



Pelatihan Aktivitas Sosial pada Lansia untuk Mendukung Kemandirian Kesehatan

**Wachidah Yuniartika¹, Nielya Nofandrilla², Liana Mangifera³, Siti Musalamah¹,
Silvianita Damayanti¹, & Anjani Bharata Ajie²**

¹Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

³Prodi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 Email korespondensi: wachidah.yuniartika@ums.ac.id



Article history:

Received: 09-08-2022

Accepted: 04-12-2022

Published: 30-01-2023

Kata kunci:

aktivitas sosial;
holahoop
dormants;
kemandirian
kesehatan

ABSTRAK

Melalui interaksi sosial, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kemandirian lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu Purbosari 2 dan Purbosari 7 Desa Purbayan, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang aktif melakukan kunjungan ke Posyandu Purbosari 2 sejumlah 19 lansia, dan posyandu purbosari 7 sejumlah 22 lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan ini semua berjenis kelamin perempuan. Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan Mei-Agustus 2022. Kegiatan diawali pretest tentang tingkat kemandirian dan pengetahuan lansia, selanjutnya penyuluhan kesehatan, pelatihan pembuatan Holahoop Dormants (pengesat kaki), dan posttest. Kuesioner yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan kuesioner Instrumental Activity of Daily Living (IADL) yang terdiri dari 7 pertanyaan dan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan yang telah dimodifikasi oleh tim pengabdian dengan menggunakan skala guttman. Hasil evaluasi yang dilakukan kepada dua posyandu Pre-test menunjukkan pengetahuan baik sejumlah 22 orang dan posttest pengetahuan baik menjadi 31 orang. Tingkat kemandirian menunjukkan mandiri hasil pretest sejumlah 26 orang dan posttest sejumlah 39 orang. Saran dari pengabdian masyarakat ini sebaiknya kegiatan ini dilanjutkan oleh kader dalam membantu lansia meningkatkan kemandirian dengan rutin mengajak lansia membuat kerajinan tangan dan senam.

Keywords:

*social activity; holahoop
dormants; health
independence*

ABSTRACT

The purpose of this community service is to increase the independence of the elderly through social activities. This activity was carried out at Posyandu Purbosari 2 and Purbosari 7, Purbayan Village, Sukoharjo regency. Central Java. The target in this activity is the elderly, who actively visit the Purbosari 2 posyandu with 19 elderly people and the Purbosari 7 posyandu with 22 elderly people. The elderly who participated in this activity were all female. This activity will be carried out during May–August 2022. The activity began with a pre-test on the level of independence and knowledge of the elderly, followed by health education, training on making Holahoop Dormants (foot pads), and post-test. The questionnaire used in this devotion uses the Instrumental Activity of Daily Living (IADL) questionnaire consisting of 7 questions and a knowledge questionnaire consisting of 10 questions that have been modified by the devotion team using a guttman scale. The results of the evaluation carried out on the two pre-test posyandu showed good knowledge of 22 people and the post-test good knowledge of 31 people. Level of independence showed independent pre-test results of 26 people and post-test results of 39 people. The suggestion from this community service should be continued by cadres in helping the elderly increase independence by regularly inviting the elderly to make handicrafts and do gymnastics.



PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada peningkatan permasalahan pada beberapa aspek seperti masalah fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Permasalahan yang terjadi pada lansia tersebut akan berpengaruh pada tingkat kemandirian lansia dimana kualitas hidup merupakan indikator penilaian kepuasan lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Sagitta, 2017).

Aktivitas sosial secara langsung maupun tidak langsung akan memengaruhi kualitas hidup lansia dimana lansia yang mendapat dukungan emosional positif seperti perasaan saling peduli atau saling mendukung akan meningkatkan kepuasan lansia bahwa ia merasa dibutuhkan dan membutuhkan didalam masyarakat (Nugroho W, 2012). Aktivitas sosial merupakan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia di lingkungan masyarakat (Muhith, A., & Siyoti, 2016). Beberapa aktivitas sosial yang dapat dilakukan yaitu berpartisipasi dalam kegiatan yang jelas melibatkan interaksi sosial seperti melakukan pekerjaan sukarela, menghadiri kursus pendidikan atau pelatihan, mengikuti klub olahraga, acara keagamaan, dan politik atau komunitas organisasi tertentu (Christelis, Dimitris, Dobrescu, & Loretti I, 2012).

Aktivitas social yang mudah dilakukan lansia lainnya adalah membuat kerajinan tangan. Kerajinan tangan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya lansia dalam mengisi waktu luang bersama dengan teman sebayanya sehingga lansia tidak merasa kesepian dan kemandirian dapat terealisasikan (Sumanto & Sukanti, 2018). Kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas rutin dan universal yang dilakukan orang setiap hari adalah apa yang dimaksud dengan kemandirian seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Sonza, Badri, & Erda, 2020). Saat melakukan tugas, kerajinan adalah upaya yang secara konsisten dilakukan dengan banyak kegembiraan, keuletan, ketangkasan, ketekunan, dedikasi tinggi, dan kekuatan maju yang luas (Sumanto & Sukanti, 2018). Hal tersebut dapat meningkatkan kreativitas pada lansia. Setiap orang memerlukan kreativitas dalam segala aspek kehidupannya dimana kemampuan kreativitas yang dimilikinya akan membantunya dalam memecahkan masalah dan menjaga gairah hidup serta menjadikan hidup terus melaju (Auliya et al., 2020).

Lansia adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap bahaya, pengembangan keterampilan bagi lansia sangat penting. Kegiatan lansia adalah setiap inisiatif untuk meningkatkan fisik, mental, spiritual, sosial, pengetahuan, dan keterampilan seseorang untuk mempersiapkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan sesuai dengan kapasitas masing-masing (Kementerian Kesehatan R.I., 2016). Melalui inisiatif promosi kesehatan, seperti pendidikan kesehatan, upaya dilakukan untuk menjaga dan mempromosikan kesehatan masyarakat (Kholifah, 2016). Terapi yoga juga dapat membantu lansia yang perlu mempelajari latihan terapeutik untuk meningkatkan aktivitas sosial dan fisik mereka. Keseimbangan dan mobilitas, kesehatan kardiometabolik, kognisi, kualitas hidup, dan kualitas tidur semuanya dipengaruhi oleh manfaat yoga pada hasil kesehatan. Selain itu, berlatih yoga membantu dengan masalah kesehatan mental termasuk kesedihan dan stabilitas. (Park et al., 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan Lansia di Desa Purbayan mengeluh munculnya rasa kesepian, merasa tidak berguna, dan menjadi beban bagi keluarga. Mereka meluangkan waktu setiap hari hanya di rumah sambil duduk-duduk, kadang melihat televisi, melakukan pekerjaan rumah. Lansia mengeluh kadang merasa bosan dengan rutinitas yang mereka lakukan. Lansia mengatakan kalau di posyandu kadang ada kegiatan penyuluhan kesehatan tetapi tidak tiap bulan. Mereka belum pernah mendapatkan pelatihan atau pembinaan tentang pentingnya aktivitas social,

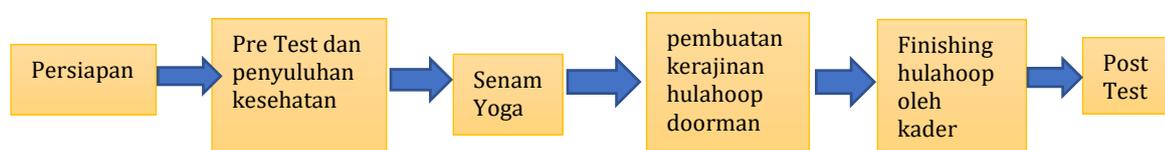
apalagi aktivitas social yang mendatangkan keuntungan seperti uang. lansia mayoritas melakukan aktivitas didalam rumah dengan mengerjakan kegiatan rutinitas seperti menyapu, mencuci dan memasak. Lansia jarang mengadakan perkumpulan dengan teman sebayanya, serta jarang juga yang bekerja karena kondisi fisiknya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemandirian lansia melalui aktivitas sosial.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat Program Studi Keperawatan, Program Studi Akuntansi, dan Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu purbosari 2 dan purbosari 7 Desa Purbayan, kecamatan baki, kabupaten Sukoharjo. Jawa tengah. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang aktif melakukan kunjungan ke Posyandu Purbosari 2 sejumlah 19 lansia, dan posyandu purbosari 7 sejumlah 22 lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan ini semua berjenis kelamin perempuan.

Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan Mei-Agustus 2022. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yaitu koordinasi dengan pihak Puskesmas Baki, bidan desa, dan aparat desa purbayan. Sekaligus untuk mempersiapkan segala yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan ini mulai penyusunan kuesioner pre dan posttest hingga metode pelaksanaan kegiatan. Kuesioner yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan kuesioner Instrumental Activity of Daily Living (IADL) yang terdiri dari 7 pertanyaan, dengan penilaian tingkat IADL bagi perempuan 0=tergantung, 1-6=mandiri sebagian, 7=mandiri, selain itu juga menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan yang telah dimodifikasi oleh tim pengabdian dengan menggunakan skala guttman, jawaban yang benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Score $\geq 80\%$ pengetahuan baik dan $< 80\%$ pengetahuan buruk (Christie Omolola Adams, Ebenezer Obi Daniel, Gabriel Omoniyi Ayeni, Baamlong Nicholas, 2019).

Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan, latihan aktivitas fisik bersama yaitu dengan senam yoga, dan praktik membuat kerajinan tangan membuat holahoop dormant pada lansia. Peserta diberikan pretest di posyandu purbosari 2 pada tanggal 7 Mei 2022 dan posyandu purbosari 7 pada tanggal 15 Mei 2022. Dan posttest dilakukan bersama antara dua kelompok yaitu pada tanggal 7 agustus di gedung KWT. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut (Gambar 1):



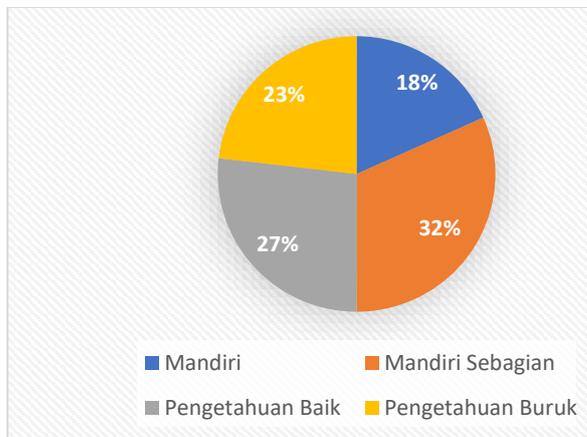
Gambar 1. Bagan alir tahapan pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

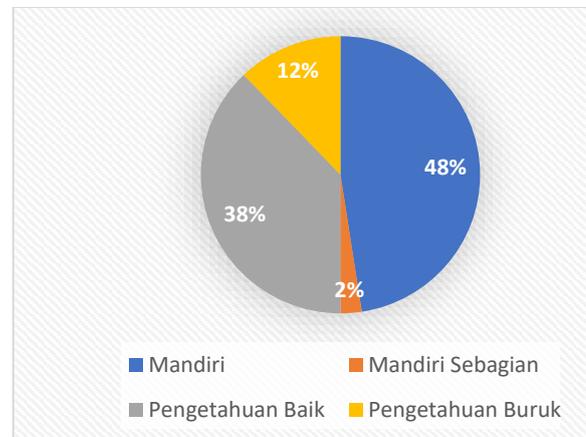
Berdasarkan hasil observasi di wilayah posyandu purbosari 2 dan 7 Purbayan sejumlah 41 Lansia ditemukan bahwa pengetahuan dan kemandirian menurun karena kondisi kesehatan dan aktivitas sosial yang kurang. Maka dari itu tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. Lansia diberikan pre-test yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan kemandirian lansia. Hasil pretest tingkat kemandirian: lansia mandiri 18 peserta, dan sebanyak 23 peserta mandiri sebagian. Lansia Pengetahuan baik sebanyak

23 Peserta, dan pengetahuan buruk 18 peserta. Hasil Posttest tingkat kemandirian: lansia mandiri sejumlah 39 peserta, dan sejumlah 2 peserta mandiri sebagian. Lansia Pengetahuan baik sebanyak 31 Peserta, dan pengetahuan buruk 10 peserta. Seperti gambar di bawah ini.



Gambar 2 Hasil Pretest Tingkat Kemandirian dan Pengetahuan Lansia



Gambar 3 Hasil Posttest Tingkat Kemandirian dan Pengetahuan Lansia



Gambar 4 Pelaksanaan Pretest



Gambar 5 Pelaksanaan Posttest

2. Penyuluhan kesehatan tentang kemandirian kesehatan lansia. Kegiatan penyuluhan seperti gambar 6 yaitu memberikan materi tentang proses menua, masalah fisik umum pada lansia, dan kemandirian. Selanjutnya dilakukan Senam Yoga bersama Kader sebagai terapi aktivitas Fisik yang dapat dilihat pada gambar 7. Senam yoga dilakukan secara bersama-sama menggunakan musik klasik dengan durasi 60 menit. Tahapan senam yoga meliputi: pemanasan I, pemanasan II, latihan inti, relaksasi progresif, guided imagery dan penutup, adapun urutan senam yoga dapat dilihat pada gambar 8 sampai 16 dibawah ini.



Gambar 6 Penyuluhan Kesehatan



Gambar 7 Pelaksanaan Senam Yoga



Gambar 8 Pemanasan I



Gambar 9 Pemanasan II



Gambar 10 latihan inti



Gambar 11 latihan inti



Gambar 12 latihan inti



Gambar 13 latihan inti



Gambar 14 Latihan Inti



Gambar 15 relaksasi progresif dan guided imagery



Gambar 16 penutup

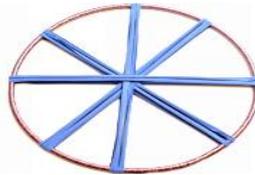
- Melatih pembuatan kerajinan hula hoop doorman. Pelatihan dilakukan bersama sama secara berkelompok dengan membuat kerajinan 2 lansia dengan 1 hula hoop seperti gambar 17. Terapis sebelumnya memberikan contoh cara pembuatan kerajinan, selanjutnya lansia diminta mempraktekkan didampingi kader dalam pembuatan kerajinan, adapun langkah pembuatan hula hoop doorman yaitu: menyiapkan kain bekas dan gunting, memotong kain, merangkai kain bekas dengan hula hoop, menganyam kain bekas menjadi hula hoop doorman, finishing hula hoop dengan memotong ujung kain seperti terlihat gambar 18 sampai 23.



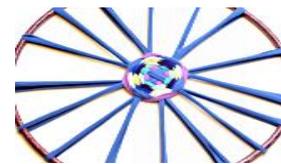
Gambar 17 Pelaksanaan Pembuatan Hulahoop Doormant



Gambar 18 Memotong kain



Gambar 19 Merangkai Kain Bekas dengan



Gambar 20 Menganyam kain bekas



Gambar 21 Menganyam kain bekas menjadi hulahoop doormats



Gambar 22 Finishing Hulahoop Doormats



Gambar 23 Hasil akhir Kerajinan Hulahoop

Peningkatan jumlah lansia juga akan berdampak pada peningkatan permasalahan pada beberapa aspek seperti masalah fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Lansia yang memiliki kualitas hidup tinggi akan dapat menjalani kehidupan sehari-hari mereka secara normal dengan baik aktivitas fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Sagitta, 2017). Gangguan fungsional atau bahkan kecacatan dapat berkembang pada lansia sebagai akibat dari indera pendengaran, penglihatan, mobilitas tubuh, dan sebagainya tidak lagi berfungsi seperti dulu, akan mengakibatkan peran sosial berubah. Untuk menghindari perasaan dikucilkan atau diasingkan, hal ini harus dihindari dengan selalu mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan selama orang yang bersangkutan masih mampu (Safita & Wahyudi, 2019). Melalui inisiatif promosi kesehatan dan aktivitas fisik, seperti pendidikan kesehatan dan senam, dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan masyarakat. Perubahan perilaku dimungkinkan ketika informasi kesehatan diberikan, pemberian pendidikan kesehatan dapat menjadi batu loncatan bagi perbaikan kebiasaan hidup sehat, bahkan pada lansia (Kholifah, 2016).

Salah satu senam yang bisa dilakukan adalah terapi yoga yang dapat membantu manula mempelajari latihan terapeutik untuk meningkatkan aktivitas sosial dan fisik mereka. Keseimbangan dan mobilitas, kualitas hidup, dan kualitas tidur semuanya dipengaruhi oleh manfaat yoga pada hasil kesehatan. Selain itu, berlatih yoga membantu dengan masalah kesehatan mental termasuk kesedihan dan stabilitas (Park et al., 2016). Yoga adalah kombinasi dari pernapasan dan latihan tubuh. Sebagian besar posisi seperti mengangkat kaki, meregangkan bahu, dan

memutar tulang belakang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Yoga membuat otot tetap lentur (Permana, dkk, 2020). Yoga berperan penting dalam meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak, menghilangkan kepenatan, meningkatkan energi, dan vitalis, meningkatkan kelenturan dan stamina tubuh, focus terhadap satu masalah dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (holistic) (Murtiyani, dkk, 2018). Pelaksanaan senam yoga memberikan pengaruh yang baik terhadap keseimbangan statis pada lansia. Salah satu manfaat pelaksanaan senam yoga adalah pengurangan masa dan peningkatan kekuatan otot lansia serta mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional otot, sehingga dengan pelaksanaan Senam Yoga lansia dapat memperbaiki dan mempertahankan keseimbangan postur tubuh pada saat diam (keseimbangan statis) pada lansia (Munawarah, 2019).

Lansia yang sehat dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan sosial, serta dapat mengonsumsi sendiri makanan yang mereka butuhkan dan inginkan. Sebaliknya, mereka yang sakit memiliki berbagai aktivitas yang terbatas, memiliki masalah dalam mengonsumsi makanan, dan mengalami berbagai penderitaan. Kondisi ini akan mengurangi kebahagiaan. Di sisi lain, kondisi bahagia juga dapat meningkatkan kesehatan fisik. Kondisi emosional dapat membangkitkan reaksi fisiologis yang memiliki efek kumulatif pada kesehatan fisik (Taufik, Dumpratiwi, Prihartanti, & Daliman, 2021).

Latihan fisik dalam terapi yoga yang bersifat *continuous* (berkesinambungan) dalam waktu 45-60 menit dengan teknik relaksasi nafas dalam dan music dengan Tahapan terapi meliputi : persiapan, pemanasan 1, pemanasan II, latihan inti, relaksasi progresif, guided imagery dan penutup. Terapi ini akan memberikan rasa relaks pada tubuh. Peregangan otot terapi yoga dapat menyebabkan otot berkontraksi dan rileks secara teratur, meningkatkan aliran darah (Malini, Putri, & Rahmi, 2019; Yuniartika, Muhlisin, Dian, & Angga, 2021). Exercise dilakukan pada terapi konvensional untuk pergerakan tubuh bagian atas seperti mobilisasi tangan, penguatan otot, reduksi otot tonus, latihan ADL, stabilisasi ataupun perpindahan tubuh lebih efektif dalam meningkatkan ADL daripada menggunakan alat (Kadek, Pari, Fatih, & Marina, 2020)

Selain itu dukungan kader dan keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup digambarkan dengan memberikan perhatian kepada lansia dalam mengingatkan jadwal kegiatan posyandu lansia, membawa lansia untuk mengikuti senam lansia, mendengarkan pengaduan lansia dan pemberian penghargaan kepada lansia dan motivasi atau dorongan hidup bagi lansia (Yuniartika & Muhammad, 2019). Kegiatan untuk meningkatkan kemandirian kesehatan lansia yaitu bisa dengan untuk mencampuradukkan kegiatan ekonomi produktif dengan kegiatan kreatif yang santai untuk mendukung pendapatan lansia. Kerajinan tangan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya lansia dalam mengisi waktu luang bersama dengan teman sebayanya sehingga lansia tidak merasa kesepian dan peningkatan kualitas hidup dapat terealisasikan (Sumanto & Sukanti, 2018). Kerajinan adalah kegiatan yang membutuhkan usaha, semangat, keuletan, dan kekuatan maju yang luas untuk menyelesaikan suatu tugas (Sumanto & Sukanti, 2018). Hal tersebut dapat meningkatkan kreativitas pada lansia. Setiap orang memerlukan kreativitas dalam segala aspek kehidupannya dimana kemampuan kreativitas yang dimilikinya akan membantunya dalam memecahkan masalah dan menjaga gairah hidup serta menjadikan hidup terus melaju (Auliya et al., 2020).

Teknik kerajinan tangan yang dilakukan secara manual, yaitu memotong, menganyam, mengukir, menjahit, mengikat, merangkai-rangkai, merajut, menempel,

menyulam, membatik, melipat, membutsir, pilin, putar, mencetak, sablon, melukis, menoreh, dan membubut (Sumanto & Sukanti, 2018). Pada pelatihan pembuatan kerajinan tangan ini tim pengabdian masyarakat mengajarkan cara pembuatan *hulahoop doormats* yang merupakan kerajinan tangan dengan memanfaatkan baju atau kaos bekas untuk keset pintu yang dipadukan dengan beberapa teknik seni kerajinan berupa memotong, merangkai-rangkai, menganyam, dan menjahit serta menggunakan bantuan *hulahoop* dalam pembuatannya (Kristanti Erna, 2019). kelompok aktivitas fisik memiliki kinerja yang lebih baik pada tugas-tugas fungsi eksekutif dibandingkan dengan kelompok pendidikan kesehatan. intervensi aktivitas fisik pada pada lansia dapat mengurangi risiko kecacatan mobilitas dan meningkatkan kemandirian. Fungsi fisik dan social juga akan tinggi karena selain mereka bertemu dengan teman sebaya mereka juga melakukan gerakan olah tubuh (Sink, et al, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kemandirian dan pengetahuan lansia. Lansia dapat melakukan senam yoga dan membuat kerajinan tangan *hulahoop doormant*. Saran dari pengabdian masyarakat ini sebaiknya kegiatan ini dilanjutkan oleh kader dalam membantu lansia meningkatkan kemandirian dengan rutin mengajak lansia membuat kerajinan tangan dan senam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh peserta pelatihan baik kader dan lansia yang telah berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga kepada pihak puskesmas Baki Sukoharjo, Bidan Desa Purbayan, dan Kepala Desa Purbayan yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi yang telah membiayai kegiatan ini secara penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1370526>
- Christelis, Dimitris, Dobrescu, & Loretti I. (2012). *The Impact of Social Activities on Cognitive Ageing: Evidence From Eleven European Countries* (No. 320). <https://ideas.repec.org/p/sef/csefwp/320.html>
- Christie Omolola Adams, Ebenezer Obi Daniel, Gabriel Omoniyi Ayeni, Baamong Nicholas, R. N. R. (2019). Knowledge Attitude and Practice of Geriatric Patients Towards Predictors of Healthy Living at a Tertiary Health Institution in Abuja Nigeria. *Central African Journal of Public Health*, 5(4), 165–171. <https://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=326&doi=10.11648/j.cajph.20190504.15>
- Kadek, D. P. N., Pari, U. N. Y., Fatih, H., & Marina, K. L. (2020). Aplikasi Latihan Rentang Gerak Dengan Berbagai Pendekatan Pada Pasien Stroke. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 22–34. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/11098>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Direktur Jenderal Peraturan Perundang-Undangan Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf

- Kholifah, S. N. (2016). *Gerontology Nursing*. Jakarta: Ministry of Health of the Republic of Indonesia. Retrieved from <https://eprints.triatmamulya.ac.id/927/1/Keperawatan%20Gerontik.pdf>
- Kristanti Erna, Y. W. (2019). *Pengaruh Aktivitas Sosial terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia di Masyarakat*. Surakarta. Skripsi mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. tidak dipublikasikan.
- Malini, H., Putri, D., & Rahmi, L. H. (2019). Pelatihan Senam Yoga Bagi Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(3), 217–235. <http://hilirisasi.lppm.unand.ac.id/index.php/hilirisasi/article/view/334>
- Muhith, A., & Siyoti, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset: Yogyakarta. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=U6ApDgAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Munawarah, S. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Human Care Journal*, 4(2), 101. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i2.465>
- Murtiyani, N., Lestari, Y. A., Suidah, H., & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan. *Jurnal Nurse and Health*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1464353>.
- Nugroho W. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=97122>
- Park, J., Newman, D., McCaffrey, R., Garrido, J. J., Riccio, M. Lou, & Liehr, P. (2016). The Effect of Chair Yoga on Biopsychosocial Changes in English- and Spanish-Speaking Community-Dwelling Older Adults with Lower-Extremity Osteoarthritis. *Journal of Gerontological Social Work*, 59(7–8), 604–626. <https://doi.org/10.1080/01634372.2016.1239234>
- Permana, B., Lindayani, L., Hendra, A., & Juniarni, L. (2020). the Effect of Yoga Exercise on Reducing Blood Pressure Among Elderly With Hypertention: a Systematic Review. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i2.25083>
- Safita, N. O., & Wahyudi, J. A. (2019). Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12 (2), 59–64. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/9805/pdf>
- Sagitta, A. (2017). Hubungan Aktivitas Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia Di Padukuhan Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2511/1/Naskah%20Publikasi.pdf>
- Sink, K. M., Espeland, M. A., Castro, C. M., Church, T., Cohen, R., Dodson, J. A., Vaz Fragoso, C. A. (2015). Effect of a 24-Month Physical Activity Intervention vs Health Education on Cognitive Outcomes in Sedentary Older Adults The LIFE Randomized Trial. *Jama Report Video and Author Video Interview at Jama.Com*, 314, Number, 791. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26305648/>
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Sumanto, & Sukanti. (2018). Keragaman Jenis Dan Model Produk Home Industry Kerajinan Tangan Sebagai Sumber Belajar Di Sekolah Dasar. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan*, (1), 49–58. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sd/article/view/4878>. <http://dx.doi.org/10.17977/um009v27112018p049>
- Taufik, T., Dumpratiwi, A. N., Prihartanti, N., & Daliman, D. (2021). Elderly Muslim Wellbeing: Family Support, Participation in Religious Activities, and Happiness. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 76–82. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010076>
- Yuniartika, A. S., Muhlisin, A., Dian, H., & Angga, P. D. R. (2021). Effects of Yoga Therapy and Walking Therapy in Reducing Blood Sugar Levels on Diabetes Mellitus Patients in the Community. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9 No.E. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7104>

Yuniartika, W., & Muhammad, F. (2019). Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities. *Jurnal Ners*, 14(3), 354–357. Retrieved from [http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17213](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17213)