

Pelatihan *health-related quality of life* dan *associated factors in functionally melalui self exercise and relaxation* bagi lansia di Yogyakarta

Sabda Hussain As Shafi, Cerika Rismayanth, Enggista Hendriko Delano

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Koresponden e-mail: sabdahussain@uny.ac.id

Abstrak

Pentingnya pemahaman mengenai kualitas hidup lansia menjadi semakin mendesak, mengingat populasi lansia yang terus berkembang dan kebutuhan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, khususnya dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada fase lansia. Pemberian sosialisasi program terapi latihan dan terapi relaksasi sebagai penerapan peningkatan kualitas hidup lansia Sasana Wredha Mulya sesuai dengan kondisi yang dibutuhkan. Kegiatan diikuti oleh 62 Lansia Sasana Wredha Mulya secara antusias. Diharapkan adanya acara tersebut dapat meningkatkan keeratan sosial maupun akitvititas fisik lansia yang secara tidak langsung dapat menjaga imunitas lansia. Kegiatan PKM berupa penyelenggaraan Sosialisasi dan Pelatihan Health-Related Quality of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta telah terlaksana dengan baik sesuai jadwal yang telah ditetapkan yaitu pada tanggal 10 Mei 2025 survey dan obesrvasi, 17 mei 2025 sosialisasi penyakit degeneratif, 24 mei 2025 praktik self exercise and self relaxation, dan 31 Mei 2025 monitoring kegiatan aktivitas fisik.

Kata Kunci: lansia, kebugaran jasmani, aktivitas jasmani, latihan

Training on health-related quality of life and associated functional factors through self-exercise and relaxation for older adults in Yogyakarta

Abstract

Understanding the quality of life of the elderly is becoming increasingly urgent, given the growing elderly population and the need to improve their well-being. This community service aims to explore the factors affecting the quality of life of the elderly, particularly in relation to the physical and psychological changes that occur in the elderly phase. Providing education on exercise therapy and relaxation therapy is an important effort to improve the quality of life of the elderly at Sasana Wredha Mulya, tailored to their specific needs. Such programs are expected to strengthen social bonds and increase physical activity, which in turn can help maintain immunity. This community service activity consisted of delivering a Socialization and Training Program on Health-Related Quality of Life and Associated Factors through Self-Exercise and Relaxation for older adults in Yogyakarta, conducted at Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati. A total of 62 elderly participants took part in the activities enthusiastically. The program was successfully carried out according to schedule: a survey and observation on May 10, 2025; a degenerative disease education session on May 17, 2025; a self-exercise and relaxation practice session on May 24, 2025; and physical activity monitoring on May 31, 2025.

Keywords: elderly, physical fitness, physical activity, exercise

PENDAHULUAN

Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan merupakan persepsi kesehatan dilihat dari fisik dan mental individu dari waktu ke waktu. Kualitas hidup baik, terhindar dari berbagai penyakit, cedera, kecacatan, serta mempunyai taraf kesejahteraan mental dan sosial positif (Yin et al., 2016). Kualitas hidup lansia di ukuran dalam bentuk kepuasan terhadapa pemenuhan kebutuhan lansia dengan berbagai macam faktor meliputi kesehatan fisik, hubungan sosial, kesehatan lingkungan, psikologi, tempat tinggal, serta kualitas aktivitas lansia (Palit et al., 2021).

Kualitas hidup lansia di Negara Indonesia menurut badan statistic dari aspek tempat tinggal lansia di Indonesia 92,5% memiliki rumah tinggal sendiri ataupun sanak saudara dan 7,5% bertempat tinggal dengan kontrak atau sewa. Aspek Kesehatan 41,49% lansia mempunyai keluhan kesehatan seperti batuk, panas, pilek, sakit kepala, diare akibat penyakit menahun dan 19,72% terdapat mordibilitas lansia (Sari et al., 2023). Angka harapan hidup di Indonesia terus meningkat, harapan hidup adalah jumlah tahun bagi seseorang itu untuk dapat hidup, yang dihitung dari saat lahir hingga meninggal dunia. Angka harapan hidup laki-laki dan perempuan di Indonesia tahun 2010 yaitu 68 dan 72. Angka harapan ini pada tahun 2020 meningkat menjadi 70 untuk laki-laki dan 73 untuk Perempuan

Fase lansia merupakan tahap terakhir perubahan yang terjadi pada manusia. Manusia yang memasuki usia 60 tahun ke atas termasuk dalam kriteria lansia (Handayani et al., 2020). Populasi lansia berusia akan terus meningkat, diperkirakan pada tahun 2060 mencapai 98 juta orang di dunia (Eckstrom et al., 2020). Negara Indonesia dari hasil data Susenas Maret 2023, 11,75% persen penduduk di Indonesia adalah lansia dengan rasio perempuan lebih mendominasi daripada laki-laki. Persentase penduduk lansia di Indonesia yang cukup banyak, dilihat dari sisi kesehatan dan kualitas hidup maka sekitar 41,49% lansia mempunyai keluhan kesehatan seperti batuk, panas, pilek, sakit kepala, diare akibat penyakit menahun dan 19,72% terdapat mordibilitas lansia (Sari et al., 2023).

Fase lansia ditandai dengan adanya proses degenerasi sel, jaringan, dan organ tubuh (Angulo et al., 2020). Penurunan fungsi tersebut menyebabkan gangguan pada sistem gerak motorik, homeostatis, massa otot berkurang, neurologis, imunitas tubuh, penurunan kognitif, dan perubahan sistem sensorik, seperti penglihatan dan pendengaran yang buruk (Papalia et al., 2020) (Eckstrom et al., 2020), berpengaruh pada tingkat kebugaran fisik lansia. Perubahan morfologis otot yang merupakan alat gerak aktif akan menimbulkan masalah bagi lansia, dengan menurunnya fungsi otot berhubungan pada kelenturan, kekuatan, reaksi dan relaksasi otot, mengakibatkan lansia mempunyai rasa ketakutan terjatuh (Rismayanti & Prasetyo, 2023), mengganggu keseimbangan, koordinasi dan gerak dalam aktivitas lansia.

Proses kemunduran fungsional yang berpengaruh dalam kualitas hidup lansia, dapat dilakukan penundaan dan pengelolaan untuk mempertahankan fungsi dan mengurangi mordibilitas secara dini. Kualitas hidup lansia berkaitan dengan kebugaran jasmani, kesehatan mental, pengaruh sosial, dan lingkungan, yang akan berhubungan dengan tingkat harapan hidup lansia. Terapi latihan menjadi kunci dalam meningkatkan harapan hidup dan kesehatan seorang lansia (Kaeberlein, 2018). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi latihan yang dijalankan dengan baik dan secara rutin dapat mencegah ataupun menunda proses penuaan pada fungsi organ (Papalia et al., 2020) (Indrayogi et al., 2022) (Brandão et al., 2021). Program terapi latihan mencakup kombinasi aerobic, penguatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi dengan memprioritaskan kelompok otot besar.

Pemberian terapi latihan berupa aktivitas akan mengubah perilaku kesehatan lansia. Penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh positif terhadap pencegahan depresi dan kelemahan lansia (Zhang & Jiang, 2023). Program terapi latihan yang diterapkan pada lansia secara terstruktur, intensitas rendah hingga sedang, structural otak dan saraf akan kembali memainkan perannya dengan mengatur meningkatkan eksitasi saraf pusat, memacu hormon-hormon tubuh, meningkatkan metabolisme, melepaskan hormon dopamine, meningkatkan kandungan oksigen darah, faktor nutrisi neuron hipokampus, sel pengatur stres, serta memperlancar sistem kardiovaskuler (Leal-Galicia et al., 2019).

Kondisi keterbatasan aktivitas fisik lansia membuat kualitas hidup yang tidak baik. *World health organization* (WHO) mengidentifikasi strategi penuaan yang sehat (Rudnicka et al., 2020). Strategi yang diterapkan bertujuan untuk mempertahankan dan menunda kemunduran kemampuan fungsional dapat meningkatkan kesejahteraan di usia tua (Rudnicka et al., 2020). Kemampuan fungsional yang digambarkan oleh WHO merupakan bentuk interaksi intrinsik dan karakteristik lingkungan dengan meliputi kebutuhan dasar, menirapkan pola hidup dengan rutinitas aktif, bersosialisasi memelihara hubungan (Beard et al., 2016) (Beard et al., 2017), meningkatkan taraf kualitas hidup lansia. Program penuaan sehat dari WHO dapat dikembangkan dengan menekankan pada aktivitas olahraga yang berbentuk *exercise therapy* untuk memperlambat dan menunda penuaan secara dini. Pemberian Model *Self Exercise* dan *relaxation (self massage)* memberikan manfaat kepada lansia untuk berlatih secara mandiri dan meningkatkan kemampuan fungsi logis motorik lansia.

METODA

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada 62 lansia sasana wredha Mulya melalui beberapa tahapan. Pertama, akan dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan *self exercise* dan *relaxation*. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada lansia mengenai pentingnya pentingnya aktivitas fisik dan pengelolaan hidup sehat. Kedua, program dilanjutkan dengan praktik *self exercise* dan *relaxation*, di mana para peserta akan diberikan pelatihan langsung tentang teknik pemanasan, *stretching*, serta latihan penguatan otot yang spesifik bagi lansia. Ketiga, dilakukan simulasi pendampingan, yang mencakup teknik gerakan yang benar, terakhir dilakukan pendampingan dan evaluasi, di mana peserta akan dimonitor dalam menerapkan *self exercise* dan *relaxation* dalam sesi latihan rutin mereka. Evaluasi akan dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan atlet serta pelatih untuk mengukur efektivitas program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa rangkaian yaitu observasi pada minggu kedua, pelaksanaan praktikum pada minggu ketiga dan di minggu terakhir yaitu monitoring. Adapan rincian dari beberapa kegiatan diatas sebagai berikut:

1. Hari Sabtu 10 Mei 2025

Pada hari Sabtu 10 Mei 2025 Penyelenggaraan PKM berupa observasi lapangan ke Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta. Selain itu, dilakukannya

survey gedung aula yang akan dipakai untuk kegiatan PKM. Diskusi dan wawancara kepada warga Panti Sasana terkait rencana pelaksanaan PKM mengenai sosialisasi dan praktik tentang pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan *self exercise* dan *relaxation*. Diskusi terkait kesiapan pelaksanaan kegiatan sosialisasi termasuk ruangan yang akan dipakai dan perangkat pendukung kegiatan sosialisasi. Tujuan dari observasi ini yaitu untuk memastikan agar kegiatan yang akan dilaksanakan berjalan dengan lancar dan baik.

2. Hari Sabtu 17 Mei 2025

Pada hari sabtu 17 Mei 2025, penyelenggaraan kegiatan sosialisasi di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan mengisi survei kuesioner. Kegiatan selanjutnya berupa pemaparan materi dan berdiskusi tentang pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan *self exercise* dan *relaxation*. Kegiatan ini dilakukan secara luring atau tatap muka langsung dengan metode ceramah dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan lancar dan peserta mengikuti dengan antusias dan aktif. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini yaitu agar warga Panti Sasana Wredha memiliki pengetahuan tekait pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia, penerapan hidup sehat, dan memberikan efek positif bagi perubahan hidup lansia.

3. Hari Sabtu, 24 Mei 2025

Pada hari sabtu 24 Mei 2025, penyelenggaraan kegiatan PKM berupa Praktik *self exercise* dan *relaxation*. Kegiatan ini ditujukan untuk lansia Panti Sasana Wredha dengan fokus kepada *self exercise* dan *relaxation*. Pelaksanaan diawali dengan pemanasan, pemanasan, *stretching*, serta latihan penguatan otot yang spesifik bagi lansia. Praktikum ini bertujuan untuk memberi pengetahuan tentang teknik pemanasan, pemanasan, *stretching*, serta latihan penguatan otot yang spesifik bagi lansia yang baik dan sesuai tepat sesuai kemampuan masing-masing. Pelaksanaan praktik berlangsung dengan suasana yang menarik dan ceria, terlihat dari antusiasme para peserta saat mengikuti setiap instruksi gerakan yang diberikan. Ke depannya diharapkan lansia Panti Sasana Wredha dapat melakukan *self exercise* dan *relaxation* dan meningkatkan kualitas hidup.

4. Hari Sabtu 31 Juni 2025

Pada hari Sabtu 31 Juni 2025, dilaksanakan kegiatan monitoring terhadap pelaksanaan Sosialisasi pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan *self exercise* dan *relaxation*. yang telah berlangsung selama tiga minggu sebelumnya. Monitoring ini bertujuan untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, serta kemampuan dalam menerapkan gerakan *self exercise* dan *relaxation*. Pelaksanaan monitoring dilakukan melalui observasi langsung dengan diskusi terkait pelaksanaan kegiatan sosialisasi, termasuk kendala yang dihadapi maupun manfaat yang dirasakan. selain itu, peserta juga diminta mengisi monitoring yang bertujuan mengukur pemahaman konsep dan konsistensi terhadap aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan *self exercise* dan *relaxation*. Kegiatan monitoring ini menjadi bagian penting dalam memastikan kesinambungan dan ketercapaian dari tujuan PKM ini mengenai pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit *degenerative*, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan *self exercise* dan *relaxation*.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan PKM

No	Waktu	Kegiatan
Sabtu 10 Mei 2025		
1	09.00 – 12.00	Observasi
Sabtu 17 Mei 2025		
1	07.45 – 08.00	Registrasi
2	08.00 – 08.10	Pembukaan Kegiatan oleh MC
3	08.10 – 08.20	Sambutan Pengurus
4	08.20 – 08.30	Sambutan Ketua PKM
5	08.30 – 08.35	Persiapan Materi 1
6	08.35 – 09.20	Pemateri 1
7	09.20 - 09.30	Penutup
Sabtu 24 Mei 2025		
1	07.30 – 07.50	Pembukaan Kegiatan oleh MC
2	07.50 – 08.00	Persiapan Praktik Program <i>Self Exercise and Relaxation</i>
3	08.00 – 08.30	Praktik Program <i>Self Exercise and Relaxation</i>
4	08.30 – 08.40	Sesi Foto Bersama
5	08.40 – 08.50	Penutup
Sabtu 31 Mei 2025		
1	09.00 – 09.20	Persiapan Latihan Mandiri dan Pengisian Monev
2	09.20 – 10.00	Pengisian Monev
3	10.00 – 11.30	Monitoring Latihan Mandiri
4	11.30 – 11.40	Penutup



Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi

Pembahasan

Optimalisasi kesehatan lansia menjadi krusial untuk memastikan mereka dapat menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui program screening kesehatan dan pendidikan kesehatan (Tamim

& Subroto, 2023). Program PKM Sosialisasi Dan Pelatihan Health-Related Quality Of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY yang diselenggarakan di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pembekalan bagi warga Panti Sasana Wredha Mulya terkait pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit degenerative, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah. Pelaksanaan kegiatan selama empat minggu mulai dari sosialisasi, praktik hingga monitoring, sehingga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga membangun kesadaran mandiri dalam meningkatkan keeratan sosial maupun akitvititas fisik lansia yang secara tidak langsung dapat menjaga imunitas lansia. Selama Kegiatan dari awal hingga akhir berjalan dengan lancar, hal tersebut berdasarkan dari warga Panti Sasana Wredha Mulya berpartisipasi aktif selama kegiatan PKM.

Ketercapaian kegiatan PKM ini menjadi tujuan utama dari kegiatan ini. Diharapkan adanya acara tersebut dapat meningkatkan keeratan sosial maupun akitvititas fisik lansia yang secara tidak langsung dapat menjaga imunitas lansia. Seiring bertambahnya usia, perubahan pada semua organ dan jaringan telah dijelaskan, termasuk sistem imun. Komponen sistem imun juga dipengaruhi oleh perubahan terkait usia yang terjadi pada sistem fisiologis seperti sistem endokrin, saraf, pencernaan, kardiovaskular, dan musculoskeletal, begitu pula sebaliknya. Perubahan-perubahan ini, yang memengaruhi imunitas bawaan dan adaptif, secara signifikan mengubah konstitusi subset leukosit dan fungsi utamanya, serta disertai dengan pergeseran ke status proinflamasi yang persisten. Aktivitas fisik telah terbukti sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk memperlambat proses *immunoseneescence*. Latihan fisik moderat secara teratur mampu meningkatkan sirkulasi sel imun seperti limfosit dan neutrofil, memperbaiki keseimbangan respon imun bawaan dan adaptif, serta menurunkan biomarker inflamasi (Weyh et al, 2020). Pertemuan kedua terkait praktikum self execise dan relaxation dirancang untuk menunjang kebugaran lansia di Panti Sasana Wredha Mulya. Aktivitas self exercise diberikan untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran lansia yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Program *self exercise* mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia, sehingga mereka lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Simeão et al, 2013). Gerakan *self exercise* bagi lansia dibuat dengan menekankan aspek keamanan, kemudahan, dan kenyamanan dengan tujuan perkeraan otot yang baik dan dapat menjaga atau meningkatkan daya tahan, kekuatan, keseimbangan lansia (Rismayanthi et al, 2024). Latihan mandiri yang teratur membantu mengoptimalkan fungsi kardiovaskular, mengontrol tekanan darah, serta mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke pada lansia (Wan & Wong, 2014). Hasil kegiatan sosialisai menunjukkan bahwa para lansia memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kebutuhan akan pentingnya melakukan aktivitas fisik.

Dengan demikian, kegiatan PKM Sosialisasi Dan Pelatihan Health-Related Quality of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY yang diselenggarakan di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta ini tidak hanya memberikan manfaat secara pengetahuan melainkan adanya peningkatan kesadaran tentang aktivitas fisik. Sehingga lansia yang bertempat di Sasanan Wredha Mulya akan menjadi lansia yang lebih produktif dan aktif sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Keaktifan dan konsistensi para warga lansia dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan menjadi indikator keberhasilan pendekatan ini, sekaligus menunjukkan bahwa program serupa memiliki potensi untuk diterapkan secara luas. Beberapa faktor pendukung dan penghambat yang berhasil diidentifikasi dari program PkM ini meliputi:

1. Faktor Pendukung:

- a. Faktor pendukung dalam kegiatan PKM Sosialisasi Dan Pelatihan Health-Related Quality of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY yang diselenggarakan di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta:
- b. Tim pengabdi dapat saling bekerjasama dan memiliki bidang keahlian yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan baik teori maupun praktik terutama dalam materi penyakit degeneratif pada lansia.
- c. Peserta pelatihan mengikuti kegiatan pengabdian ini baik secara teori maupun praktik dengan penuh antusias dari awal hingga akhir kegiatan.
- d. Adanya kerjasama yang baik antara tim pengabdi dengan Panti Sasana Wredha Mulya dan para anggota lansia tersebut.

2. Faktor Penghambat:

- a. Faktor pendukung dalam kegiatan PKM Sosialisasi Dan Pelatihan Health-Related Quality of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY yang diselenggarakan di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta:
- b. Waktu yang terbatas dalam memberikan materi yang cukup luas sehingga perlu diadakan kegiatan lanjutan bagi Panti Sasana Wredha Mulya.
- c. Ketersediaan waktu dan keesibukan para lansia Panti Sasana Wredha Mulya sehingga kegiatan harus direncanakan dengan baik dan memilih hari yang tepat dalam melakukan kegiatan ini.

SIMPULAN

Kegiatan PKM berupa penyelenggaraan Sosialisasi dan Pelatihan Health-Related Quality of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta telah terlaksana dengan baik sesuai. Pada kegiatan sosialisasi hari pertama Sabtu 10 Mei 2025, penyelenggaraan PKM berupa observasi lapangan ke lokasi Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta. Pada kegiatan PKM hari kedua Sabtu 17 Mei 2025, diselenggarakan kegiatan Sosialisasi Dan Pelatihan Health-Related Quality Of Life Dan Associated Factors In Functionally Melalui Self Exercise And Relaxation Bagi Lansia DIY yang bertempat di Panti Sasana Wredha Mulya, Sinduadi, Mlati, dengan pembahasan terkait pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit degenerative, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan self exercise dan relaxation. Pada kegiatan PKM hari ketiga Sabtu 24 Mei 2025, diselenggarakan materi lanjutan yaitu praktik self exercise dan relaxation. Kegiatan ini ditujukan untuk lansia Panti Sasana Wredha dengan fokus kepada self exercise dan relaxation. Pada kegiatan hari keempat 31 Mei 2025, Pada hari sabtu 31 Mei 2025, dilaksanakan kegiatan monitoring terhadap pelaksanaan Sosialisasi pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan penyakit degenerative, gerakan olahraga yang baik aman, dan mudah bagi lansia dengan self exercise dan relaxation. Monitoring ini bertujuan untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, serta kemampuan dalam menerapkan gerakan self exercise dan relaxation.

DAFTAR PUSTAKA

- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35(January), 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- Beard, J. R., Alana, Carvalho, I. A. de, Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J.-P., Sherlock, P. L., Jordan, J. E. E., Mahanani, W. R., Thiyagarajan, J. A., & Chatterji, S. (2016). The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *Primary Care Mental Health in Older People: A Global Perspective*, 387(10033), 2145–2154. <https://doi.org/10.1007/9783030108144-4>
- Beard, J. R., de Carvalho, I. A., Sumi, Y., Officera, A., & Thiyagarajana, J. A. (2017). Healthy ageing: Moving forward. *Bulletin of the World Health Organization*, 95(11), 17–18. <https://doi.org/10.2471/BLT.17.203745>
- 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., Donner, C. F., Silva, R. A., Camelier, A. A., & Oliveira, L. V. F. (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). <https://doi.org/10.1111/ijcp.14347>
- Cai, Y., Song, W., Li, J., Jing, Y., Liang, C., Zhang, L., Zhang, X., Zhang, W., Liu, B., An, Y., Li, J., Tang, B., Pei, S., Wu, X., Liu, Y., Zhuang, C. Le, Ying, Y., Dou, X., Chen, Y., ... Liu, G. H. (2022). The landscape of aging. *Science China Life Sciences*, 65(12), 2354–2454. <https://doi.org/10.1007/s11427-022-2161-3>
- Crosson, B., McGregor, K. M., Nocera, J. R., Drucker, J. H., Tran, S. M., & Butler, A. J. (2015). The relevance of aging-related changes in brain function to rehabilitation in aging-related disease. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(May), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00307>
- Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical Activity and Healthy Aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(4), 671–683. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.009>
- Emeric, C. S. C., Whitson, H. E., Pavon, J., & Hoenig, H. (2013). Functional Decline in Older Adults. *American Journal of Nursing*, 88(6), 388–394. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000277831.12796.84>
- 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>
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisyah, 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. <https://doi.org/10.34010/icoms.v3i1.5330>
- Kaeberlein, M. (2018). How healthy is the healthspan concept? *GeroScience*, 40(4), 361–364. <https://doi.org/10.1007/s11357-018-0036-9>
- Kennedy, B. K., Berger, S. L., Brunet, A., Campisi, J., Cuervo, A. M., Epel, E. S., Franceschi, C., Lithgow, G. J., Morimoto, R. I., Pessin, J. E., Rando, T. A., Richardson, A., Schadt, E. E., Coray, T. W., & Sierra, F. (2014). Aging: a common driver of chronic diseases and a target for novel interventions. *HHS Public Access*, 159(4), 709–713. <https://doi.org/10.1215/07402775-3713017>

- Leal-Galicia, P., Romo-Parra, H., Rodríguez-Serrano, L. M., & Buenrostro-Jáuregui, M. (2019). Regulation of adult hippocampal neurogenesis exerted by sexual, cognitive and physical activity: An update. *Journal of Chemical Neuroanatomy*, 101(August), 101667. <https://doi.org/10.1016/j.jchemneu.2019.101667>
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- Papalia, G. F., Papalia, R., Balzani, L. A. D., Torre, G., Zampogna, B., Vasta, S., Fossati, C., Alifano, A. M., & Denaro, V. (2020). The effects of physical exercise on balance and prevention of falls in older people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8), 1–19. <https://doi.org/10.3390/jcm9082595>
- Rismayanthi, C., & Prasetyo, Y. (2023). *The Effect of Active and Functional Exercise To Improve Fitness , Balance and Flexibility in Untuk Meningkatkan Kebugaran , Keseimbangan*. 22(2), 88–99.
- Rismayanthi, C., Delano, E. H., & Shafi, S, H, A. (2024). *Self Exercise dan Relaxation Bagi Lanjut Usia*. UNY PRESS: Yogyakarta.
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139(January), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>
- Sabatino, A., Cuppari, L., Stenvinkel, P., Lindholm, B., & Avesani, C. M. (2021). Sarcopenia in chronic kidney disease: what have we learned so far? *Journal of Nephrology*, 34(4), 1347–1372. <https://doi.org/10.1007/s40620-020-00840-y>
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik <https://www.bps.go.id>.
- Simeão, A., Raimundo, A., & Pereira, C. (2013). Benefits of Exercise in Self Improvement in Elderly Patients With Cardiovascular Diseases.
- Tamim, R. G., & Subroto, M. (2023). Implementasi Program Pelatihan dan Keterampilan untuk Warga Binaan Pemasyarakatan Lansia Memperkuat Persiapan Pembebasan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(02). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.20094>
- Wan, M., & Wong, R. Y. (2014). Benefits of exercise in the elderly. *Canadian Geriatrics Society Journal of CME*, 4(1), 5–8.
- Weyh, C., Krüger, K., & Strasser, B. (2020). Physical activity and diet shape the immune system during aging. *Nutrients*, 12(3), 622.
- Yin, S., Njai, R., Barker, L., Siegel, P. Z., & Liao, Y. (2016). Summarizing health-related quality of life (HRQOL): Development and testing of a one-factor model. *Population Health Metrics*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12963-016-0091-3>
- Zhang, Y., & Jiang, X. (2023). The effects of physical activity and exercise therapy on frail elderly depression: A narrative review. *Medicine*, 102(34), e34908. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034908>