkirakan akan mengalami peningkatan signifikan baik dalam proporsi maupun jumlah lansia, di mana jumlah total lansia diproyeksikan hampir tiga kali lipat. Sementara itu, negara berkembang lainnya akan melihat proporsi lansia mereka meningkat dari 9% menjadi 17%, dengan jumlah total lansia yang diperkirakan lebih dari dua kali lipat. Di negara-negara maju, proporsi lansia juga diperkirakan akan naik dari 20% pada tahun 2023 menjadi 28% pada tahun 2050 (Affairs & Division, 2023). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% (Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023, 2023).

Seseorang dikatakan lansia/lanjut usia jika berusia 60 tahun ke atas (Istiqomah et al., 2023). Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal ini membuat lansia menjadi kurang maksimal dalam melangsungkan kehidupannya (Istichomah, 2020). Kehidupan di masa lansia dapat sangat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan, keuangan, dan dukungan sosial. Beberapa orang mungkin mengalami kesehatan yang baik dan merasa sangat aktif dan terlibat dalam masyarakat, sementara yang lain mungkin mengalami penurunan kesehatan dan kemandirian (Martin, 2016). Masa tua atau yang sering disebut dengan usia lanjut biasanya ditandai dengan beberapa ciri-ciri seperti penurunan fungsi fisik, penurunan kesehatan dan kualitas hidup (Kail & Cavanaugh, 2019). Adanya keterbatasan fisik, dan penyakit dapat menurunkan tingkat kemandirian lansia serta kualitas hidup mereka, kondisi kesehatan yang buruk dan penurunan fungsi fisik dapat menyebabkan ketergantungan (Purba et al., 2022).

Menurut Metz Jordan, (2019) obat ajaib yang bekerja di setiap kondisi penyakit disebut olahraga. Sains telah menunjukkan bahwa di semua jenis penyakit dan risiko kesehatan, olahraga dapat mencegah, memperbaiki, atau menyembuhkan gejala. Olahraga adalah obat yang jujur, murah, dan alami. Olahraga juga cara termudah, termurah, dan tercepat untuk hidup bahagia, ketika orang-orang yang sebelumnya tidak banyak bergerak dan mulai bergerak secara teratur, hal-hal ajaib terjadi sama ajaibnya dengan perawatan atau prosedur atau obat apa pun yang pernah di resepkan oleh dokter mengingat pentingnya pencegahan bagi individu dan masyarakat pada umumnya. Melakukan olahraga atau latihan secara teratur adalah salah satu program yang dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia (Nugroho et al., 2024). Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti olah lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap (Karunianingtya & Kumaat, 2021).

Banyak program pengabdian masyarakat sejenis telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik melalui senam. Namun, program-program yang ada sering kali hanya berfokus pada pemeriksaan kesehatan atau penyuluhan sesekali. Pengabdian ini memiliki keunggulan dan kebaruan (*novelty*) dengan memadukan penyuluhan dan praktik langsung senam lansia, serta memproyeksikan kegiatan ini sebagai program rutin berkelanjutan di Posyandu Melati Arum. Inovasi ini secara spesifik bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang teridentifikasi, yaitu kurangnya pemahaman dan praktik rutin mengenai senam lansia. Selama ini, kegiatan bulanan posyandu selama ini fokus pada pemeriksaan kesehatan rutin, sehingga lansia jarang melakukan senam secara teratur. Padahal, pemahaman dan praktik senam lansia secara rutin sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik mereka. Praktik senam yang teratur dapat mencegah penurunan kebugaran, meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas, serta menjaga kesehatan mental lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia. Target capaian dari program ini adalah meningkatkan pemahaman lansia mengenai manfaat senam dan mendorong mereka untuk melaksanakan senam sebagai kegiatan rutin guna meningkatkan kebugaran tubuh secara berkelanjutan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Participatory Rural Appraisal* (PRA), sebuah pendekatan yang menekankan pada pemberdayaan dan peningkatan partisipasi masyarakat melalui keterlibatan mereka dalam keseluruhan program kegiatan. Pemilihan metode ini sangat tepat karena menekankan pemberdayaan dan partisipasi aktif lansia. Pendekatan ini memungkinkan mereka terlibat sejak identifikasi masalah hingga pelaksanaan, seperti terlihat dari

antusiasme saat praktik senam dan sesi diskusi. Keterlibatan aktif ini menciptakan rasa kepemilikan, yang krusial untuk memastikan program senam lansia dapat berjalan rutin di Posyandu Melati Arum. Pelaksanaan program ini terbagi menjadi lima tahap. Pada tahap perencanaan, tim melakukan wawancara dan meminta izin kepada Bapak Joko Purwanto selaku RW dan Ibu Mudinem selaku Ketua Kader Posyandu Lansia Melati Arum. Dari hasil observasi, teridentifikasi bahwa masalah utama yang banyak dialami warga adalah penurunan kebugaran lansia. Berdasarkan temuan ini, direncanakan untuk melaksanakan penyuluhan dan senam yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh lansia.

Tahap persiapan meliputi proses perizinan dengan pihak terkait mengenai hari dan tanggal pelaksanaan kegiatan, pengurusan surat tugas pengabdian masyarakat, serta penyusunan materi penyuluhan berupa presentasi PowerPoint dan video senam. Selain itu, tim juga menyiapkan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman peserta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengisian kuesioner *pre-test*. Kegiatan ini dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Ibu Rini Widarti, diikuti dengan sesi senam lansia. Acara diakhiri dengan diskusi tanya jawab dan pengisian kembali kuesioner *post-test*, kemudian, pada tahap evaluasi, tim menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini mencakup perbandingan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi terhadap tingkat partisipasi dan kemampuan peserta dalam melakukan latihan senam. Terakhir, tahap keberlanjutan program bertujuan untuk memastikan bahwa manfaat program dapat terus dirasakan setelah kegiatan utama selesai. Upaya ini dilakukan dengan mengajak dan melatih para kader posyandu untuk terus mendampingi lansia dalam melaksanakan senam secara rutin dan mandiri.

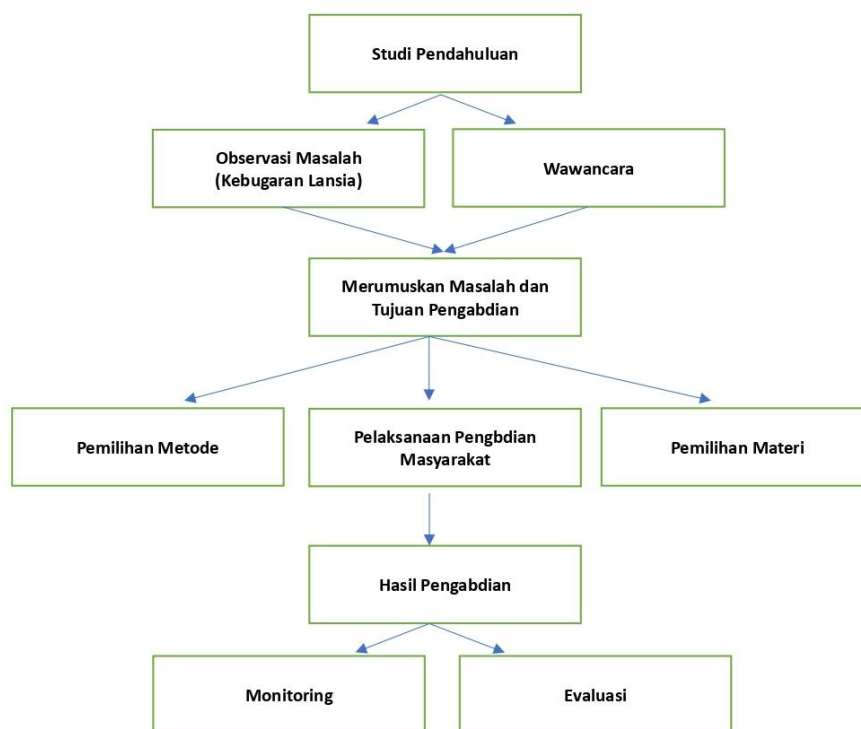


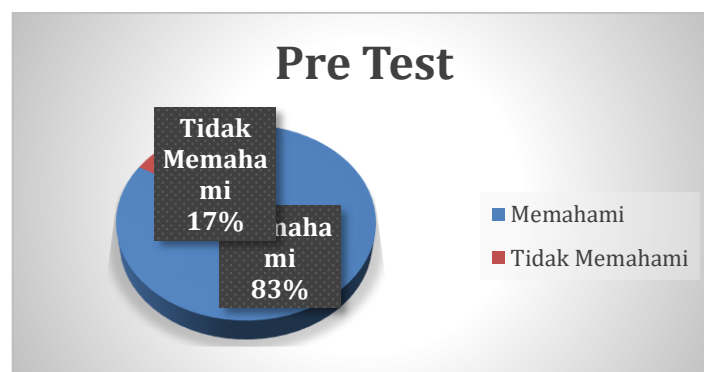
Diagram 1. Diagram Alir Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan koordinasi dengan ketua Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta, yaitu Ibu Mudinem pada minggu pertama bulan desember. Pada minggu kedua, dilaksanakan rapat koordinasi bersama seluruh anggota tim pengabdian masyarakat untuk membahas jadwal pelaksanaan kegiatan serta mendata alat-alat yang dibutuhkan seperti laptop dan LCD proyektor sebagai media pemaparan materi PowerPoint, didukung dengan *speaker portable* untuk memutar video panduan senam lansia dan musik pengiring. Selain itu, disiapkan pula meja dan kursi bagi peserta lansia saat sesi penyuluhan, serta air mineral dan *snack* ringan sebagai konsumsi. Didalam rapat tersebut juga telah disepakati bahwa kegiatan akan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, pengisian kuisioner *pre-test*, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang manfaat senam lansia, pelaksanaan senam bersama, sesi tanya jawab dan diakhiri dengan pengisian kuisioner *post-test* yang berisi 8 pertanyaan untuk mendapatkan informasi, mengenai pengetahuan para lansia tentang manfaat Senam Lansia untuk menjaga kebugaran. Selama pelaksanaan senam, terlihat jelas antusiasme para lansia.

Salah satu peserta, Ny. A, menyatakan, "Saya merasa senam ini mudah dilakukan dan badan lebih segar setelah melakukan senam ini." Keaktifan mereka juga terlihat selama sesi tanya jawab, di mana banyak peserta mengajukan pertanyaan tentang manfaat senam. Misalnya, Ibu S bertanya, "Apakah senam ini bisa membantu mengurangi nyeri di lutut saya?" Observasi ini menunjukkan bahwa kombinasi metode penyuluhan dan praktik langsung berhasil memotivasi lansia untuk terlibat aktif, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan pemahaman mereka tentang pentingnya senam. Jumlah lansia yang mengisi kuisioner sebanyak 24 orang. Pertanyaan-pertanyaan tersebut, sebagai berikut:

1. Apakah Anda sering merasa mudah lelah saat beraktivitas sehari-hari?
2. Apakah Anda merasakan penurunan kebugaran setelah memasuki masa tua?
3. Apakah Anda pernah mengalami sulit bergerak karena kekakuan otot atau sendi akibat penuaan?
4. Apakah Anda mengalami penurunan keseimbangan dan kelenturan tubuh?
5. Apakah Anda sering melakukan olahraga secara rutin?
6. Apakah Anda sebelumnya pernah mengikuti senam lansia?
7. Apakah Anda merasa kegiatan senam lansia bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh Anda?
8. Apakah Anda merasa aktivitas senam lansia ini dapat membantu mengurangi rasa nyeri atau kaku pada tubuh?



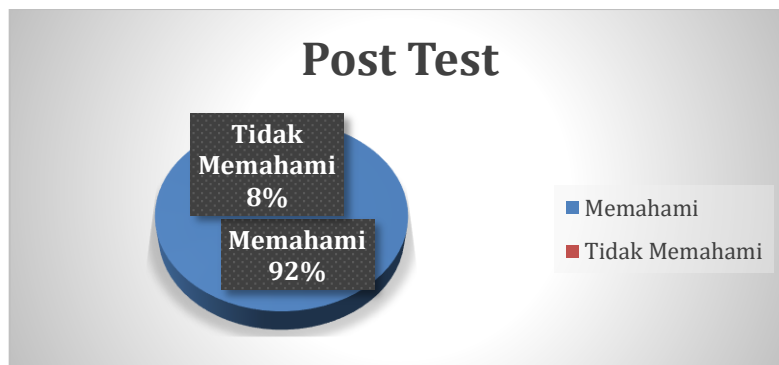
Gambar 1. Pre Test

Hasil *pre test* gambar 1 dapat disimpulkan bahwa 83% lansia memahami manfaat Senam Lansia dan 17% lainnya tidak memahami manfaat Senam Lansia. Acara selanjutnya yaitu penyampaian materi tentang manfaat Senam Lansia untuk menjaga kebugaran oleh Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or dan sesi diskusi serta tanya jawab. Di dalam sesi ini, para lansia dapat memahami dengan baik materi yang di sampaikan. Para lansia juga meminta dijelaskan lebih detail tentang persiapan-persiapan yang dilakukan sebelum melakukan senam. Acara selanjutnya adalah pemanasan dan senam bersama.



Gambar 2. Peyululuhan dan Senam Bersama

Pelaksanaan Senam Lansia, berlangsung selama 20 menit. Di akhir kegiatan di bagikan kembali kuisisioner post test sebagai bentuk evaluasi kegiatan dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 3. Post Test



Gambar 4. Pengisian Kuisisioner dan Poto Bersama Kader

Hasil *post test* pada gambar 3 dapat disimpulkan bahwa 92% lansia penyandu memahami manfaat Senam Lansia dan 8% lainnya tidak memahami manfaat Senam Lansia. Meskipun capaian 92% merupakan keberhasilan besar dan indikator kuat efektivitas program, hal ini juga menyisakan refleksi tentang sisa 8% lansia yang masih belum memahami. Kendala yang mungkin dialami oleh kelompok ini bisa jadi terkait kondisi kesehatan individu, seperti gangguan konsentrasi yang menghalangi penerimaan informasi. Peningkatan pemahaman ini merupakan indikator keberhasilan program, yang disebabkan oleh kombinasi penyuluhan tentang manfaat senam dan praktik langsung yang memungkinkan para lansia merasakan dan memahami gerakan senam secara nyata.

Senam lansia, atau olahraga yang dirancang khusus untuk orang lanjut usia, terbukti efektif meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran lansia melalui berbagai program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini secara rutin membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, stamina, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan degeneratif seperti hipertensi dan diabetes, sekaligus mengurangi keluhan nyeri sendi dan meningkatkan mobilitas (Ariyanti et al., 2025; Kristiono et al., 2025; Mardiana et al., 2023; Noviati et al., 2022; Rosmaharani & Noviana, 2022). Selain manfaat fisik, senam lansia juga berperan dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan semangat, dan mendorong lansia untuk menjalani gaya hidup sehat dan aktif (Indrayogi et al., 2022; Yugita et al., 2024).

Program pengabdian masyarakat yang menggabungkan senam lansia dengan edukasi kesehatan, pemeriksaan rutin, dan penyuluhan gizi terbukti meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepedulian lansia terhadap kesehatan diri sendiri (Kristiono et al., 2025; Mardiana et al., 2023; Nurun Ayati Khasanah et al., 2024; Utomo et al., 2024). Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman, kebugaran, dan kualitas hidup lansia, serta penurunan tekanan darah pada beberapa peserta (Ita Novianti et al., 2023; Kristiono et al., 2025; Yugita et al., 2024). Meskipun demikian, pelaksanaan program senam lansia memiliki tingkat kesulitan yang bervariasi, terutama dalam hal memastikan partisipasi rutin dan keberlanjutan. Keberhasilan program sangat bergantung pada motivasi peserta dan ketersediaan kader yang terlatih. Keunggulan dari program ini terletak pada dampaknya yang holistik, mencakup aspek fisik dan sosial, dengan luaran yang mudah diukur. Namun, kelemahannya seringkali muncul dari tantangan dalam mempertahankan konsistensi kehadiran lansia dan keterbatasan sumber daya.

Keterlibatan keluarga, kader kesehatan, dan tenaga medis dalam program ini juga memperkuat keberlanjutan dan efektivitas intervensi di tingkat komunitas (Rosmaharani & Noviana, 2022; Utomo et al., 2024), dengan demikian, senam lansia dalam pengabdian masyarakat merupakan strategi yang efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia di berbagai lingkungan (Ariyanti et al., 2025; Indrayogi et al., 2022; Ita Novianti et al., 2023; Kristiono et al., 2025; Mardiana et al., 2023; Noviati et al., 2022; Nurun Ayati Khasanah et al., 2024; Rosmaharani & Noviana, 2022; Utomo et al., 2024; Yugita et al., 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Senam Lansia yang telah dilaksanakan di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari para lansia. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran para lansia di desa tersebut. Gerakan-gerakan Senam Lansia yang bersifat dinamis, teratur, terarah dan terencana mudah di ikuti oleh lansia. Keberhasilan kegiatan ini di dukung oleh fasilitas yang memadai selama kegiatan berlangsung. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 24 lansia. Sebelum pelaksanaan senam, dilakukan pengisian pre-test kuisioner untuk mengukur pemahaman lansia terhadap manfaat Senam Lansia. Hasil *pre-test* menunjukkan

bahwa sebanyak 83% lansia memahami manfaat Senam Lansia, sedangkan 17% lainnya belum memahami. Setelah kegiatan penyuluhan dan senam berlangsung, dilakukan pengisian post-test kuisioner. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman, di mana 92% lansia Posyandu memahami manfaat Senam Lansia dan 8% lainnya masih belum memahami. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh fasilitas yang memadai, seperti alat ukur tekanan darah, serta media penyuluhan berupa PowerPoint dan video tutorial senam yang menarik. Meskipun peningkatan pemahaman ini signifikan, ada potensi untuk perbaikan di masa depan. Untuk meningkatkan efektivitas program, intervensi dapat diperluas dengan menambahkan sesi edukasi gizi yang sesuai untuk lansia, serta memberikan panduan khusus tentang cara menjaga kesehatan sendi dan tulang. Selain itu, untuk memastikan keberlanjutan dan menjangkau 8% lansia yang belum sepenuhnya memahami, perlu adanya tindak lanjut berupa pendampingan personal atau pembentukan kelompok kecil. Keterlibatan kader posyandu secara lebih mendalam, tidak hanya sebagai pendamping, tetapi juga sebagai motor penggerak, akan menjadi kunci agar kegiatan ini dapat menjadi agenda rutin yang berkelanjutan, sehingga mampu meningkatkan derajat kebugaran lansia secara permanen.

DAFTAR PUSTAKA

- Affairs, D. of E. and S., & Division, P. (2023). *World Population Ageing 2023 Challenges and Opportunities of Population Ageing In The Least Developed Countries*. United Nations Publication.
- Ariyanti, S., Anggeraeni, A., & Vandika, A. Y. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Senam Lansia Dalam Membantu Mengurangi Risiko Penyakit Kardiovaskular Dan Meningkatkan Stamina. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 418–425. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.637>
- Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023, (2023).
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisyah, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191. <https://doi.org/10.34010/icomse.v3i1.5330>
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Istiqomah, A. N., Syahputra, G. W., Yuliasuti, I., Yuliana, N. S., Laksono, R., Wulandari, T., & Setiawan, C. (2023). Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kantor Pimpinan Daerah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta. *Empowerment Journal*, 3(2), 66–71. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i2.1292>
- Ita Novianti, Asrianti Safitri Muchtar, Mutmainnah Mutmainnah, & St. Malka. (2023). Senam Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Lansia. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 249–255. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v3i2.1571>
- Kail, R. V, & Cavanaugh, J. C. (2019). *A Life-Span View*. <https://silo.tips/download/licensed-to-cengagebrain-user-8>
- Karunianingtya, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 131–140.

- Kristiono, J. A., Sushanty, V. R., & Huroiroh, E. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas Lansia Melalui Program Senam, Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan. *Jurnal Abdimas Jatibara*, 3(2), 157. <https://doi.org/10.29241/jaj.v3i2.2133>
- Mardiana, M., Br Tarigan, S., Saputri, L., Sitepu, D. R. B., Afni, K., Br Ginting, C. A. A., Dinanti, I., & Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 156–161. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.342>
- Martin, A. C. (2016). Aging and Society: Canadian Perspectives. In *Canadian Studies in Population* (Vol. 43, Issues 1–2). <https://doi.org/10.25336/p6bs4j>
- Metzl Jordan. (2019). *The Exercise Cure*. Rodale Books.
- Noviati, E., Sukmawati, I., & Kusumawaty, J. (2022). Happy Elderly in the Pandemic Period with Elderly Gymnastics and Counseling Methods. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 666–670. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1142>
- 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. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>
- Khasanah, N. A., Adiesti, F., Safitri, C. A., Diana, S., & Sarliana. (2024). Pendidikan Dan Pelayanan Kesehatan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gayaman – Mojoanyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (Abdimakes)*, 4(1), 27–32. <https://doi.org/10.55316/amk.v4i1.1008>
- Purba, E. P., Veronika, A., Ambarita, B., & Sinaga, D. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1320>
- Rosmaharani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v2i2.148>
- Utomo, B., Soetjatie, L., Sulistijono, H., & Hindaryani, N. (2024). Gymnastics Assistance for the Independent Elderly: Service in Efforts to Prevent Dementia in Bulak Village, Surabaya. *Frontiers in Community Service and Empowerment*, 3(2), 2827–2830. <https://doi.org/10.35882/ficse.v3i2.58>
- Yugita, I., Elpina, E., Andriani, Z., Rustandi, H., & Nurjana, N. A. (2024). Kegiatan Rutin Senam Lansia Di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(2), 251–254. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i2.6453>