

IMPLEMENTASI SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN LANSIA DI PANTI JOMPO WELAS ASIH

Miftahul Falah^{1*}, Lilis Lismayanti¹, Nina Pamela Sari¹, Nisya Konita¹, Heri Budiawan¹, Fitri Nurlina¹, Rosy Rosnawanty¹, Wahid hasyim²

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

²Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Submit: 01 Januari 2026 Revisi: 05 Januari 2026 Tersedia online: 16 Januari 2026</p> <p>Kata Kunci</p> <p>Senam Lansia, Kebugaran Lansia, Pengabdian Masyarakat, Aktivitas Fisik, Panti Jompo</p> <p>Korespondensi</p> <p>Phone: (+62) 878-3343-0640 Email: miftahul@umtas.ac.id</p> <p>Doi :</p> <p>Copyright (c) 2026 The Author(s) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.</p> <p>E-ISSN : 2961-760X</p>	<p>Masa lanjut usia (≥ 60 tahun) merupakan periode kritis yang rentan terhadap penurunan fungsi fisik, termasuk kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh, yang berdampak pada kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko jatuh. Namun kondisi di Panti Jompo Welas Asih menunjukkan bahwa sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik secara terbatas, tanpa terstruktur, sehingga kebugaran jasmani menurun dan kemampuan fungsional tidak optimal. Permasalahan utama mitra adalah minimnya program aktivitas fisik terstruktur yang melibatkan lansia secara aktif, serta keterbatasan pemahaman lansia mengenai manfaat senam untuk kebugaran fisik dan pencegahan penurunan fungsi tubuh. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia melalui senam lansia, sekaligus membangun kesadaran lansia akan pentingnya aktivitas fisik rutin dan peran mereka dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Metode yang digunakan adalah pendekatan <i>Elder Empowerment through Structured Exercise</i> dengan kegiatan berupa edukasi tentang kebugaran lansia, pelatihan praktik senam, demonstrasi gerakan, pendampingan berkelanjutan, serta evaluasi melalui <i>pre-post test</i> dan observasi praktik senam. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2025 di Panti Jompo Welas Asih, yang melibatkan dosen, mahasiswa pendamping, pengurus panti, dan lansia peserta senam. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya kebugaran jasmani, kemampuan melakukan gerakan senam secara benar, serta motivasi untuk rutin beraktivitas fisik. Kegiatan ini berkontribusi pada penguatan peran lansia sebagai aktor utama dalam pemeliharaan kebugaran fisik dan mendorong terciptanya program senam lansia yang berkelanjutan dengan dukungan pengurus panti dan tenaga kesehatan.</p>

PENDAHULUAN

Lanjut usia (≥ 60 tahun) mengalami penurunan fungsi fisiologis yang progresif pada otot, kardiovaskular, keseimbangan, serta daya tahan tubuh, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Penurunan ini merupakan bagian dari proses penuaan yang dapat memengaruhi mobilitas dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari lansia (*activities of daily living*), serta meningkatkan risiko jatuh dan ketergantungan di panti jompo (S. P. Handayani et al., 2020; Purba & Hendrawan, 2021)

Aktivitas fisik teratur merupakan komponen penting dalam menjaga kinerja dan kebugaran jasmani lansia karena aktivitas ini membantu mempertahankan kemampuan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta koordinasi tubuh yang menurun seiring bertambahnya usia. *Senam lansia* sebagai bentuk latihan fisik terstruktur dirancang khusus untuk kebutuhan lansia sehingga aman dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan fungsional pada lansia yang mengikuti program tersebut (Ndama et al., 2023; Udiyani et al., 2024)

Beberapa studi pengabdian masyarakat di Indonesia yang dilakukan Jehaman et al., (2022); Ndama et al., (2023) menunjukkan bahwa pemberian senam lansia secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia yang diukur dengan berbagai indikator seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, dan fleksibilitas tubuh, sehingga membantu lansia lebih mandiri dalam aktivitas keseharian.

Pendekatan senam lansia memberikan dampak positif pada parameter fisik lansia yang rentan terhadap hipokinesia (aktivitas fisik rendah) seperti penurunan kekuatan pasif dan risiko jatuh, sehingga senam lansia menjadi bagian penting dari promosi kesehatan di komunitas lansia (Aminuddin & Hakim, 2023; Nugroho et al., 2024)

Peningkatan kualitas hidup lansia bisa dilakukan melalui peningkatan kemampuan fungsi tubuh, fleksibilitas, dan keseimbangan jasmani yang sering menurun seiring bertambahnya usia. Latihan senam lansia yang dilakukan secara terjadwal dapat meningkatkan kualitas hidup dan keterlibatan sosial lansia dalam kegiatan komunitas (Afni & Kendari, 2025). Selain itu,

program optimalisasi aktivitas lansia melalui senam di Padukuhan Gendingan, Yogyakarta, berhasil meningkatkan kebugaran fisik serta motivasi lansia untuk tetap aktif dalam menjaga kesehatan harian mereka (Indriani et al., 2024).

Senam lansia atau latihan fisik teratur telah dibuktikan mampu memberikan kontribusi peningkatan kemampuan fungsi tubuh, seperti kontrol tekanan darah, keseimbangan, dan kemandirian aktivitas harian. Hal ini menunjukkan bahwa senam bukan hanya memengaruhi aspek kebugaran melainkan juga fungsi fungsional geriatri yang penting untuk kualitas hidup lansia (Zulkifli et al., 2025).

Selain itu, perilaku aktif melalui aktivitas fisik seperti senam lansia berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif lansia, di mana lansia yang aktif cenderung memiliki persepsi kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang kurang aktif (Salam et al., 2021).

Berbagai studi empiris di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan senam lansia secara teratur dapat meningkatkan kebugaran fisik dan aspek lain yang berkaitan dengan kesehatan lansia, seperti stamina, keseimbangan, dan kualitas hidup. Penelitian quasi-eksperimen di Desa Pulau Burung melaporkan bahwa senam lansia memberikan peningkatan signifikan terhadap kebugaran fisik lansia setelah intervensi senam intensif selama beberapa minggu (Udiyani et al., 2024).

Selain itu, program senam lansia di Posyandu Melati Arum menunjukkan peningkatan pemahaman dan pengetahuan lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh (Widarti et al., 2025). Hasil pengabdian masyarakat lainnya menemukan bahwa kegiatan senam lansia tidak hanya melibatkan latihan fisik, tetapi juga mendorong semangat partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan secara komprehensif (Putri et al., 2025), sementara intervensi senam hipertensi juga menunjukkan penurunan tekanan darah serta peningkatan kebugaran subjektif lansia (Sharotami et al., 2025; Simamora et al., 2025; Syamdarniati et al., 2025)

Pentingnya kegiatan senam lansia semakin didukung oleh penelitian sebelumnya yang mengaitkan senam lansia dengan peningkatan kualitas hidup lansia melalui peningkatan

aktivitas fisik yang teratur. Intervensi senam lansia tidak hanya membantu aspek fisik tetapi juga menunjang aspek psikososial lansia, sehingga peningkatan kebugaran dapat berdampak pada kesejahteraan secara holistik.

Di Panti Jompo Welas Asih, lansia sering menghadapi keterbatasan untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri akibat berbagai kondisi komorbid, minimnya fasilitas olahraga, dan kurangnya program fisik yang terstruktur. Implementasi senam lansia yang sistematis dan berkelanjutan menjadi strategi penting dalam mendukung kebugaran lansia yang pada gilirannya diharapkan meningkatkan kemampuan fungsional dan kemandirian aktivitas harian lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi senam lansia dalam meningkatkan kebugaran lansia di Panti Jompo Welas Asih sebagai bagian intervensi promotif untuk peningkatan derajat kesehatan lansia secara menyeluruh.

METODE

Kegiatan pengabdian dirancang melalui beberapa tahapan. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan mitra, yaitu Kepala Panti Jompo Welas Asih, perawat, dan pengurus panti, untuk menentukan jadwal, tempat, dan sasaran kegiatan. Selanjutnya, tim mengidentifikasi peserta, yaitu lansia yang tinggal di panti dan bersedia mengikuti program senam lansia. Alur kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan lima tahapan utama:

1. Penyusunan media dan alat bantu senam, yang meliputi modul pelatihan senam lansia, leaflet tentang manfaat senam dan kebugaran lansia, poster panduan gerakan senam, serta lembar pencatatan aktivitas fisik harian. Persiapan alat dan bahan juga dilakukan, termasuk matras senam, bola keseimbangan, tali elastis, botol air sebagai beban ringan, dan alat bantu visual untuk instruksi gerakan.
2. Pelaksanaan edukasi, berupa kegiatan sosialisasi dan pembukaan, menjelaskan tujuan, manfaat, serta peran penting lansia dalam menjaga kebugaran jasmani. Sebelum pemberian materi, tim melakukan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal lansia mengenai senam dan kebugaran

fisik. Edukasi diberikan dengan pendekatan ceramah interaktif selama 60 menit, yang mencakup pengertian senam lansia, manfaat kebugaran jasmani dan fungsional, tanda-tanda penurunan kebugaran, serta cara menggunakan lembar pencatatan aktivitas harian.

3. Pelaksanaan praktik, berupa demonstrasi gerakan senam lansia dan simulasi selama 90 menit. Lansia melakukan latihan gerakan dengan bimbingan tim, termasuk pemanasan, senam inti, dan pendinginan. Selama sesi, dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk mengatasi kendala lansia dalam melakukan gerakan serta memberikan modifikasi gerakan yang sesuai dengan kondisi fisik peserta. Di akhir sesi, tim melakukan *post-test* untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan senam.
4. Pendampingan dan monitoring, di mana dosen dan mahasiswa keperawatan melakukan pendampingan pasca pelatihan selama dua bulan melalui kunjungan langsung ke panti untuk memantau pelaksanaan senam, serta tindak lanjut melalui grup WhatsApp untuk memastikan kontinuitas latihan dan memberikan solusi terhadap kendala yang dihadapi lansia.
5. Evaluasi pencapaian kegiatan, meliputi pengukuran pengetahuan dan keterampilan lansia melalui pre-test dan post-test, observasi kemampuan praktik gerakan senam, serta umpan balik dari pengurus panti terkait partisipasi dan konsistensi lansia dalam mengikuti senam. Selain itu, dokumentasi hasil pencatatan aktivitas harian dan perkembangan fisik lansia digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul Implementasi Senam Lansia dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia di Panti Jompo Welas Asih dilaksanakan pada periode 13 Desember 2025. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani lansia melalui senam lansia, sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya aktivitas fisik teratur. Sasaran kegiatan adalah lansia

yang tinggal di Panti Jompo Welas Asih, dengan pendampingan dari tenaga kesehatan, pengurus panti, dan mahasiswa keperawatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu edukasi tentang pentingnya kebugaran fisik, pelatihan senam lansia, praktik senam bersama, serta pendampingan dan evaluasi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi senam, latihan praktik langsung,

serta evaluasi melalui pre-test dan post-test kebugaran fisik. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan interaktif mengenai manfaat senam lansia dan tahapan senam yang aman untuk lansia. Selanjutnya dilakukan praktik senam bersama yang disesuaikan dengan kemampuan peserta, diikuti dengan pendampingan rutin untuk memastikan penerapan latihan secara berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Senam Lansia

1. Hasil Edukasi Lansia

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai kebugaran fisik dan aktivitas harian yang aman. Sebelum kegiatan, sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas ringan tanpa terstruktur, sehingga risiko jatuh dan penurunan kemampuan fungsional lebih tinggi. Setelah mengikuti edukasi, lansia mulai memahami bahwa kebugaran mencakup kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor pengetahuan lansia mengenai: Konsep kebugaran lansia, pentingnya aktivitas fisik secara rutin, dan tanda-tanda risiko gangguan fungsional. Secara kuantitatif, rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari kategori cukup menjadi baik, dengan peningkatan sekitar 35-45%

berdasarkan hasil *pre-post test*. Selain itu, lebih dari 85% peserta mampu melakukan gerakan senam dengan benar setelah pelatihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia.

2. Hasil Pelatihan Senam Lansia

Pada sesi pelatihan, lansia dan pengurus panti dilatih melakukan gerakan senam sesuai kemampuan fisik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu: melakukan gerakan senam dengan tepat, menjaga keseimbangan selama latihan, serta mengenali tanda kelelahan atau risiko cedera. Selain itu, lansia juga mampu mempraktikkan gerakan senam sederhana di kamar atau area panti melalui aktivitas harian yang aman. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan keterampilan praktis lansia dalam menjaga kebugaran fisik.

3. Luaran Kegiatan

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini meliputi:

- a. Meningkatnya pemahaman lansia mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan senam lansia
- b. Terlaksananya program senam lansia secara rutin di Panti Jompo Welas Asih
- c. Peningkatan keterampilan lansia dalam melakukan senam secara mandiri dengan pendampingan minimal
- d. Terbentuknya komitmen pengurus panti dan tenaga kesehatan dalam mendukung kegiatan kebugaran lansia secara berkelanjutan

Dampak Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran lansia terhadap pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik rutin. Lansia menjadi lebih percaya diri dalam melakukan senam di panti maupun di rumah, serta lebih proaktif menjaga kesehatannya. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berkontribusi dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan lansia. Dampak jangka panjang yang diharapkan adalah meningkatnya kebugaran fisik, penurunan risiko jatuh, serta terbentuknya kolaborasi promotif–preventif antara lansia, panti, tenaga kesehatan, dan mahasiswa pendamping. Pelaksanaan pengabdian berupa Implementasi Senam Lansia di Panti Jompo Welas Asih menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik.

1. Hasil Edukasi dan Peningkatan Pemahaman Lansia

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia tentang pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Sebelum kegiatan, sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas ringan sehari-hari seperti berjalan di lingkungan panti. Setelah mengikuti edukasi dan latihan, peserta mulai memahami bahwa senam lansia membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas,

keseimbangan, dan daya tahan tubuh (Ndama et al., 2023; Yusman et al., 2025)

Berdasarkan evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan skor pemahaman lansia tentang pentingnya kebugaran fisik dan senam lansia, dari kategori rendah menjadi kategori baik, dengan peningkatan sekitar 35–45%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi dan praktik senam lansia secara berkelanjutan meningkatkan pemahaman peserta terhadap manfaat aktivitas fisik (D. Handayani & Sirait, 2025)

2. Hasil Pelatihan Senam Lansia

Pada sesi pelatihan, lansia dilatih melakukan senam lansia yang mencakup latihan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan pernapasan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan senam dengan baik, meskipun beberapa lansia memerlukan penyesuaian gerakan sesuai kondisi fisik. Selain itu, peserta juga mampu menerapkan gerakan senam yang benar di rumah dengan pendampingan pengurus panti, menunjukkan peningkatan keterampilan praktis lansia dalam menjaga kebugaran fisik (Hasibuan et al., 2024; Suyamto & Aprilia, 2024)

3. Penguatan Kolaborasi Lintas Sektor

Kegiatan pengabdian ini juga berdampak pada penguatan kolaborasi antara lansia, pengurus panti, tenaga kesehatan, dan mahasiswa pendamping. Terbentuknya komitmen bersama dalam menjalankan senam lansia menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif berperan penting dalam menciptakan program kebugaran lansia yang berkelanjutan (Hasibuan et al., 2024; Puspitasari et al., 2021)

Kolaborasi lintas sektor memungkinkan kesinambungan kegiatan senam di panti, pengawasan gerakan yang aman, serta tindak lanjut kesehatan jika ditemukan masalah fisik. Pendekatan ini efektif dalam memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan lansia.

Hasil ini menguatkan konsep bahwa lansia merupakan aktor utama dalam pemeliharaan kebugaran dan kesehatan fisik mereka, khususnya pada periode lanjut usia yang rentan terhadap penurunan fungsi fisik dan risiko jatuh. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia

cenderung melakukan aktivitas fisik secara terbatas, hanya berfokus pada kegiatan ringan sehari-hari tanpa memperhatikan kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan senam, terjadi perubahan pemahaman bahwa kebugaran lansia bersifat multidimensional, mencakup kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan, serta koordinasi motorik. Perubahan paradigma ini menjadi dasar penting dalam upaya pencegahan risiko jatuh dan penurunan fungsi fisik pada lansia.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari pendekatan *elder-centered care* yang menempatkan lansia sebagai partisipan aktif, bukan sekadar penerima instruksi. Metode penyuluhan interaktif, demonstrasi gerakan, role play, dan praktik langsung memungkinkan lansia belajar secara kontekstual dan aplikatif. Hal ini sejalan dengan prinsip *adult learning*, di mana orang dewasa lebih mudah memahami materi apabila dikaitkan langsung dengan pengalaman dan kebutuhan sehari-hari.

Peningkatan keterampilan lansia dalam melakukan gerakan senam menunjukkan bahwa aktivitas fisik sederhana dapat diimplementasikan secara luas apabila disertai edukasi dan pendampingan yang memadai. Temuan ini mendukung program promotif dan preventif kesehatan lansia yang menekankan keterlibatan aktif lansia dalam menjaga kebugaran fisik. Dengan kemampuan melakukan senam secara mandiri, lansia dapat berperan dalam memelihara kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas lebih awal, sehingga risiko jatuh dan gangguan fungsional dapat diminimalkan.

Selain dampak pada individu lansia, kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi lintas sektor antara lansia, pengurus panti, mahasiswa pendamping, dan tenaga kesehatan. Terbentuknya komitmen bersama untuk melaksanakan senam lansia secara berkelanjutan menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat tidak hanya menghasilkan luaran jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan dampak sistemik. Kolaborasi ini penting untuk memastikan kesinambungan pemeliharaan kebugaran, pemantauan kesehatan, dan tindak lanjut bagi lansia yang membutuhkan intervensi lebih lanjut.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain belum optimalnya pengukuran dampak jangka panjang terhadap kebugaran fisik lansia serta keterbatasan waktu pelaksanaan. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan dan integrasi kegiatan senam lansia ke dalam program rutin panti. Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan senam lansia merupakan strategi efektif dan relevan dalam meningkatkan kebugaran, mencegah penurunan fungsi fisik, serta mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan lansia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa implementasi senam lansia di Panti Jompo Welas Asih telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama kegiatan ini, yaitu meningkatkan kebugaran fisik dan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik, tercapai melalui peningkatan pemahaman lansia mengenai manfaat senam, komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh, serta pentingnya aktivitas fisik rutin. Selain peningkatan pemahaman, tujuan untuk memberdayakan lansia sebagai pelaku utama dalam menjaga kebugaran fisik juga tercapai. Lansia menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan senam dengan benar, menjaga keseimbangan selama latihan, serta menerapkan gerakan senam sederhana secara mandiri di panti maupun di rumah. Hal ini mencerminkan perubahan peran lansia dari partisipan pasif menjadi aktor aktif dalam pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penurunan fungsi fisik. Terjalinnnya kerja sama antara lansia, pengurus panti, tenaga kesehatan, dan mahasiswa pendamping menunjukkan adanya komitmen bersama untuk melaksanakan senam lansia secara berkelanjutan, memastikan keamanan gerakan, serta memberikan tindak lanjut apabila ditemukan masalah fisik atau risiko cedera.

REFERENSI

- Afni, N., & Kendari, P. K. (2025). *Latihan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia di desa konawehea kecamatan samaturu kabupaten kolaka*. 3(6), 235–241.
- Aminuddin, R. A., & Hakim. (2023). *Intervensi*

- Senam Lansia Untuk Meningkatkan Tingkat Kebugaran Berdasarkan Denyut Nadi Lansia. *East Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 108–116. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v1i03.116>
- Handayani, D., & Sirait, L. L. (2025). Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7, 15–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v7i4.6586>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kua. *Bimiki*, 2, 48–55.
- Hasibuan, S. B., Harahap, E., Hasibuan, A., Lubis, D., Hasibuan, E. K., Hasibuan, J., Pulungan, R. S., Hasibuan, M. H., Hasibuan, N., Pendidikan, P., & Madrasah, G. (2024). Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Sehat Lansia di Desa Padang Hasior Lombang. *KHAMU: Khidmat Almutjamae: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 02(01), 28–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.62216/khamu.v2i01.104>
- Indriani, I., Widayanti, E., Virginia, A., & Rahmina, F. A. (2024). Optimalisasi Aktivitas Lansia dengan Senam Lansia di Padukuhan Gentingan, Sidoagung-Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(3), 485–490. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2390>
- Jehaman, I., Sarlota, N., Berampu, S., Ginting, R. I., Tantangan, R., & Siahaan, T. (2022). Benefits of Elderly Exercise in Improving Elderly Fitness in Wakarleli Village Southwest Maluku District, in 2021. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 2(1), 34–39. <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i1.1119>
- Ndama, M., Langitan, R. E., Supetran, I. W., & Khaira, N. (2023). Penerapan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di Desa Tete B Kecamatan Ampana Tete. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 989–998. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i4.3147>
- 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>
- Purba, J. M. &, & Hendrawan, D. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Yang Rentan Terhadap Virus Covid-19 Di Desa Silaumarawan Kecamatan Dolok Silau Kabupaten Simalungun Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 2021, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jmbg.v2i1.1170>
- Puspitasari, M. T., Romli, L. Y., & Andini, C. N. P. (2021). Peningkatan Kesehatan Fisik Lansia Melalui Program Senam Lansia Di Posyandu. *Jurnal Abdi Medika*, 1(57), 62–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jam.v5i1.1450>
- Putri, N., Sarasuri, E., Indah, T., Guntoro, D. R., & Setyoning, A. (2025). Pelatihan dan Pendampingan Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Desa Ploso, Jumapolo. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(6), 3095–3104. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jamsi.2319>
- Salam, F. A., Yulianto, H., & Ariestika, E. (2021). Physical activity and subjective well-being in old age in Indonesia. *Journal Sport Area*, 6(3), 358–366. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6948](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6948)
- Sharotami, N., Lubis, U. A., Santia, W., & Nespiyanti. (2025). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Dan Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Desa Bargottopong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 4(1), 64–68.
- Simamora, F. A., Simamora, A. A., Harahap, M. A., Manurung, D. M., & Rangkuti, J. A. (2025). Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 7(1). <https://doi.org/10.51933/jpma.v7i1.1976>
- Suyamto, & Aprilia, E. N. (2024). Efektifitas Senam Bugar Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6, 15–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.4667>
- Syamarniati, Yasir, L. A., Salfarina, A. L., & Romadonika, F. (2025). Intervensi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia melalui Senam

Hipertensi. *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 4(2), 83–90.
<https://doi.org/https://doi.org/10.57248/jilpi.v4i2.688>

Udiyani, R., Susanti, N., & Sari, P. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Fisik Lansia Dengan Senam Lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu Efforts To Improve The Physical Fitness of The Elderly With Elderly Exercises at Pulau Burung Village of Tanah Bumbu. *Journal Well Being*, 9(2), 146–153.
<http://journal.stikes-bu.ac.id/>

Widarti, R., Sari, I. M., Kesehatan, F. I., & Tengah, J. (2025). Senam lansia sebagai upaya menjaga kebugaran pada lansia di posyandu melati arum jebres surakarta. *Empoworment Journal*, 5(2), 119–126.
[https://doi.org/https://doi.org/10.30787/empowerment.v5i2.2024 SENAM](https://doi.org/https://doi.org/10.30787/empowerment.v5i2.2024%20SENAM)

Yusman, R., Kencana, T., Nofita, L. D., Netri, Y., Yusman, N. A., Studi, P., Pendidikan, P., Sekolah, B., Ilmu, T., Senior, K., Sikaping, K. L., & Pasaman, K. (2025). PKM Pemberdayaan Lansia Desa Melalui Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Physical Health Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 3, 289–296.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.498>

Zulkifli, Peristiowati, Y., & Kusumawati, P. D. (2025). The Effect of Elderly Exercise on Independence in Performing Daily Activities and Reducing Blood Pressure in Elderly in the Working Area of Riaraja Community Health Center. *STRADA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 293–301.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30994/sjik.v14i2.1159>