



Penerapan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di Desa Tete B Kecamatan Ampana Tete

Metrys Ndama¹, **Rosamey Elleke Langitan²**, **I Wayan Supetran¹**, **Nuswatul Khaira¹**

¹Prodi D-III Keperawatan Palu, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

²Prodi D-III Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

 Email korespondensi: lrosameyelleke@gmail.com



History Article:

Received: 04-10-2023
Accepted: 29-12-2023
Published: 31-12-2023

Kata kunci:

lansia;
senam;
kebugaran jasmani;

ABSTRAK

Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada setiap individu sepanjang hidupnya. Salah satu aspek yang terkait erat dengan penuaan adalah perubahan dalam kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Angka pertumbuhan populasi lansia ditahun 2030 diperkirakan akan lebih besar dibanding dengan usia remaja dan pemuda sekitar 2,1 miliar berbanding dengan 2 miliar di seluruh dunia. Data Provinsi Sulawesi Tengah populasi lansia sebesar 152.848 jiwa dengan perbandingan lansia perempuan lebih banyak dari laki-laki. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara meningkatkan kebugaran fisik melalui kegiatan senam lansia, karena dengan senam dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sehingga membantu lansia untuk hidup lebih sehat dan bugar dalam komunitas mereka. Kegiatan dilaksanakan di posyandu lansia desa Tete B Kecamatan Ampana Tete yang diikuti oleh lansia 15 orang bersama kader posyandu 5 orang. Hasil dari kegiatan dapat digambarkan bahwa semua lansia yang ikut senam dapat mengikuti dengan baik dan berjalan lancar dan sama, tidak ada kendala berupa cedera. Ada 3 orang lansia yang mengalami arthirits dan pendengaran menurun sehingga lambat mengikuti instruksi namun mereka dapat menyelesaikan kegiatan dengan baik. Kesimpulan yang dapat diambil adalah semakin sering melakukan kegiatan senam kepada lansia akan semakin baik pula kesehatan lansia.

Keywords:

elderly;
physical;
fitness;

ABSTRACT

Aging is a natural process that occurs in every individual throughout his life. One aspect that is closely related to aging is a change in physical fitness. Physical fitness is an important factor that affects the quality of life and well-being of the elderly. The growth rate of the elderly population by the year 2030 is estimated to be greater than the age of adolescents and young people by about 2.1 billion, compared to 2 billion worldwide. The goal of the community dedication is to improve the quality of life of the elderly by improving their physical fitness through the exercise of the elders, because exercising can increase muscle strength and flexibility and thus help them to live a healthier and more fit life in their communities. The activity was carried out in the village of Tete B. Ampana Tete was followed by 15 people, along with 5 people. The results of the activity can be described as follows: all the seniors who attended the gym can follow well and walk smoothly, with no obstacles or injuries. There are three elderly people who have arthritis and hearing loss and are so slow to follow instructions, but they can finish the activity well. The conclusion that can be drawn is that the more frequently doing gymnastics with the elderly, the better the older's health.



PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada setiap individu sepanjang hidupnya. Salah satu aspek yang terkait erat dengan penuaan adalah perubahan dalam kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Proses penuaan alami dapat menyebabkan penurunan fungsi fisik, penurunan kekuatan otot, fleksibilitas yang berkurang, serta masalah keseimbangan dan koordinasi (Mardius & Astuti, 2017). Namun, penting untuk diingat bahwa penurunan kebugaran jasmani bukanlah takdir tak terelakkan sebaliknya, banyak upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani pada usia lanjut. Salah satu upaya yang dapat diambil adalah melalui penerapan senam lansia (Pangaribuan & Batubara, 2022). Kebugaran jasmani adalah unsur krusial dalam memastikan kualitas hidup yang optimal pada setiap tahapan usia. Senam lansia menjadi suatu perhatian penting dalam memelihara serta meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional para lansia (Bintang et al., 2020). Senam lansia mencakup serangkaian gerakan dan latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi. Selain itu, senam lansia juga dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan jantung, sirkulasi darah, serta memperbaiki mood dan kualitas tidur.

Prediksi jumlah lansia berdasarkan penelitian oleh (Rospia et al., 2022) bahwa pada tahun 2030 populasi lansia jumlahnya akan lebih banyak dan di tahun 2050 orang yang berusia 60 tahun lebih besar dibanding dengan usia remaja dan pemuda sekitar 2,1 miliar berbanding dengan 2 miliar di seluruh dunia. Data Propinsi Sulawesi Tengah tahun 2022 populasi lansia sebesar 252.848 jiwa dengan perbandingan lansia perempuan lebih banyak dari laki-laki (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Beberapa permasalahan umum yang ditemukan saat melakukan kegiatan praktik komunitas di daerah binaan terkait dengan kesehatan lansia bahwa terdapat lansia yang mengalami penurunan kebugaran fisik karena penuaan, adanya penyakit kronis yang diderita, kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran lansia, rendahnya motivasi dan kesadaran serta akses yang terbatas ke sumber daya yang ada di desa menyebabkan lansia tidak dapat mempertahankan kebugaran fisiknya dengan baik. Berdasarkan permasalahan tersebut tim pengabmas termotivasi untuk memberikan kegiatan senam lansia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara meningkatkan kebugaran fisik melalui kegiatan senam lansia.

Senam dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan pernapasan dan sirkulasi darah, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, meningkatkan mobilitas dan ketahanan tubuh, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, membantu mengatasi permasalahan ini dengan menyediakan lingkungan yang mendukung, memberikan panduan, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani pada usia lanjut. Dengan demikian, hal ini dapat membantu lansia untuk hidup lebih sehat dan bugar dalam komunitas mereka (Karunianingtya & Kumaat, 2021). Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara meningkatkan kebugaran fisik melalui kegiatan senam lansia, karena dengan senam dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sehingga membantu lansia untuk hidup lebih sehat dan bugar dalam komunitas.

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 November 2022, di Posyandu Lansia Desa Tete B, Kecamatan Ampana Tete. Kabupaten Tojo Una-Una yang diikuti oleh 15 orang lansia bersama kader posyandu. Adapun metode pengabdian yang dilakukan dalam kegiatan ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

1. Edukasi

Bentuk edukasi yang diberikan adalah pemberian materi tentang manfaat senam lansia. Pemberian materi dilaksanakan selama 30 menit dengan alokasi waktu 15 menit pemaparan materi dan 15 menit untuk berdiskusi tanya jawab tentang materi senam lansia. Senam lansia yang diberikan adalah senam Tera Indonesia. Olah raga Senam Tera Indonesia adalah olah raga pernafasan yang dipadu dengan olah gerak. Senam ini di adopsi dari senam Tai Chi yang berasal dari Negeri China. Tera dari kata terapi yang berarti bahwa olah raga yang berfungsi sebagai terapi penyembuhan, meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh. . Bentuk edukasi lainnya adalah dengan memberikan promosi kesehatan dalam bentuk brosur yang menjelaskan manfaat senam lansia untuk kebugaran fisik dan langkah-langkah pelaksanaan senam. Brosur dibagikan kepada lansia dan sebagian diberikan kepada petugas posyandu lansia untuk dapat disosialisasikan kepada lansia yang tidak berkesempatan hadir saat pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan edukasi bertempat di kantor desa pada saat kegiatan posyandu lansia yang diikuti oleh 15 orang lansia. Pada pelaksanaan edukasi setelah penyajian materi, lansia aktif berdiskusi dan memahami maksud dan tujuan dari pelaksanaan senam lansia tersebut. Materi penyuluhan yang diberikan meliputi pengertian, tujuan dan manfaat serta mengajarkan gerakan senam lansia untuk memastikan peserta posyandu lansia.

2. Demonstrasi

a. Perencanaan

Tujuan pelaksanaan untuk peningkatan kebugaran jasmani lansia.

b. Persiapan

Tempat pelaksanaan di kantor desa Tete B Kecamatan Ampana Tete. Peserta kegiatan adalah lansia berjumlah 15 orang, kader posyandu lansia 5 orang, tim pengabmas 7 orang dengan instruktur senam lansia dari tim pengabmas. Media yang digunakan adalah sound system dan musik. Bola kecil. Senam lansia yang diberikan adalah senam Tera. Waktu pelaksanaan senam 45 menit dengan alokasi waktu. 5 menit pembukaan dengan memberikan penjelasan singkat tentang pelaksanaan senam, 5 menit pemanasan tubuh, 30 menit kegiatan inti yaitu senam, 5 menit relaksasi dan 5 menit terakhir adalah penutup.

c. Metoda pelaksanaan senam:

Instruktur senam berdiri di depan membelakangi lansia dan memastikan semua lansia dapat melihat instruktur senamnya. Kegiatan pertama melakukan gerak peregangan yang terdiri dari 17 gerakan, diawali dengan pemanasan jalan di

tempat dan di akhiri pelepasan. Pemanasan sebagai penyesuaian kondisi tubuh sebelum melakukan kegiatan latihan senam inti. Peregangan bertujuan untuk meningkatkan kegiatan metabolisme, meningkatkan denyut jantung secara bertahap sehingga jantung lebih siap menerima beban latihan serta meningkatkan aliran darah ke otot-otot. Gerak Peregangan ini lakukan antara 4 – 5 menit. Gerakan selanjutnya adalah peregangan sendi. Pada gerakan ini semua persendian, baik sendi-sendi besar maupun sendi-sendi kecil digerakkan. Terdiri dari 25 irama gerakan dengan durasi urasi 7 menit. Selanjutnya di lanjutkan dengan senam inti yang terdiri dari senam pernafasan yang terdiri dari mengatur nafas, melapangkan dada, mengayun pelangi, membelah awan, mengayun lengan, mengangkat bola, memandang rembulan, mendorong telapak, membelai mega, meraup air, mendorong ombak, membenteng sayap, menjulurkan tinju, terbang melayang, memutar bola, menepuk bola. Setelah melakukan gerakan-gerakan inti, dilakukan peregangan untuk mengendurkan otot-otot dan mencegah cedera. peregangan otot kaki, lengan, punggung, dan leher. Setelah sesi senam Tera selesai, lakukan pendinginan dengan gerakan-gerakan ringan dan perlahan untuk mengurangi denyut jantung dan mengembalikan tubuh ke keadaan normal. Selama pelaksanaan senam Tera, memastikan lansia untuk mengikuti instruksi dari instruktur. Kegiatan senam berlangsung selama 45 menit.

3. Diskusi dan Evaluasi

Setelah kegiatan demonstrasi senam lansia pada peserta posyandu di lanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab yang bertujuan mengevaluasi kegiatan, perasaan dan pemahaman lansia tentang kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dan tindak lanjut: Selama sesi senam, para lansia dapat mengikuti kegiatan sampai selesai dengan baik, aman dan tidak ada kendala, dan lansia sangat antusias mengikuti senam. Evaluasi perkembangan peserta dengan memberikan dukungan untuk tindak lanjut secara berkala serta memantau perubahan dalam kebugaran jasmani lansia yang di desa melalui kader posyandu. Kegiatan diskusi dan evaluasi berjalan selama 60 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan tanggal 23 November 2022, di Posyandu Lansia Desa Tete B, Kecamatan Ampana Tete. Kab Tojo Una-Una bertempat di kantor desa dan ikuti oleh 15 orang lansia bersama kader posyandu dengan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Edukasi

Pada saat kegiatan posyandu lansia di desa Tete B, Kecamatan Ampana Tete, tim pengabmas hadir bersama lansia dan kader posyandu untuk memberikan informasi dan penyuluhan tentang maksud dan tujuan serta manfaat pelaksanaan kegiatan senam lansia yaitu untuk meningkatkan kebugaran fisik bagi lansia. Penerapan senam bagi lansia adalah langkah penting untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka. Dengan populasi lansia yang semakin besar, aktivitas fisik yang teratur memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan mereka (Nislawaty, 2017). Beberapa poin penting terkait penerapan senam untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia adalah dari segi manfaat Senam bagi Lansia adalah peningkatan kesehatan jantung dan pembuluh darah dimana lansia yang rutin melakukan senam dapat membantu meningkatkan peredaran darah, menjaga

tekanan darah, serta meningkatkan stamina, mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke (Safari & Marlina, 2015). Hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Farman et al., 2021) menyebutkan bahwa dengan latihan senam tertentu dapat membantu lansia mempertahankan keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh yang seringkali berdampak parah pada usia lanjut. Pengabdian yang dilaksanakan oleh (Riyanto et al., 2022) juga menyebutkan bahwa latihan senam dengan fokus pada gerakan yang melibatkan seluruh tubuh dapat memperkuat otot dan menjaga kefleksibelan tubuh. Adapun jenis senam yang dipilih oleh tim pengabmas adalah senam Tera Indonesia. Pemilihan jenis senam ini didasarkan dengan kebutuhan bagi lansia yaitu senam yang ringan dengan gerakan yang melibatkan langkah-langkah sederhana dan mudah diikuti oleh lansia (Saftarina & Rabbaniyah, 2016). Senam Tera, yang juga dikenal sebagai senam lanjut usia (lansia), adalah kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Hal ini menjadi topik menarik karena sangat penting aktivitas fisik bagi lansia untuk menjaga kesehatan. Dari segi manfaat, senam Tera sangat membantu meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan lansia. Ini dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan mobilitas (Sari & Anggarawati, 2022). Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Tumaloto, 2019) bahwa senam tera berefek pada kesehatan mental lansia karena dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan edukasi pada lansia tentang pelaksanaan senam lansia

2. Demonstrasi

Sebelum memulai senam, tim pengabmas mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia, sehingga tidak semua lansia diikuti dalam kegiatan ini. Jumlah lansia yang terdata di posyandu adalah 47 orang tetapi yang diikuti dalam kegiatan senam 15 orang lansia. Senam Tera adalah salah satu jenis senam yang dirancang khusus untuk lansia. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan senam Tera:

a. Pemanasan:

dilakukan selama 5 menit untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan senam. Pemanasan dapat berupa gerakan-gerakan ringan seperti mengayuh tangan dan kaki (Handayani et al., 2020).

- 1) Jalan di tempat
- 2) Dorong tangan ke atas
- 3) Dorong tangan ke kiri
- 4) Dorong tangan ke kanan
- 5) Dorong tangan ke depan
- 6) Rentangkan ke samping
- 7) Angkat siku rapat
- 8) Buka ke belakang
- 9) Putar ke kiri
- 10) Putar ke kanan
- 11) Bungkok lengan ke atas
- 12) Lenturkan badan
- 13) Tekuk lutut ke kiri
- 14) Tekuk lutut ke kanan
- 15) Lutut kiri ke depan
- 15) Lutut kanan ke depan
- 17) Putar pinggul ke kiri
- 18) Tekuk lutut rapat.

b. Latihan Inti

Mengayuh tangan ke depan dan ke samping untuk meningkatkan fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan, Mengangkat lutut secara bergantian untuk meningkatkan mobilitas pinggul dan lutut. Merentangkan lengan ke samping dan menggerakkan leher untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot leher. Keseimbangan dan koordinasi, seperti mengangkat satu kaki sambil menyeimbangkan tubuh atau berjalan sambil menggerakkan tangan secara sinkron.

c. Peregangan

Menyelesaikan senam tera dengan peregangan otot-otot utama, termasuk otot leher, bahu, lengan, pinggul, paha, dan pergelangan kaki. tujuannya membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas ([Sitinjak et al., 2022](#)).

d. Pendinginan

Setelah melakukan senam, penting untuk melakukan pendinginan ringan selama 5 menit. Tujuannya untuk peregangan otot-otot utama yang digunakan selama senam ([Asmunandar et al., 2021](#)). Selama kegiatan demonstrasi, instruktur menjelaskan setiap gerakan dengan kepada peserta dan memberikan instruksi yang mudah diikuti. Memastikan peserta senam lansia bergerak dalam kenyamanan mereka sendiri dan menghindari gerakan yang berisiko cedera.



Gambar 3. Dokumentasi pelaksanaan senam Lansia di posyandu desa Tete B

Studi dan Penelitian yang dilakukan oleh ([Eka Fitria Ari Utari, Kaswari, 2015](#)) tentang efektivitas Senam Tera dalam meningkatkan kesehatan lansia menunjukkan hasil yang bermakna bahwa dengan kegiatan rutin senam tera, kesehatan lansia dapat meningkat. Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan

oleh (Gunarsa & Wibowo, 2021) Pentingnya Kebugaran Fisik pada Lansia dapat di penuhi jika rutin melaksanakan senam tera. Penelitian oleh (Anshori et al., 2016) menggaris bawahi bagaimana gaya hidup aktif, termasuk melalui Senam Tera, dapat membantu mencegah penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

3. Diskusi dan Evaluasi

Setelah kegiatan senam dilakukan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dengan lansia dan kader posyandu antara lain apakah tujuan dari senam tera dapat di capai, apakah lansia memiliki pemahaman yang baik tentang tujuan dari senam tera dan sejauh mana lansia ikut berpartisipasi serta ada tidaknya hambatan atau kendala selama pelaksanaan kegiatan. Hasil yang dapat di gambarkan dari diskusi bersama adalah, lansia memahami maksud dan tujuan kegiatan, lansia antusias ikut berpasrtisipasi dan lansia paham yang menjadi maksud dan tujuan kegiatan dilakukan. Peserta diberi kesempatan untuk mencoba gerakan-gerakan senam tersebut dan instruktur memberikan umpan balik positif dan koreksi kepada peserta saat mereka mencoba gerakan tersebut. Kemudian peserta diberikan pula kesempatan untuk bertanya dan berinteraksi dengan instruktur dan tim pengabmas. Demonstrator menjawab pertanyaan peserta dan memberikan klarifikasi dari pertanyaan-pertanyaan. Evaluasi yang di lakukan oleh tim pengabmas terkait ketersediaan fasilitas senam di sarana pelayanan posyandu lansia desa Tete B masih sangat minim. Dari segi bangunan tidak luas sehingga peserta senam kurang merasa nyaman. Alat pendukung lainnya untuk alat-alat olah raga juga tidak tersedia. Instruktur senam juga tidak tersedia. Dalam program kader posyandu tidak terdapat kegiatan untuk olah raga rutin bagi lansia Hasil yang didapatkan pada saat pelaksanaan Senam Tera adalah, ada 3 orang lansia yang berusia di atas 70 tahun kesulitan mengikuti gerakan senam disebabkan kondisi fisik mengalami arthritis dan pendengaran yang menurun sehingga tidak dapat mengikuti instruksi demonstrator dengan baik, namun demikian kegiatan senam dapat diikuti sampai dengan selesai.



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan diskusi dan evaluasi kegiatan senam lansia

Implikasi yang ingin dicapai oleh tim pengabmas dalam pelaksanaan kegiatan penerapan senam lansia adalah

1. Pada lansia yang berada didesa Tete B Kecamatan Ampana, setelah diberikan kegiatan senam lansia mendapatkan manfaat berupa adanya peningkatan

kebugaran dan kesehatan fisik, kekuatan otot dan fleksibilitas meningkat, sistem kardiovaskuler meningkat sehingga dengan demikian lansia dapat mengurangi risiko jatuh mengurangi risiko jatuh, risiko stres, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan sosialisasi interaksi sesama lansia.

2. Kader posyandu lansia, diharapkan dengan semakin sering atau rutin mengadakan kegiatan senam bagi lansia dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh dan mencegah atau mengurangi risiko penyakit terkait usia, seperti osteoporosis, arthritis, dan penyakit jantung. Senam lansia yang diadakan oleh kader Posyandu dapat menjadi platform untuk interaksi sosial dan membangun hubungan antar lansia. Interaksi sosial ini penting untuk kesejahteraan mental lansia dan mencegah isolasi sosial. Dengan adanya kegiatan senam maka kader posyandu dapat memberikan edukasi kesehatan kepada lansia selama sesi senam, termasuk informasi tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan cara menjaga kesehatan secara umum.
3. Kepada masyarakat
Dengan adanya kegiatan senam lansia dapat menjadi salah satu bentuk promosi kesehatan masyarakat. Melalui partisipasi dalam kegiatan ini, masyarakat umum dapat lebih sadar akan pentingnya beraktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Senam untuk lansia adalah kegiatan fisik yang sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan lansia. Banyak manfaat yang diperoleh melalui kegiatan latihan fisik teratur seperti senam, lansia dapat memperoleh sejumlah manfaat, termasuk peningkatan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan fleksibilitas. Selain itu, senam lansia juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi risiko terjadinya penurunan kognitif, dan memperbaiki kualitas tidur. Disarankan kepada kader posyandu lansia di desa agar dapat menyediakan program senam lansia yang terstruktur dan terjadwal dan dapat disesuaikan dengan tingkat kesehatan masing-masing peserta serta pentingnya penyediaan fasilitas suasana gedung atau tempat yang mendukung untuk melakukan kegiatan senam sehingga lansia nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi. Dan kepada pemerintah setempat untuk lebih intens melakukan pemantauan berkala dan evaluasi terhadap perkembangan lansia, sehingga diharapkan program senam lansia dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan pada populasi lansia.

DAFTAR PUSTAKA.

- Anshori, A. D., Kesehatan, P., Fakultas, R., & Keolahragaan, I. (2016). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia (Studi pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(3), 418–425. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791>.
- Asmunandar, AR, A., B, K., & Arafah, E. H. (2021). Hubungan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Di Kelurahan Mattirotappareng Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 3(2), 222–228. <https://doi.org/10.54339/mappadising.v3i2.208>.
- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Dan Fleksibilitas Serta Kecepatan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 21–26. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.485>.

- Eka Fitria Ari Utari, Kaswari, W. Y. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran jasmani Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(9), 1–12. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v4i9.11372>.
- Farman, D., Reza, S., Sunthree, G. M., & Patimah, S. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>.
- 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>.
- Karunianingtya, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 131–140. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40956>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan. *The Acceptance of Islamic Hotel Concept in Malaysia: A Conceptual Paper*, 3(July), 1–119. Retrieved from <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2652619&val=24585&title=Klasifikasi Pneumonia Menggunakan Metode Support Vector Machine>.
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusus Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. *Journal Universitas pahlawan.Ac.Id*, 1(1), 58–70. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/14>.
- Pangaribuan, R., & Batubara, K. (2022). Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 53–62. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i1.198>.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319. <https://doi.org/10.55606/juridikbud.v2i3.671>.
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & Mardiyah WD, S. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11702>.
- Safari, G., & Marlina, R. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Lebih Dari 60 Tahun. *Healthy Journal*, III(2), 56–67. Retrieved from <https://www.ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/442>.
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2016). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 492. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.234>.
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 3(2), 21–24. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v3i2.10>.
- Sitinjak, E., Agustu, L., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Senam Tera Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2, 139–144. Retrieved from <https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/143>.

Tumaloto, E. (2019). Pengembangan Dan Pendampingan Senam Lansia Di Masyarakat Dungalio Kabupaten Gorontalo. *Respiratory.Ung.Ac.Id.* Retrieved from <https://repository.ung.ac.id/en/abdi/show/1/2126/pengembangan-dan-pendampingan-senam-lansia-di-masyarakat-dungalio-kabupaten-gorontalo.html>.