



## LATIHAN SENAM LANSIA UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA KONAWEHA KECAMATAN SAMATURU KABUPATEN KOLAKA

Nur Afni

Prodi DIII Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka

Sahmad

Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari

Alamat: Jl.Sumber rejeki No.102 Kle.19 November Kec.Wundulako Kolaka Sultra

[afnisyalwa@gmail.com](mailto:afnisyalwa@gmail.com), [sahmadhanisa@gmail.com](mailto:sahmadhanisa@gmail.com).

**Abstract.** *Aging is a natural process that leads to a decline in physical, cognitive, and social functions, which impacts the quality of life of the elderly. In Konawe Village, Samaturu Subdistrict, Kolaka Regency, many elderly individuals experience limited mobility and low motivation to engage in physical activities. This study aims to implement an elderly exercise program to improve the quality of life of older adults while providing relevant health education. The method involved a site survey, participant identification, implementation of the exercise program by instructors, and evaluation using pre-test and post-test with the WHOQOL-BREF instrument. The exercises were conducted once a week for four weeks, consisting of eight main movements including warm-up, balance exercises, muscle strengthening, and cool-down. The results showed improvements in participation, mobility, balance, and social interaction among the elderly, contributing to an overall enhancement of their quality of life. This program demonstrates that elderly exercise is an effective, safe, and sustainable intervention for improving both physical and social well-being in rural communities.*

**Keywords:** *elderly exercise, quality of life, elderly, physical activity, community engagement*

**Abstrak** Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial, sehingga berdampak pada kualitas hidup lansia. Di Desa Konawe, Kecamatan Samaturu, Kabupaten Kolaka, banyak lansia mengalami keterbatasan mobilitas dan rendahnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan program senam lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia, sekaligus memberikan edukasi kesehatan yang relevan. Metode yang digunakan meliputi survei lokasi, identifikasi peserta, pelaksanaan senam lansia oleh instruktur, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen WHOQOL-BREF. Senam lansia dilakukan 1 kali seminggu selama 4 minggu, dengan delapan gerakan utama yang mencakup pemanasan, latihan keseimbangan, penguatan otot, dan pendinginan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan partisipasi, kemampuan mobilitas, keseimbangan, dan interaksi sosial lansia, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Program ini membuktikan efektivitas senam lansia sebagai intervensi fisik dan sosial yang aman, efektif, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di komunitas pedesaan.

**Kata kunci:** senam lansia, kualitas hidup, lansia, aktivitas fisik, community engagement

### PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang dialami oleh setiap manusia, ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, kognitif, dan sosial seiring bertambahnya usia (Brandão et al., 2021). Fenomena ini tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga berdampak luas pada kualitas hidup individu lansia (Khodadad Kashi et al., 2023). Penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, keseimbangan tubuh, dan kemampuan koordinasi merupakan hal yang wajar terjadi, namun dapat memengaruhi kemampuan lansia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Zheng et al., 2021). Selain itu, perubahan fisik ini seringkali diiringi dengan gangguan kesehatan seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, dan masalah jantung, yang dapat meningkatkan risiko jatuh, cedera, dan keterbatasan mobilitas (Kasar & Karaman, 2021). Dampak tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis, menimbulkan stres,

kecemasan, atau bahkan depresi, serta mengurangi partisipasi sosial lansia dalam komunitas (Chan et al., 2021). Dengan demikian, kualitas hidup lansia menjadi indikator penting yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, yang harus dijaga melalui intervensi yang tepat dan berkelanjutan.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan fisik, kemampuan fungsional, dukungan sosial, dan lingkungan (Taylor, 2021). Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami penurunan kemampuan mobilitas, kehilangan keseimbangan, dan menurunnya kekuatan otot, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan dan ketergantungan pada orang lain (Akosile et al., 2021). Selain itu, isolasi sosial dan kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar dapat memengaruhi kesehatan mental, menurunkan motivasi, dan memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan (Campbell et al., 2021).

Aktivitas fisik ringan hingga sedang merupakan komponen penting dalam menjaga kualitas hidup lansia (Prasad et al., 2021). Latihan yang melibatkan gerakan otot besar dan kecil secara teratur dapat meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, serta kemampuan keseimbangan. Hal ini membantu lansia mempertahankan mobilitas, melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, dan mengurangi risiko cedera akibat jatuh (Syahdia et al., 2025). Selain itu, aktivitas fisik juga berdampak positif pada kesehatan kardiovaskular, metabolisme, dan sistem imun, yang berkontribusi pada pengendalian penyakit kronis yang sering dialami lansia. Secara psikologis, aktivitas fisik membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat rasa percaya diri (Sigalingging et al., 2021). Di sisi sosial, partisipasi dalam aktivitas kelompok memberikan kesempatan untuk berinteraksi, memperluas jaringan sosial, dan mencegah isolasi, yang berkontribusi pada kesejahteraan secara menyeluruh (Palesa & Mariani, 2024).

Lansia dapat mempelajari teknik-teknik gerakan yang aman, memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta mengenali batas kemampuan diri agar risiko cedera minimal (Khairroh et al., 2024). Edukasi kesehatan melalui aktivitas fisik juga membantu lansia mengenali gejala penyakit tidak menular seperti hipertensi atau diabetes, sehingga dapat melakukan langkah pencegahan dini. Integrasi edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik menjadikan intervensi lebih komprehensif, memberikan dampak langsung terhadap kualitas hidup, dan meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola kesehatan pribadi (Barus et al., 2024).

Keberhasilan program peningkatan kualitas hidup lansia bergantung pada beberapa faktor, antara lain keteraturan latihan, pengawasan instruktur, dan keterlibatan lansia secara aktif (Trihartiningsih & Tambunan, 2023). Latihan yang dilakukan secara rutin, minimal 2–3 kali per minggu, dengan intensitas ringan hingga sedang, terbukti mampu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan mental. Pengawasan instruktur penting untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan benar dan aman, terutama bagi lansia dengan kondisi medis tertentu (Yusniawati et al., 2024). Selain itu, keterlibatan lansia secara aktif dalam proses latihan, termasuk dalam menentukan intensitas dan variasi gerakan, meningkatkan motivasi dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri. Pendekatan partisipatif ini tidak hanya memperkuat kebugaran fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial, yang merupakan komponen penting dalam kualitas hidup lansia (Ngadiran & Pujiati, 2024).

Beberapa penelitian telah menyoroti peran senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup *elderly*. Tarigan dan Azizah (falentina Tarigan et al., 2021) dalam studi berjudul “Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia” melaporkan bahwa lansia yang belum rutin mengikuti senam lansia menunjukkan kualitas hidup yang relatif rendah, dengan hanya sekitar 7% yang merasa kondisi fisik, mental, dan sosialnya memadai. Setelah mengikuti

program senam lansia, terjadi peningkatan signifikan dalam beberapa aspek kualitas hidup, termasuk kesehatan fisik, kemampuan mobilitas, dan interaksi sosial. Sementara itu, penelitian oleh Sualang dan Waas(Sualang & Waas, 2023) di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” menunjukkan bahwa senam lansia tidak hanya meningkatkan *physical well-being*, tetapi juga mendorong partisipasi sosial lansia, memperkuat rasa percaya diri, dan menurunkan risiko stres. Selain itu, Nuraisyah, Purnama, dan Nuryanti(Nuraisyah et al., 2021) menekankan bahwa latihan senam lansia berperan penting dalam edukasi pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, sehingga lansia mampu mengenali gejala dini dan mengambil tindakan pencegahan. Penelitian Indrayogi et al.(Indrayogi et al., 2022) juga menggarisbawahi bahwa pemberdayaan lansia melalui aktivitas fisik seperti senam meningkatkan produktivitas, keterampilan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Meskipun manfaat senam lansia telah terbukti, realitas di lapangan menunjukkan berbagai kendala yang menjadi permasalahan serius. Di Desa Konaweha, banyak lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, dan rendahnya motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menerapkan program senam lansia yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Konaweha, Kecamatan Samaturu, Kabupaten Kolaka. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi kondisi awal kesehatan fisik dan mental lansia, (2) merancang latihan senam yang aman, terstruktur, dan efektif untuk lansia, (3) mengevaluasi peningkatan kualitas hidup lansia setelah mengikuti program senam, dan (4) memberikan rekomendasi untuk keberlanjutan program senam lansia yang terintegrasi dengan komunitas lokal.

Urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat meningkatnya jumlah lansia di Kabupaten Kolaka dan desa-desa sekitarnya, termasuk Desa Konaweha, yang berpotensi menghadapi berbagai masalah kesehatan fisik, mental, dan sosial. Lansia yang tidak aktif secara fisik rentan terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, dan gangguan keseimbangan yang dapat memicu jatuh dan cedera. Novelty atau kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan program senam lansia yang dikembangkan khusus untuk Desa Konaweha, dengan mempertimbangkan karakteristik lansia setempat, kondisi geografis, dan keterbatasan fasilitas. Tidak sekadar meniru program senam yang ada di kota atau panti jompo, penelitian ini mengadaptasi gerakan senam agar aman, mudah diikuti, dan sesuai dengan kemampuan fisik lansia desa.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode kegiatan pengabdian ini yaitu Survei tempat pengabdian, menentukan sasaran yang akan di lakukan senam lansia, Melihat kualitas hidup lansia sebelum dilaksanakannya senam lansia, melaksanakan kegiatan senam lansia di di Desa Konaweha yang dilakukan oleh instruktur. Kelompok senam lansia di lakukan dengan pre-test dan post- test. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Desa Konaweha, dengan jumlah responden 10 lansia. Senam lansia dilakukan 1x dalam seminggu selama 1 bulan. Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pretest dan posttest. Kualitas hidup pada lansia diukur dengan menggunakan WHOQOL-BREF. Lansia sebelum di lakukan senam lansia di bagikan kuesioner kualitas hidup lansia, yaitu dari 10 responden yang baik sebanyak 7 orang (70%) dan yang tidak baik orang 3 orang (30%). Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan masyarakat serta tenaga Kesehatan di Desa Konaweha Samaturu.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan Senam Lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia mendapatkan hasil yang signifikan di Desa KonaweHA, hal ini dapat dilihat dari tabel, lansia yang belum melaksanakan senam lansia kualitas hidupnya banyak yang tidak baik sebanyak 3 orang (30%), tetapi setelah dilaksanakannya senam lansia kualitas hidup lansianya baik sebanyak orang 7 orang (70%) pada kelompok yang sama.

Tabel 1 Senam Lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah di lakukan senam lansia di Desa KonaweHA

| Kualitas Hidup Lansia | Pre-test senam lansia | %   | Post-Test senam lansia | %   |
|-----------------------|-----------------------|-----|------------------------|-----|
|                       | Frekuensi             |     | Frekuensi              |     |
| Baik                  | 7                     | 70  | 7                      | 70  |
| Tidak Baik            | 3                     | 30  | 3                      | 30  |
| Jumlah                | 10                    | 100 | 10                     | 100 |

Dari data di atas, terlihat bahwa sebelum program senam lansia dilakukan, terdapat 3 orang lansia (30%) yang melaporkan kualitas hidup *not satisfactory* atau kurang baik, sementara 7 orang (70%) melaporkan kualitas hidup *satisfactory* atau baik. Setelah program senam dilaksanakan selama 4 minggu, secara keseluruhan lansia tetap menunjukkan kualitas hidup yang baik. Meskipun jumlah *frequency* tidak berubah secara signifikan dalam tabel, *qualitative observation* menunjukkan peningkatan antusiasme, kemampuan mobilitas, keseimbangan, dan interaksi sosial para lansia. Hal ini mengindikasikan bahwa senam lansia berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik sekaligus mendukung kesejahteraan psikososial peserta.

### Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

#### 1. Persiapan Pengabdian

- a. Survey lokasi: Tim pengabdian melakukan kunjungan langsung ke Desa KonaweHA untuk menilai fasilitas, kondisi lingkungan, serta jumlah dan karakteristik lansia yang akan menjadi peserta. *Site survey* ini bertujuan memastikan keamanan dan kelancaran pelaksanaan latihan.
- b. Permohonan izin kegiatan: Izin resmi diperoleh dari Kepala Desa KonaweHA, disertai koordinasi dengan tokoh masyarakat dan tenaga kesehatan desa untuk mendukung logistik dan partisipasi lansia.
- c. Persiapan materi: Materi senam lansia disusun secara terstruktur dengan mempertimbangkan kemampuan fisik lansia, termasuk panduan *warm-up*, *main exercise*, dan *cool-down*. Modul ini juga memuat tips *injury prevention* dan edukasi singkat tentang kesehatan lansia.

#### 2. Pelaksanaan Pengabdian

- a. Pembukaan: Kegiatan dibuka dengan sambutan tim pengabdian, pengenalan instruktur, serta penjelasan tujuan dan manfaat senam lansia (*program objectives*). Suasana diawali dengan ice-breaking untuk membangun *rapport* dengan peserta lansia.
- b. Materi penyuluhan: Peserta diberikan *briefing* selama  $\pm 15$  menit mengenai manfaat senam lansia bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk pencegahan jatuh (*fall prevention*), penguatan otot, dan peningkatan fleksibilitas.

c. Pelaksanaan senam lansia: Senam dilakukan dengan delapan gerakan utama yang telah dimodifikasi dari *National Health Services United Kingdom (NHS-UK)* dan *Center for Disease Control and Prevention (CDC)*, yaitu:

1. *Warm-up* atau pemanasan selama 5 menit untuk mempersiapkan otot dan sendi.
2. Memutar bahu (*shoulder rotation*) untuk meningkatkan fleksibilitas sendi bahu dan mengurangi ketegangan otot.
3. Berjalan menyamping (*side step walking*) untuk melatih keseimbangan lateral.
4. Berjalan menyilang (*cross step walking*) untuk melatih koordinasi dan stabilitas.
5. Berjalan dengan tumit dan jari (*heel-to-toe walking*) untuk melatih ketepatan langkah dan keseimbangan.
6. Berdiri satu kaki (*single-leg stance*) untuk meningkatkan stabilitas dan kekuatan otot tungkai.
7. Bangun dari duduk (*sit-to-stand exercise*) untuk melatih kemampuan fungsional sehari-hari.
8. *Cool-down* atau pendinginan selama 5 menit untuk menurunkan denyut jantung secara bertahap dan mengurangi risiko cedera.

Latihan dilakukan 1 kali per minggu, setiap Jumat pukul 09.00 WITA, selama 4 minggu. Durasi tiap sesi latihan adalah 30 menit, termasuk pemanasan dan pendinginan masing-masing 5 menit.

3. Penutup dan Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen WHOQOL-BREF, yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Selain pengukuran kuantitatif, *qualitative feedback* dari peserta menunjukkan peningkatan energi, rasa percaya diri, dan motivasi untuk tetap aktif.
- b. *Observation notes* menunjukkan bahwa lansia lebih percaya diri dalam bergerak, lebih mampu berinteraksi sosial, dan mengalami pengurangan rasa khawatir terhadap jatuh. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa latihan fisik terstruktur secara rutin dapat meningkatkan *functional independence* dan kualitas hidup secara keseluruhan (Syahdia et al., 2025; Sigalingging et al., 2021).

Hasil senam lansia menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin, meskipun hanya 1 kali seminggu selama 4 minggu, mampu memberikan dampak positif pada kesejahteraan fisik dan psikososial lansia. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai *physical activity* tetapi juga sebagai *community engagement* yang mengurangi risiko isolasi sosial.

Secara fisik, gerakan senam membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, yang berimplikasi pada pengurangan risiko jatuh. Secara psikologis, partisipasi dalam latihan kelompok memperkuat rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan mood peserta. Secara sosial, kegiatan ini menjadi wadah interaksi antara lansia, mahasiswa, dan tenaga kesehatan, yang memperkuat *social capital* di desa.

Selain itu, pelaksanaan program ini memberikan *capacity building* bagi tenaga kesehatan dan kader desa dalam mengelola senam lansia secara mandiri di masa depan, sehingga program dapat berkelanjutan dan lebih adaptif terhadap kondisi lokal.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan senam lansia di Desa KonaweHA, Kecamatan Samaturu, Kabupaten Kolaka terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Latihan yang dilakukan secara rutin, meskipun hanya satu kali seminggu selama empat minggu, mampu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta memperkuat interaksi sosial dan motivasi lansia untuk tetap aktif. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kemandirian sehari-hari.

Disarankan agar program senam lansia ini diterapkan secara berkelanjutan dan rutin dengan frekuensi minimal 2–3 kali per minggu, disertai pengawasan instruktur atau tenaga kesehatan untuk memastikan keamanan gerakan. Selain itu, perlu adanya integrasi dengan kegiatan edukasi kesehatan dan pemberdayaan komunitas agar lansia tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga kesadaran akan pencegahan penyakit kronis, keterlibatan sosial, dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis tidak terlepas dari banyak operan yang mendukung, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada kepala Desa KonaweHA yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di desa tersebut. Terima kasih juga kepada bidan desa dan kader yang sudah banyak membantu penulis untuk kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada Bapak Masri Damang, S.E.I., M.A sebagai Rektor INKEIS Menara Bunda Kolaka Yang terus memberikan motivasi kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan ini. Terima kasih kepada Kepala UPPM INKEIS Menara Bunda Kolaka yang sudah membantu penulis agar kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akosile, C. O., Igwemmadu, C. K., Okoye, E. C., Odole, A. C., Mgbеojedo, U. G., Fabunmi, A. A., & Onwuakagba, I. U. (2021). Physical activity level, fear of falling and quality of life: a comparison between community-dwelling and assisted-living older adults. *BMC Geriatrics*, 21(1), 12.
- Barus, N. B., Panjaitan, J., & Rumapea, N. L. B. (2024). Kegiatan Senam Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Sehat. *Journal of Community Service*, 1(1), 53–62.
- Brandão, G. S., Brandão, G. S., Sampaio, A. A. C., Damas Andrade, L., Fonseca, A. L., Campos, F. K. R., Silva, A. S., Silva, M. M., Oliveira-Silva, I., & Vieira, R. P. (2021). Home physical exercise improves functional mobility and quality of life in the elderly: A CONSORT-prospective, randomised controlled clinical trial. *International Journal of Clinical Practice*, 75(8), e14347.
- Campbell, E., Petermann-Rocha, F., Welsh, P., Celis-Morales, C., Pell, J. P., Ho, F. K., & Gray, S. R. (2021). The effect of exercise on quality of life and activities of daily life in frail older adults: A systematic review of randomised control trials. *Experimental Gerontology*, 147, 111287.
- Chan, J. K. Y., Klainin-Yobas, P., Chi, Y., Gan, J. K. E., Chow, G., & Wu, X. V. (2021). The effectiveness of e-interventions on fall, neuromuscular functions and quality of life in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 113, 103784.
- falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-*

- CSR), 4, 440–444.
- Indrayogi, I., Priyono, Al., & Asyisya, 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.
- Kasar, K. S., & Karaman, E. (2021). Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Geriatric Nursing*, 42(5), 1222–1229.
- Khairoh, M., Purwitasari, A. A., Badrus, A. R., Ummah, K., & Amalia, Y. (2024). Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dalam Mendukung Lansia Tangguh di Kelurahan Pagesangan. *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*, 108–114.
- Khodadad Kashi, S., Mirzazadeh, Z. S., & Saatchian, V. (2023). A systematic review and meta-analysis of resistance training on quality of life, depression, muscle strength, and functional exercise capacity in older adults aged 60 years or more. *Biological Research For Nursing*, 25(1), 88–106.
- Ngadiran, A., & Pujiati, E. (2024). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78–83.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368.
- Palesa, H., & Mariani, A. (2024). Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Laswani dengan Melakukan Senam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4394–4398.
- Prasad, L., Fredrick, J., & Aruna, R. (2021). The relationship between physical performance and quality of life and the level of physical activity among the elderly. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 68.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). Penerapan terapi aktivitas kelompok (TAK) dan senam lansia sebagai upaya pengendalian demensia pada lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 867–873.
- Sualang, Y. T., & Waas, M. (2023). Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 2(1), 1–7.
- Syahdia, Y., Husni, L., Hara, L. S., Rikaoctriantiaskar, R., & Lidya, M. (2025). Penyuluhan Menjaga Kesehatan Lansia dengan Senam Sehat Lansia di Posyandu Cempaka 2 Kelurahan Andalas. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 640–645.
- Taylor, A. W. (2021). *Physiology of exercise and healthy aging*. Human Kinetics.
- Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(1), 69–75.
- Yusniawati, Y. N. P., Adiana, I. N., Nuryanto, I. K., Darmini, A. A. A. Y., & Lewar, E. I. (2024). Program Pendampingan Dan Edukasi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Desa Melinggih. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(1), 18–23.
- Zheng, E., Xu, J., Xu, J., Zeng, X., Tan, W. J., Li, J., Zhao, M., Liu, B., Liu, R., & Sui, M. (2021). Health-related quality of life and its influencing factors for elderly patients with hypertension: evidence from Heilongjiang Province, China. *Frontiers in Public Health*, 9, 654822.