

Implementasi Edukasi Senam Aerobik pada Komunitas Olahraga Lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Muhammad Ridho Putra Masyhuri¹, Ali Multazam², Bonita Suharto³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPTD Puskesmas Kendalsari, Indonesia

Received : 6 September 2026, Revised : 16 September 2026, Published : 25 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Muhammad Ridho Putra Masyhuri

E-mail: ridhoputramasyhuri@gmail.com

Abstrak

Peningkatan jumlah populasi lansia menuntut adanya upaya promotif dan preventif untuk menjaga kualitas hidup agar tetap sehat, mandiri, dan produktif. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui aktivitas fisik berupa senam aerobik yang memiliki manfaat bagi kebugaran jantung, paru-paru, serta keseimbangan tubuh. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi senam aerobik terhadap tingkat pengetahuan komunitas olahraga lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi 10 pernyataan benar atau salah mengenai senam aerobik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan responden, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 65% meningkat menjadi 100% pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman lansia, terutama dalam meluruskan miskonsepsi terkait manfaat, prinsip, dan keamanan senam aerobik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan berbasis komunitas di puskesmas perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci – aktivitas fisik, edukasi kesehatan, lansia, pengetahuan, senam aerobik

Abstract

The increasing elderly population requires promotive and preventive efforts to maintain quality of life so that older adults can remain healthy, independent, and productive. One of the appropriate interventions is physical activity in the form of aerobic exercise, which provides benefits for cardiovascular fitness, pulmonary function, and body balance. This study aims to determine the effect of aerobic exercise education on the level of knowledge among an elderly sports community at Kendalsari Public Health Center, Malang City. This study used a quantitative descriptive method with a pre-test and post-test approach. The research instrument was a questionnaire consisting of 10 true-or-false statements related to aerobic exercise. The results showed improvements in respondents' knowledge, with the average pre-test score of 65% increasing to 100% in the post-test. This finding indicates that the educational intervention was effective in improving understanding and correcting misconceptions regarding the benefits, principles, and safety of aerobic exercise. With increased knowledge, older adults are expected to be more motivated to actively participate in regular physical activity. Therefore, community-based health education programs at primary healthcare facilities should be implemented continuously to enhance the quality of life of the elderly.

Keywords - aerobic exercise, elderly, health education, knowledge, physical activity

How To Cite : Masyhuri, M. R. P., Multazam, A., & Suharto, B. (2026). Implementasi Edukasi Senam Aerobik pada Komunitas Olahraga Lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(7), 4046 - 4053. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i7.5184>

Copyright ©2026 Muhammad Ridho Putra Masyhuri, Ali Multazam, Bonita Suharto

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah populasi lansia. Kondisi ini menuntut perhatian khusus terhadap upaya pemeliharaan kesehatan agar lansia dapat menjalani masa tua secara sehat, mandiri, dan produktif. Seiring dengan proses penuaan, terjadi berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta kapasitas kardiovaskular (Sholekah *et al.*, 2022). Perubahan tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, serta gangguan muskuloskeletal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup lansia, salah satunya melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah (Agustiningrum *et al.*, 2023).

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan berirama dengan intensitas tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru. Aktivitas ini dinilai sesuai untuk lansia karena dapat disesuaikan dengan kemampuan individu serta memiliki manfaat yang luas, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, menjaga keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh. Selain itu, senam aerobik juga dapat memberikan manfaat psikologis berupa peningkatan suasana hati, mengurangi stres, serta meningkatkan interaksi sosial di antara sesama lansia (Nurittama *et al.*, 2025). Namun demikian, partisipasi lansia dalam kegiatan senam aerobik seringkali masih belum optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dan cara melakukan senam yang benar, adanya kekhawatiran terhadap cedera, serta keterbatasan akses terhadap program latihan yang terstruktur. Dalam konteks ini, edukasi kesehatan memiliki peran yang sangat penting untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Edukasi yang tepat tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri lansia untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Pamungkas *et al.*, 2021).

Dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Purnama & Suahda (2019), partisipasi lansia dalam aktivitas fisik aerobik, termasuk senam aerobik, masih tergolong belum optimal. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada tingkat aktivitas fisik sedang (sekitar 77,6%), sementara 15,5% masih berada pada tingkat rendah dan hanya sebagian kecil yang mencapai tingkat aktivitas tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun lansia telah melakukan aktivitas fisik, intensitas dan konsistensinya belum sepenuhnya memenuhi rekomendasi kesehatan. Selain itu, data nasional juga menunjukkan bahwa mayoritas penduduk dewasa di Indonesia belum cukup aktif secara fisik, yang turut mencerminkan rendahnya keterlibatan dalam olahraga aerobik seperti senam. Rendahnya prevalensi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, motivasi, serta akses terhadap program latihan yang terstruktur (Indriani *et al.*, 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi yang tepat untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan senam aerobik guna mendukung peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup mereka (Schwartz *et al.*, 2025).

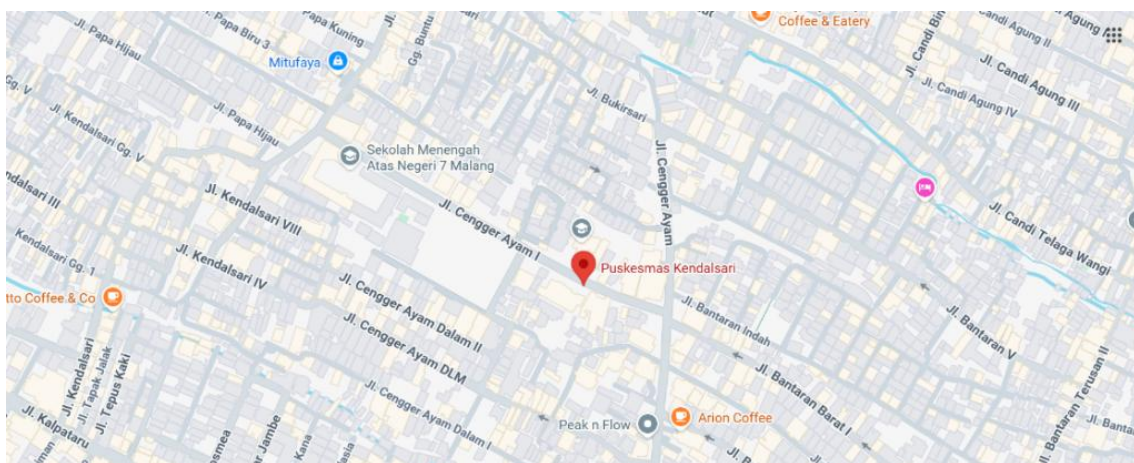
Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif, termasuk dalam meningkatkan kesehatan lansia. Melalui program pembinaan kelompok atau komunitas olahraga lansia, puskesmas dapat menjadi wadah yang efektif untuk pelaksanaan edukasi dan kegiatan senam aerobik secara rutin (Sinulingga *et al.*, 2025). Komunitas ini juga berfungsi sebagai sarana dukungan sosial yang dapat memperkuat komitmen lansia dalam menjalani gaya hidup aktif dan sehat. Puskesmas Kendalsari Kota Malang merupakan

salah satu institusi yang telah mengembangkan program kesehatan berbasis komunitas, termasuk bagi kelompok lansia (Kurdi *et al.*, 2025). Meskipun demikian, masih diperlukan upaya optimalisasi dalam pelaksanaan edukasi terkait senam aerobik agar manfaat yang diperoleh dapat maksimal. Edukasi yang terstruktur dan berkesinambungan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik lansia dalam melakukan senam aerobik dengan benar dan aman (Mawarni & Fadhly, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan edukasi senam aerobik pada komunitas olahraga lansia menjadi penting untuk diteliti dan dikembangkan. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga bertujuan untuk membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan adanya edukasi yang efektif, diharapkan lansia dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan senam aerobik sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat secara optimal (Mailita & Suci, 2025).

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengukur tingkat pengetahuan komunitas olahraga lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Subjek penelitian adalah komunitas olahraga lansia, sedangkan objek penelitian adalah tingkat pengetahuan terhadap senam aerobik. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di Puskesmas Kendalsari yang berlokasi di Kota Malang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan *pre-test*, penyuluhan, *post-test*, dan dokumentasi kegiatan. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar kuesioner terkait pertanyaan-pertanyaan seputar senam aerobik.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini ditujukan kepada kelompok olahraga lansia berjumlah 15 orang yang dilakukan di halaman belakang Puskesmas Kendalsari, pada hari Jumat, 17 April 2026, pukul 08.00 WIB. Sasaran kegiatan ini ditujukan kepada lansia berusia 60 tahun ke atas yang ikut serta pada senam aerobik yang diadakan di Puskesmas Kendalsari. Penyuluhan materi senam aerobik berdurasi 15 menit, yaitu *pre test* selama 5 menit, penyuluhan selama 5 menit, dan *post test* selama 5 menit. Instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang digunakan dikatakan berhasil jika peserta mengalami peningkatan pengetahuan senam aerobik berdasarkan 10 pernyataan dan pertanyaan “benar” dan “salah”.



Gambar 2. Media Leaflet

Muhammad Ridho Putra Masyhuri
202520640110102
Komunitas Olahraga

Pendidikan Profesi Fisioterapis
Universitas Muhammadiyah Malang

PRE TEST SENAM AEROBIK

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :

1. Senam aerobik adalah jenis latihan yang dilakukan dengan intensitas rendah hingga sedang dalam waktu lama.
☐ Benar ☐ Salah
2. Senam aerobik hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, bukan kesehatan jantung.
☐ Benar ☐ Salah
3. Gerakan dalam senam aerobik biasanya diiringi musik untuk membantu ritme latihan.
☐ Benar ☐ Salah
4. Senam aerobik dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
☐ Benar ☐ Salah
5. Pemanasan sebelum senam aerobik tidak diperlukan jika tubuh sudah merasa siap.
☐ Benar ☐ Salah
6. Senam aerobik dapat membantu membakar kalori dan mengontrol berat badan.
☐ Benar ☐ Salah
7. Semua gerakan senam aerobik harus dilakukan dengan kecepatan tinggi.
☐ Benar ☐ Salah
8. Pendinginan setelah senam aerobik membantu mencegah cedera dan mempercepat pemulihan.
☐ Benar ☐ Salah
9. Senam aerobik hanya cocok untuk orang muda dan tidak dianjurkan untuk lansia.
☐ Benar ☐ Salah
10. Salah satu manfaat senam aerobik adalah meningkatkan koordinasi dan fleksibilitas tubuh.
☐ Benar ☐ Salah

Gambar 3. Kuesioner Senam Aerobik

Kuesioner pada gambar 3. merupakan kuesioner senam aerobik yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden, khususnya pada komunitas lansia, sebelum diberikan edukasi. Kuesioner diawali dengan identitas responden seperti nama, usia, dan jenis kelamin, kemudian dilanjutkan dengan 10 pernyataan terkait senam aerobik yang harus dijawab dalam bentuk benar atau salah. Isi pertanyaan mencakup berbagai aspek dasar, mulai dari pengertian senam aerobik, manfaatnya bagi kesehatan jantung, paru-paru, dan kebugaran tubuh, hingga prinsip pelaksanaan seperti intensitas latihan, penggunaan musik, serta keamanan latihan bagi lansia. Selain itu, beberapa pernyataan juga menguji pemahaman responden terhadap kesalahpahaman umum, seperti anggapan bahwa senam aerobik harus dilakukan dengan kecepatan tinggi atau tidak cocok untuk lansia. Dengan demikian, kuesioner ini berfungsi sebagai alat evaluasi awal untuk mengetahui sejauh mana pemahaman responden sebelum intervensi edukasi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kuesioner Senam Aerobik

No.	Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test
1	Senam aerobik adalah latihan yang dilakukan dengan tempo rendah hingga sedang.	47%	100%
2	Senam aerobik hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, bukan kesehatan jantung.	27%	100%
3	Gerakan dalam senam aerobik biasanya diiringi musik untuk membantu ritme latihan.	93%	100%
4	Senam aerobik dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	87%	100%
5	Pemanasan sebelum senam aerobik tidak diperlukan jika tubuh sudah merasa siap.	53%	100%
6	Senam aerobik dapat membantu membakar kalori dan mengontrol berat badan.	100%	100%
7	Semua gerakan senam aerobik harus dilakukan dengan kecepatan tinggi.	27%	100%
8	Pendinginan setelah senam aerobik membantu mencegah cedera dan mempercepat pemulihan.	87%	100%
9	Senam aerobik hanya cocok untuk orang muda dan tidak dianjurkan untuk lansia.	47%	100%
10	Salah satu manfaat senam aerobik adalah meningkatkan koordinasi dan fleksibilitas tubuh.	87%	100%
Rata-rata Persentase		65%	100%

Sumber : (Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 1. terlihat adanya peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi mengenai senam aerobik. Pada tahap *pre-test*, rata-rata persentase jawaban tepat peserta berada pada angka 65%, yang menunjukkan bahwa pemahaman awal masih tergolong cukup dan belum merata, terutama pada beberapa pernyataan yang berkaitan dengan konsep dasar dan miskonsepsi, seperti manfaat senam aerobik, pentingnya pemanasan, serta anggapan bahwa senam harus dilakukan dengan kecepatan tinggi atau hanya cocok untuk usia muda. Namun, setelah dilakukan intervensi edukasi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan hingga 100% pada seluruh item pertanyaan, yang mengindikasikan bahwa seluruh peserta mampu memahami materi dengan baik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan terjadi peningkatan pengetahuan dalam memperbaiki pengetahuan, meluruskan kesalahpahaman, serta meningkatkan pemahaman lansia terkait manfaat, prinsip, dan pelaksanaan senam aerobik secara benar dan aman.



Gambar 2. Penyuluhan dan Pembagian Kuesioner

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan pada komunitas olahraga lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang, terlihat adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi senam aerobik. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 65% menunjukkan bahwa secara umum responden telah memiliki pemahaman dasar terkait senam aerobik, namun masih terdapat beberapa kesalahan persepsi pada aspek-aspek tertentu. Hal ini terlihat dari rendahnya persentase jawaban benar pada beberapa pernyataan, seperti anggapan bahwa senam aerobik hanya bermanfaat untuk kekuatan otot (27%), semua gerakan harus dilakukan dengan kecepatan tinggi (27%), serta persepsi bahwa senam aerobik tidak cocok untuk lansia (47%) (Wahyuni et al., 2026). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman lansia dalam mengikuti aktivitas olahraga belum selalu disertai pemahaman yang memadai mengenai prinsip, manfaat, dan keamanan latihan. Kondisi ini penting diperhatikan karena pengetahuan merupakan salah satu komponen yang dapat mendukung seseorang dalam memahami manfaat dan cara melakukan aktivitas fisik secara tepat (Hajri et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan setelah edukasi dapat dijelaskan melalui pemberian informasi yang secara langsung menargetkan kesenjangan pengetahuan yang ditemukan pada *pre-test*. Materi tidak hanya menjelaskan pengertian senam aerobik, tetapi juga membahas manfaat terhadap kebugaran, prinsip pelaksanaan, serta aspek keamanan yang sesuai dengan kondisi lansia. Dengan demikian, edukasi berfungsi sebagai proses koreksi terhadap pemahaman yang sebelumnya kurang tepat. Misalnya, persepsi bahwa senam aerobik harus dilakukan dengan gerakan berkecepatan tinggi dapat diluruskan melalui penjelasan bahwa latihan bagi lansia perlu disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi individu. Demikian pula, pemahaman mengenai pemanasan dan pendinginan memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai pelaksanaan latihan yang aman (Anggraeni et al., 2024). Hasil *post-test* yang menunjukkan persentase jawaban benar sebesar 100% pada seluruh item juga memperlihatkan bahwa materi edukasi mampu menjawab miskonsepsi yang teridentifikasi pada tahap awal. Peningkatan tersebut kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh isi materi, tetapi juga oleh kesesuaian informasi dengan kebutuhan responden. Materi yang berkaitan langsung dengan aktivitas yang dilakukan lansia sehari-hari cenderung lebih mudah dikaitkan dengan pengalaman mereka sehingga dapat membantu proses pemahaman (Arimbi et al., 2025).

Peningkatan pemahaman terlihat pada aspek penting seperti manfaat senam aerobik bagi kesehatan jantung dan paru-paru, pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta kesesuaian senam aerobik untuk lansia. Sebelum edukasi, masih terdapat responden yang belum memahami bahwa pemanasan dan pendinginan merupakan bagian penting untuk mencegah cedera, serta masih adanya anggapan bahwa lansia tidak dianjurkan melakukan senam aerobik (Ahmad et al., 2025). Setelah edukasi, seluruh responden mampu menjawab dengan benar, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang positif. Hal ini sangat penting, mengingat pemahaman yang baik akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara aman dan teratur (Sari et al., 2026).

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan lansia tidak hanya memahami manfaat senam aerobik, tetapi juga termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut (Purwanti et al., 2026). Keterlibatan aktif dalam senam aerobik secara rutin dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik, menjaga keseimbangan, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif dan kejadian jatuh pada lansia (Sasmito et al., 2023). Penerapan edukasi senam aerobik pada komunitas olahraga lansia di Puskesmas Kendalsari mengalami peningkatan pengetahuan. Hasil ini memperkuat pentingnya program edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan primer. Kegiatan edukasi semacam ini perlu terus dikembangkan dan dipadukan dengan praktik langsung agar tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada lansia secara berkesinambungan (Hadjarati et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi senam aerobik dapat meningkatkan pengetahuan lansia. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan rata-rata nilai dari 65% pada pre-test menjadi 100% pada post-test, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mampu memahami materi dengan baik setelah diberikan edukasi. Sebelum intervensi, masih ditemukan berbagai miskonsepsi terkait manfaat, prinsip, dan keamanan senam aerobik, seperti anggapan bahwa senam harus dilakukan dengan intensitas tinggi atau hanya cocok untuk usia muda. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku lansia menjadi lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin dan aman. Program edukasi berbasis komunitas di puskesmas terbukti memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga perlu dilakukan secara berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala puskesmas Kendalsari Kota Malang yang telah memeprenankan saya untuk melakukan penyuluhan terkait edukasi senam aerobik, serta para teman teman seperjuangan yang membantu jalannya pengabdian sehingga acara dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada dr. Bonita sebagai pembimbing yang telah membimbing saya dalam penulisan edukasi leaflet senam aerobik sehingga media leaflet yang dibuat tersampaikan ke masyarakat puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R., Winarti, A., Setianingsih, S., Suyami, & Khusnawati, I. (2023). Aktifitas fisik berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 645–654. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.645-654>
- Ahmad, N. Y., Syahrudin, Helmi, B., Abady, A. N., Munawar, A. Al, Aditya, R., Lubis, H. Y., & Harahap, M. F. (2025). Sosialisasi Senam Jantung Sehat Bagi Masyarakat Kategori Lansia Di Desa Pardugul Samosir. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 176–190. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v6i1.5255>
- Anggraeni, R., Susanti, I. H., & Susanti, I. (2024). Edukasi senam aerobik low impact untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2393–2404. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4205>
- Anindya, A., Rosadi, R., & Rosyida, A. (2024). Penyuluhan fisioterapi mengenai manfaat aktivitas dan latihan fisik pada lansia di Posyandu Lansia Purwodadi Kota Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(2), 509–514. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1142>
- Hadjarati, H., Prasetyo, A., Podungge, R., & Wicahyani, S. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Konseling Pola Hidup Sehat Dan Senam Lansia. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 98–105. <https://doi.org/10.32529/tano.v7i2.3496>
- Hajri, W. S., Saida, & Afrini, I. M. (2022). Edukasi Aktivitas dan Latihan Fisik dalam Mendukung Kesehatan Lanjut Usia di Yayasan Al Aziz Kendari. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1694–1700. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6763>
- Indriani, I., Gusman, N. N., & Wulandari, R. (2025). Hambatan yang mempengaruhi partisipasi aktivitas fisik lansia di yogyakarta : sebuah penelitian cross-sectional. *JITU (Journal Physical Therapy UNISA)*, 5(2), 80–88. <https://doi.org/10.31101/jitu.4300>
- Kurdi, F., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., & Eldiansyah, F. (2025). Optimalisasi Lansia Cerdik Dalam Peningkatan Kesejahteraan Dan Kesehatan Lansia Di Karang Werda. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 87–100. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v7i1.6369>

- Mailita, W., & Suci, H. (2025). Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Andalas Padang. *JPIK (Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan)*, 4(1), 49–55. <https://doi.org/10.33757/jpik.v4i1.97>
- Mawarni, M., & Fadhly, Z. (2025). Efektivitas Program Puskesmas Peduli dan Sayang Lansia dalam Meningkatkan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Desa Suak Ribee Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. *Journal of Administration, Governance, and Political Issues*, 2(1), 71–84. <https://doi.org/10.47134/jagpi.v2i1.3903>
- Pamungkas, S. P., Munawwarah, W., Dewi, N. K., & Nurdesia, M. (2021). Latihan Aerobik Untuk Meningkatkan Koaitas Hidup Pada Lansia. *Fisiomu*, 2(3), 175–188. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i3.15203>
- Purnama, H., & Suahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2). <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Purwanti, T. F., Sutisna, M. I., Maulinda, M. R., Sakinah, A., Oktopiyani, C., Salsabila, S. N., & Sandi. (2026). Edukasi Senam Aerobik Ringan terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6, 408–418. <https://doi.org/10.53299/ba-jpm.v6i1.3917>
- Rismayanthi, C., Zein, M. I., Mulyawan, R., Nurfadhila, R., Prasetyawan, R. R., & Antoni, M. S. (2022). The effect of low impact aerobic exercise on increasing physical fitness for the elderly. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 137–146. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.48743>
- Sari, Y. K., Kuncoro, B., Hakim, A. R., Muryadi, A. D., Wibowo, R. A., & Hidayat, T. (2026). Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat Di Desa Jeruk Kabupaten Sagen. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 797–804. <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5907>
- Sasmito, N. B., Rustanti, E., & Kalimah, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Olahraga Dengan Minat Berolahraga Pada Lansia Di Posyandu Lansia ' Aisyiyah Desa Sumengko, Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk. *Prima Wiyata Health*, 4(1), 30–38. <https://doi.org/10.60050/pwh.v4i1.37>
- Schwartz, B. D., Liu, H., Macdonald, E. E., Mekari, S., & Brien, M. W. O. (2025). Impact of physical activity and exercise training on health - related quality of life in older adults : an umbrella review. *GeroScience*, 2879–2893. <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01493-6>
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 174–182. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1116>
- Sinulingga, Y. F., Sihalohe, E., Daulay, E. S., & Rizki, H. (2025). Gerak sehat lansia: edukasi dan implementasi senam terstruktur di puskesmas gunung tua. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8. <https://doi.org/10.31604/jpm.v8i8.%25p>
- Wahyuni, S., Megasari, M., Maulida, A. I., Lestari, J. C., & Wahyuni, C. S. (2026). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Program Senam Lansia Terstruktur (Senam Ceria) dengan Pendekatan Edukasi Interaktif Berbasis Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 5(1), 63–69. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v5i1.7716>