

HUBUNGAN SENAM DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA

The Relationship Between Gymnastic And The Quality Of Life Of The Elderly

Radia¹, Andi Nursiah²

^{1,2}Universitas Islam Makassar

Artikel info

Volume 2 nomor 1
Januari 2025

Artikel history:

Submitted: 01-01-2025
Received : 12-01-2025
Accepted : 22-01-2025
Published: 31-01-2025

Keywords:

Senam
Kualitas hidup
Lansia

Abstrak

Melakukan senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara fisik terdapat hal positif yang di rasakan lansia setelah melakukan senam lansia bahwa lansia mengalami peningkatan kebugaran tubuh. Tujuan Peneliti ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Kota Makassar. Desain Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Desain Penelitian menggunakan servey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi Hasil penelitian ini berjumlah 37 responden. Hasil data yang di peroleh dalam penelitian ini di olah menggunakan uji Univariat dan Bivariat, Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa senam dengan kualitas hidup lansia 100% yang mengikuti senam yang berkategori terlaksana 89.1% serta yang berkategori tidak terlaksana 10.8% dengan kualitas hidup berkategori cukup 97.3% serta berkategori kurang 2.7% dengan nilai $P < 0,05$ Dari hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa ada hubungan senam dengan kualitas hidup lansia. Di harapkan kepada petugas kusehatan senam agar lebih meningkatkan kegiatan senam yang di berikan kepada lansia terkait pentingya melakukan kegiatan senam lansia.

Abstract

Gymnastics is a body exercise that was created deliberately arranged systematically, elderly gymnastics is a light exercise that is easy to do and it does not burden to be applied to the elderly. The quality of life of the elderly physically has positive things after doing elderly gymnastics, the elderly experience an increase in body fitness. The purpose of this study is to determine the relationship between gymnastics and the quality of life of the elderly in the working area of the Antara Health Centre, Makassar city. The design of this research is quantitative research, this research design uses analytical survey with a cross-sectional approach. The population of this study is 37 respondents The results of the data obtained in this study were processed using Univariate and Bivariate tests, the results of this study showed that gymnastics with a quality of life of the elderly 100% who participated in gymnastics in the category 89.1%, it was carried out and those in the category of not carried out 10.8% with a quality of life in the category of adequate 97.3% and in the category of less than 27% with a P value of <0.05 From the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between gymnastics and the quality of life of the elderly It is hoped that gymnastics health officers will further improve the gymnastics activities given to the elderly suit the importance of carrying out elderly gymnastics activities beld in the working.

Corresponden author:

email: radia6136@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin bertambahnya usia harapan hidup penduduk. Dengan meningkatnya usia harapan hidup penduduk menyebabkan

jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Usia lanjut adalah usia 60 tahun keatas sesuai dengan definisi World Health Organization yang terdiri dari (1) usia pertengahan (middleage) 45-59 tahun (2) usia lanjut (elderly) 60-74 tahun, (3) usia tua (old) 75-90 tahun, dan (4) usia sangat lanjut (veryold) di atas 90 tahun peningkatan jumlah lansia di negara maju relative lebih cepat di bandingkan di negara berkembang, namun secara absolut jumlah lansia di negara berkembang jauh lebih banyak (Kemenkes RI, 2022)

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa di lakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya senam lansia adalah salah satu aktifitasnya. Olahraga yang bisa di lakukan 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. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan tabita ma windri,dkk (2020) di dapatkan bahwa sebelum di lakukan aktifitas fisik rata-rata kualitas hidup 62,8% dan meningkat menjadi 65,25% dari domain kualitas hidup ini di bagi menjadi 4 yaitu kesehatan fisik,kesehatan jiwa,hubungan sosial,dan lingkungan dapat di simpulkan terdapat kenaikan kualitas hidup lansia dengan rata-rata 2,48%

Dengan meningkatnya penduduk lansia, akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan pada lansia salah satunya adalah masalah menopause/andropause. Masalah kesehatan yang terjadi selanjutnya akan menurunkan kualitas hidup pada lansia.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup yakni melalui aktivitas olahraga (Ahmad & fatmawati, 2022). berdasarkan penelitian yang dilakukan Di Puskesmas Antara kota Makassar (2023) olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi

Dipuskesmas Antara kota Makassar program senam lansia rutin di laksanakan dua kali sepekan di laksanakan pada hari jumat dan sabtu, dengan jumlah lansia yang ikut berjumlah 60 orang namun tidak semua lansia bisa hadir ke Puskesmas rata-rata lansia hanya 30 orang yang hadir untuk mengikuti senam,oleh karena itu aktifitas yang kurang membuat fisik dan psikologis mengalami penurunan, oleh sebab itu lanjut usia harus memperbanyak aktifitas fisik yang positif tidak perlu melakukan aktifitas yang berat, karena aktifitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang relevan.

Berdasarkan data sekunder yang diperoleh dari bagian Puskesmas Antara Kota Makassar jumlah lansia yang datang ke kegiatan senam RW 04 BTN Antara rata-rata sebanyak 60 orang/2 minggu dan ada beberapa kelompok lansia yang kelauganya kurang mendukung untuk aktif dalam kegiatan senam lansia.

Berdasarkan survey data di Puskesmas Antara kota Makassar jumlah lansia yang mengikuti senam lansia berjumlah 60 orang yang di lakukan dua kali sepekan, dan adapun lansia datang berobat dengan rata-rata mengalami gangguan kesehatan: sakit kepala (19%),Hipertensi (36%), susah tidur (15%), mudah lelah (20%). Dari servey data tersebut gangguan kesehatan yang di alami lansia merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang mempengaruhi kualitas hidup, maka peneliti tertarik untuk melakukan peneliti tentang hubungan senam terhadap kualitas hidup lansia.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain cross sectional. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berkunjung mengikuti kegiatan senam lansia di RW 04 di Puskesmas Antara Kota Makassar sebanyak 60 orang. Sampel yang di gunakan peneliti yaitu rumus slovin, diperoleh 37 sampel. uji statistic yang dipakai yaitu uji *Chi-square*. Penelitian berlangsung selama 1 bulan yaitu mulai dari tanggal 30 April – 30 mei 2024

HASIL

Tabel 1
Distribusi senam lansia

Senam lansia	n	%
Terlaksana	33	89.1
Tidak Terlaksana	4	10.8
Total	37	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa distribusi senam lansia di wilayah kerja puskesmas antara kota makassar terlaksana 33 responden (89.1 %) dan tidak terlaksana 4 responden (10.8 %.)

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas hidup lansia

Kualitas hidup lansia	n	%
Cukup	36	97.3
Kurang	1	2.7
Total	37	100

Sumber : olah data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja puskesmas antara kota makassar cukup terdapat 36 responden (97.3 %) dan yang kurang terdapat 1 responden (2.7 %.)

Tabel 3
Analisis Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Hidup Lansia

Kualitas Hidup Lansia	Senam				Total	<i>p-value</i>
	Cukup		Kurang			
	n	%	n	%		
Terlaksana	33	100	0	0	33	0.004
Tidak Terlaksana	3	75	1	25	4	
Total	36	97.3	1	2.7	37	

Sumber : olah data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 dapat di ketahui bahwa dari 37 responden (100%) dapat di ketahui yang mengikuti senam lansia terlaksana berjumlah 33 responden (89.1%) sedangkan responden yang tidak terlaksana mengikuti senam berjumlah 4 reponden (10.1%) Dan responden memiliki kualitas hidup lansia cukup berjumlah 36 responden (97.3%) sedangkan lansia yang memiliki kualitas hidup kurang berjumlah 1 responden (2.7%)

Ada beberapa senam yang terlaksana dengan baik tetapi ada 4 responden (10.1%) yang tidak terlaksana dari ke empat responden tersebut masing-masing mempunyai alasannya yang

berbeda-beda untuk responden yang pertama alasannya tempat melakukan senam lansia yang jauh dari rumah responden sementara tidak memiliki alat transportasi maka hal tersebut menyebabkan responden tidak mengikuti senam lansia. Dari responden kedua alasannya tidak aktif dalam kegiatan senam lansia yaitu di karenakan sering lupa dengan tempat pelaksanaan senam tersebut. Sedangkan responden ke tiga penyebabnya sering lupa dengan jadwal senam yang di buat tidak berurutan.

Sedangkan kualitas hidup lansia ada beberapa responden yang cukup baik kualitas hidupnya dan ada 1 responden (2.1%) kualitas hidupnya kurang di sebabkan responden sering mengalami sakit-sakitan seperti penyakit, hipertensi, sering pusing, kolestrol dan juga responden memiliki penyakit genetic, Anemia, itulah penyebab responden kurang baik kualitas hidupnya.

Berdasarkan uji *Chi-square* maka di peroleh nilai $P= 0,004$ dengan menunjukan $P < 0,05$ Hasil ini menunjukan bahwa ada hubungan senam dengan kualitas hidup lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, di dapatkan bahwa usia responden pada penelitian ini berusia 50-60 tahun ke atas dengan jumlah 37 responden (100%) di dapat responden yang mengikuti senam terlaksana sebanyak 33 responden (89.1%) dan di dapat responden yang tidak terlaksana sebanyak 4 responden (10.8 %). Dari data tersebut menunjukan bahwa terlaksana mengikuti senam lansia sebanyak 33 responden (89.1%) dan yang tidak terlaksana sebanyak 4 responden (10.1%)

Senam lansia adalah senam aerobic low impact, intensitas ringan sampai sedang, gerakanya melibatkan Sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan Gerakan sehari-hari, Gerakan antara kanan dan kiri mendapatkan beban yang seimbang (pamungkas,mhd. Dan Noortjet A.K. 2019). Senam lansia merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani kelompok lansia. Senam lansia dibuat khusus untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang sehat, berguna, bahagia, dan sejahtera. Program senam lansia diarahkan pada pembentukan lansia yang sehat dinamis, yaitu mempunyai kemampuan gerak, mampu mendukung segala kegiatan, dan kreativitas bagi peningkatan kesejahteraan hidup lansia. Senam lansia tidak hanya sekedar menjaga kesehatan pada lansia, tetapi tercapainya lansia yang sehat fisik, mental, dan sosial. Senam lansia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia yang yang menderita penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan senam dengan kualitas secara fisik dari 37 responden (100%) yang mengikuti senam dengan kualitas hidup secara fisik berkategori baik dan rutin senam sebanyak 33 responden (89,1 %) sedangkan kualitas hidup secara fisik dengan kategori cukup sebanyak 36 responden (93,7%) dan hasil tes chi square menunjukan nilai P kurang dari 0,005 dimana menunjukan tingkat kepercayaan bahwa senam memiliki korelasi atau hubungan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup yakni melalui aktifitas fisik olahraga berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (prasetyo 2020) olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan Kesehatan tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan Kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera, partisipasi dalam olahraga juga di kenal untuk mengurangi depresi, stress dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan berkonsentrasi.

Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik adalah penurunan tingkat stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta penurunan kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya. Peningkatan aktivitas fisik yang teratur dalam hal ini olahraga menunjukkan penurunan pada dua mood yaitu kecemasan dan depresi Olahraga tertentu dapat menghasilkan substansi yang meningkatkan mood pada pasien dengan mayor depresi dalam waktu singkat. Melakukan senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup sesuai dengan hasil telah kajian artikel-artikel penelitian terpilih. Hasil dari penelitian Kowel, dkk (2019) menjelaskan dalam penelitian ini terdapat hal positif yang dirasakan lansia setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh.

Hasil dari penelitian Nur Iffah (2019) menjelaskan Setelah dilakukan senam terlihat perkembangan yang didapatkan pada lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, bisa lebih banyak berkomunikasi, ada perubahan perilaku dimana lansia mulai sering bertegur sapa, dan bercanda. Senam ini dapat meningkatkan interaksi karena komunikasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2019) didapatkan ada hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors (2019) yaitu melakukan pengukuran kualitas hidup dengan pada kelompok lansia yang melakukan aktivitas tinggi dan kelompok lansia yang melakukan aktivitas rendah. Hasilnya kelompok lansia yang melakukan aktivitas tinggi memiliki skor kualitas hidup lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lansia yang melakukan aktivitas rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan jumlah aktivitas pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yaitu senam lansia.

Menurut peneliti dari hasil yang diteliti mengenai senam dengan kualitas hidup lansia ada beberapa lansia yang aktif mengikuti senam tetapi ada juga lansia yang tidak aktif mengikuti senam di karenakan lansia tersebut mempunyai alasan masing-masing, hal tersebut mengakibatkan lansia tidak ikutnya kegiatan yang diadakan di Puskesmas, hal tersebut juga mengacu untuk Kesehatan fisik bagi lansia di karenakan kurangnya aktifitas yang dilakukan itu mempengaruhi Kesehatan lansia hasil penelitian ini terdapat hal positif yang dirasakan lansia setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh begitupun lansia yang tidak melakukan senam lansia kurangnya peningkatan kebugaran tubuh, senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah serta terencana, dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh, jika tubuh sehat dan bugar secara fisik maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan Kesehatan jantung dan stamina tubuh bagi lansia yang mengikuti senam lansia tersebut, Sedangkan kualitas hidup lansia cukup baik dan ada juga beberapa lansia yang kualitas hidupnya kurang baik di karenakan kurangnya aktifitas yang dilakukan lansia, lansia tersebut juga mempunyai masalah Kesehatan yang berbeda-beda, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta penurunan kecemasan dan depresi seseorang terkait penyakit yang dialaminya, kualitas hidup lansia juga mempengaruhi lansia untuk ikut kegiatan-kegiatan yang diadakan di puskesmas jika lansia tersebut mengalami kualitas hidup yang kurang baik, maka hal tersebut biasanya mengakibatkan kesehatan fisik terganggu, jika lansia tersebut memiliki kualitas hidup yang baik, maka Kesehatan fisik lansia membaik dan bisa ikut kegiatan-kegiatan yang diadakan di puskesmas antara kota makassar, contohnya kegiatan senam, pemeriksaan ttv, dan pemeriksaan lainnya, hal tersebut untuk

meningkatkan kualitas hidup lansia yang baik. Kualitas hidup lansia merupakan tingkat kesejahteraan dan kepuasan dengan peristiwa atau kondisi yang di alami lansia.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gani, dkk (2019), dimana keaktifan lansia dalam menjalankan program sangat berkaitan dengan kesadaran lansia akan pentingnya program tersebut. Peningkatan kesadaran ini dapat dilakukan melalui program kegiatan pronalis atau penyuluhan (Notoatodjo, 2020). Selain itu Hasanah (2019) mengungkapkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia sangat berhubungan dengan keinginan lansia dalam menambah pengetahuan, meningkatkan derajat kesehatan dan menjalin hubungan sosial serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Asumsi peneliti menjelaskan bahwa semakin lanjut umur lansia semakin menurun kualitas hidup, tetapi jika semakin sering lansia melakukan aktivitas-aktivitas atau senam lansia maka juga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Berdasarkan hasil uji Chi-square maka di peroleh nilai $P= 0,004$ dengan menunjukan $P<0,05$. Hasil ini menunjukan bahwa ada hubungan senam lansia dengan kualitas hidup lansia Di wilayah Kerja Puskesmas Antara Kota Makassar.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan senam pada lansia di kategorikan terlaksana dengan jumlah 33 responden dan yang tidak terlaksana 4 responden.
2. Berdasarkan hasil penelitian kualitas hidup lansia di kategorikan cukup dengan jumlah 36 responden dan ada 1 responden yang kualitas hidupnya kurang.
3. Ada hubungan senam dengan kualitas hidup lansia.

KEPUSTAKAAN

- Ahmad, N. F. F., & fatmawati. (2022). Gambaran Dukungan Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Batua Raya Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care*, 5(2), 17–21
- Br Ginting, L. A. U., Puji Mulyani, W., & Muta'ali, L. (2019). PEMETAAN LANSIA DI INDONESIA DITINJAU DARI KARAKTERISTIK SOSIAL, EKONOMI, DAN STATUS KESEHATAN. *Sosio Informa*, 5(1).
- 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. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/14>
<https://doi.org/10.33007/inf.v5i1.1664>
- Ita Novianti, Asrianti Safitri Muchtar, Mutmainnah Mutmainnah, & St. Malka. (2023). Senam Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Lansia.
- Jannah, M., Azijah, I., & Ambarwati, K. (2023). Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia Yang Mengikuti Senam Dengan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia di Perumahan “Di” Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(2), 170–175. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i2.2808>

- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Physical Activity and the Quality of Life of Elderly Patients with Hypertension. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 68–75. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10796>
- Karunianingtya, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 131–140.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Mangapi, Y. H., Pabebang, Y., & Ambun, O. (2019). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Senam Lansia Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Lembang Salu Kecamatan Salu Sopai Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019*. 1–8.
- Masliati, Maidar, & Agustina. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Desa Paya Dapur Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *J of Health and Medical Sci*, 1(3), 1–14.
- mematuhi protokol kesehatan. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Dengan berolahraga menjadikan kita senantiasa dalam keadaan bugar dan sehat. (Aung, et al., 2020).
- Ngadiran, A., Pujiati, E., Ngadiran, A., & Pujiati, E. (2024). *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia (The Effectiveness of Elderly Exercises on Changes in Depression and Quality of Life in the Elderly)*. 13(1), 78–83.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. *Journal. Universitas pahlawan. Ac. Id*, 1(1), 58–
- Noorratri, E. D., & Tri Susilowati. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia di Wilayah Posyandu Lansia Sehat Bugar RW 08 Kelurahan Sukoharjo. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 220–225. <https://doi.org/10.56338/promotif.v12i2.2830>
- NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 249–255. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v3i2.1571>
- Rina, Rizka, R., Emi, Y., & Erika. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 02(2).
- Sari, N. riyana, Kurniawan Tri Yulianto, Agustina, R., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraen, G. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 20).
- Sulfian, Ridwan, Z., Fitra, M. A., Nursyafiq, & Damyanti, I. (2022). Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid- 19 di Desa Bulu-bulu. *Jurnal Lepa-Lepa Open*, 1(5), 1025–1031.
- Supriani, dkk. (2021). Analisis domain kualitas hidup lansia dalam kesehatan fisik dan psikologis. *Journal of Ners Community*, 12(1), 59–67.

Ulfiah, N., Pertiwi, D., & Burhanuddin, A. (2023). Pengaruh Kegiatan Pembinaan Kesehatan terhadap Peningkatan Partisipasi Usila di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Makassar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 4(1), 92–103. <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>