Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol. 7 No. 2. 2024
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
EISSN: 2622-9978

EDUKASI DAN PEMBERIAN PROGRAM FISIOTERAPI SENAM LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DI POSYANDU LANSIA SEHATI KELURAHAN SIDOMULYO KOTA PEKANBARU

Ismaningsih [1*)], Brilian Dini MA Iballa[2)], Darmadi[3)], dan Siti Juariah[3)]
[1)] Program Studi D-III Fisioterapi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Jl.Riau Ujung No 73 Pekanbaru - Riau – Indonesia
[2)] Program Studi Profesi Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Jl.Riau Ujung No 73 Pekanbaru, Riau – Indonesia
[3)] Program Studi D-III Analis Kesehatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru, Riau – Indonesia

[*)] Email Koresponden: ismaningsih@univrab.ac.id

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan bahwa penuaan yang sehat sebagai proses pengembangan dan pemeliharaan kemampuan fungsional yang memungkinkan kesehatan kesejahteraan di usia tua.Penuaan menjelaskan pengaruh sel pada tingkat biologis yang diakibatkan oleh dampak akumulasi berbagai macam kerusakan molekuler dan seluler seiring berjalannya waktu. Hal ini menyebabkan penurunan kapasitas fisik dan mental secara bertahap, peningkatan risiko penyakit dan akhirnya kematian. Salah satu upaya program fisioterapi dalam melakukan kegiatan ini bertujuan melakukan pemberian edukasi dan program senam lansia untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya fisioterapi dan bagaimana melakukan latihan sederhana di rumah, kehadiran fisioterapis yang bisa memberikan layanan berkala di posyandu, termasuk evaluasi kondisi fisik dan pemberian intervensi yang sesuai kondisi peyakit. Metode kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan, edukasi dan pemberian intervensi, kemudian data diolah secara kuantitatif. Hasil dilakukan pengukuran kualitas hidup dengan menggunakan WHOQOL. Nilai WHQOL sebelum 68.33±5.423 dan sesudahnya didapatkan nilai 86.06±4.439 yang berarti terdapat peningkatan kualitas hidup setelah diberikan senam lansia. Selain itu kegiatan ini menghasilkan beberapa aspek, yaitu 1). lansia dan keluarga mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya fisioterapi dalam menjaga kesehatan fisik, 2). edukasi mengenai manfaat fisioterapi dan latihan fisik, 3). program latihan fisik (berupa senam lansia), 4). lansia yang mengikuti program mengalami peningkatan kualitas hidup, 5). lansia melaporkan merasa lebih aktif, bersemangat, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, 6). tingkat partisipasi lansia dalam program tinggi, menunjukkan minat dan kebutuhan akan program tersebut, dan 7). umpan balik positif dari lansia dan keluarga mereka mengenai manfaat program terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci: *terapis fisik, latihan, aktivitas fisik, lansia*

Education and Implementation of Elderly Gymnastics Physiotherapy Program to Improve Quality of Life at Posyandu Lansia Sehati, Sidomulyo Subdistrict, Pekanbaru City

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) defines healthy aging as the process of developing and maintaining functional abilities that enable well-being in old age. Aging describes the influence on cells at the biological level caused by the impact of the accumulation of various molecular and cellular damage over time. This leads to a gradual decline in physical and mental capacity, an increased risk of disease, and eventually death. One of the efforts of the physiotherapy program in conducting this activity aims to provide education and an elderly gymnastics program to raise awareness about the importance of physiotherapy and how to perform simple exercises at home, the presence of physiotherapists who can provide periodic services at the Posyandu, including evaluating physical conditions and providing interventions that are appropriate to the condition of the disease. The method used in this activity is to conduct counseling,

education, and intervention, then the data is processed quantitatively. The results measured the quality of life using WHOQOL. The WHOQOL score before was 68.33+5.423 and afterward, it was 86.06+4.439, indicating an improvement in the quality of life after the elderly gymnastics program. Additionally, this activity resulted in several aspects, namely: 1) the elderly and their families became more aware of the importance of physiotherapy in maintaining physical health, 2) education on the benefits of physiotherapy and physical exercise, 3) a physical exercise program (in the form of elderly gymnastics), 4) the elderly participating in the program experienced an improved quality of life, 5) the elderly reported feeling more active, enthusiastic, and able to perform daily activities better, 6) the level of participation of the elderly in the program was high, indicating interest and need for the program, and 7) positive feedback from the elderly and their families regarding the benefits of the program for their health and well-being.

Keywords: *fisioterapi, exercise, physical activity, elderly*

PENDAHULUAN

Secara global, Badan organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan jumlah penduduk lansia pada tahun 2050 berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat dua kali lipat sedangkan penduduk berusia 80 tahun atau lebih akan berjumlah 400 juta orang.perpanjangan umur ini berarti dipandang sebagai keberhasilan kemajuan medis,yang berasal dari akses terhadap perawatan yang lebih baik serta fokus pada terapi pencegahannya(Singh & Bajorek, 2014)

Aktif secara fisik seperti program senam lansia sangat penting untuk menyingkirkan penyebab penyakit dan untuk peningkatan kesehatan semua kelompok umur baik muda maupun tua.fisioterapi dilatih untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi agar tetap mobile dan mandiri.Fisioterapi adalah spesialisasi dalam olahraga dan memiliki pengetahuan tentang anatomi fungsional dan patologi serta dampaknya terhadap semua sistem.fisioterapi merupakan ideal profesional untuk membimbing, meresepkan dan mengelola kegiatan olahraga. Olahraga membantu meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran.Dengan melakukan olahraga, secara signifikan berkontribusi dalam mengurangi beban pertumbuhan global mewabahnya penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup(Shamsi et al., 2019)

Lanjut usia mengakibatkan penurunan kapasitas fisik, psikologis dan perilaku individu serta penurunan adaptasi tubuh terhadap peristiwa stres. Penuaan dicirikan sebagai proses yang heterogen, individual dan tidak dapat diubah, dan ditentukan oleh beberapa faktor, mulai dari kecenderungan genetik, kebiasaan dan gaya hidup, kondisi kesehatan hingga kondisi lingkungan. Penuaan menyebabkan perubahan pada sistem kekebalan tubuh dan sistem muskuloskeletal, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan lansia. Salah satunya, yang disebut inflamasi, ditandai dengan ketidakseimbangan produksi dan pelepasan mediator inflamasi(Rajendran et al., 2022)

Terjadi perubahan penurunan kualitas hidup berupa gangguan muskuloskeletal yang menyerang lansia.seiring bertambahnya usia, jaringan muskuloskeletal menunjukkan peningkatan kerapuhan tulang, hilangnya ketahanan tulang rawan, berkurangnya elastisitas ligamen, hilangnya kekuatan otot, dan redistribusi lemak sehingga menurunkan kemampuan jaringan untuk menjalankan fungsi normalnya. Adanya penurunan kecepatan berjalan,peningkatan resiko jatuh, adanya gangguan/disabilitas aktivitas sehari-hari seperti kegiatan membersihkan diri/ menggunakan toilet serta adanya kerentanan khusus terhadap stresor yang ditandai

dengan kelemahan, kelambatan, kelelahan dan penurunan berat badan serta hilangnya mobilitas dan kemandirian fisik akibat artropati dan patah tulang dapat berdampak sangat buruk pada populasi ini (Gheno et al., 2012)

Kegiatan ini merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni budaya langsung pada masyarakat secara kelembagaan sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya pembangunan nasional dalam hal ini manfaatnya langsung bisa dirasakan oleh masyarakat dan menjadi salah satu kunci peningkatan angka harapan hidup yang berkontribusi pada penuaan. merupakan penerapan ilmu baik yang diperoleh mahasiswa selama kuliah. oleh karena itu setiap universitas khususnya Universitas Abdurrab mempunyai program dengan kebutuhan pengembangan. Wujud implementasi pembangunan digambarkan dengan mewajibkan setiap mahasiswa memiliki program yang dapat berkontribusi pada masyarakat (Juariah et al., 2023)

Kegiatan ini bertujuan sebagai upaya memberikan edukasi dan program intervensi senam lanjut usia untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya fisioterapi dan bagaimana melakukan latihan sederhana di rumah, menghadirkan fisioterapi yang bisa memberikan layanan berkala di posyandu, termasuk evaluasi kondisi fisik dan pemberian intervensi yang sesuai penyakit. Pengembangan program latihan fisik yang sederhana dan mudah diikuti oleh lansia, serta pemantauan rutin untuk memastikan latihan dilakukan dengan benar. Penyedia alat-alat dasar yang bisa digunakan untuk latihan fisik di posyandu, seperti bola karet, dumbbell ringan, dan alat bantu jalan, serta melakukan pendampingan dan dukungan yaitu dengan mengadakan pelatihan untuk kader posyandu agar bisa memberikan dukungan dan pendampingan dasar dalam melakukan latihan fisik bagi lansia dengan mengatasi masalah dan memenuhi kebutuhan ini, posyandu dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup lansia melalui fisioterapi.

METODOLOGI

Kegiatan ini telah dilksanakan pada bulan Maret 2024 di Jalan karya bakti no II RT 2/RW 12 Kelurahan Sidomulyo Timur, Pekanbaru. Adapun metode yang digunakan yaitu metode promosi kesehatan dengan melakukan penyuluhan atau edukasi dan pemberian intervensi.

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 1). penetapan daerah sasaran yaitu penetapan daerah sasaran ini para kader posyandu lansia sehati di jalan bakti no II RT 2/RW 12 kelurahan sidomulyo timur,kecamatan marpoyan damai kota pekanbaru, 2). survei daerah sasaran yaitu mencari data kemudian dari data yang telah didapat tim meninjau lokasi, 3). observasi lapangan yaitu melakukan wawancara dan mengambil data diposyandu, 4). penyusunan materi kegiatan yaitu menyusun materi yang akan disampaikan pada bapak-ibu kader posyandu, 5). perencanaan kegiatan yaitu menyusun jadwal kegiatan berkomunikasi dengan ketua tim kader posyandu, 6) kegiatan yaitu pendampingan oleh tim akan dilaksanakan selama kegiatan PKM kepada mitra baik terstruktur dengan memberikan materi promosi berupa edukasi atau penyuluhan, ceramah dan tanya jawab, 7). kegiatan demonstrasi adalah memberikan pendampingan pada peserta PKM untuk melakukan intervensi berupa pemberian aktivitas fisik yaitu senam lansia, 8). monitoring

dan evaluasi yaitu kegiatan dilakukann peninjauan monitor selama kegiatan dan dilkukan evaluasi untuk usaha keberhasilan program kegiatan.

Adapun alat yang digunakan yaitu mempersiapkan bahan administrasi berupa absensi,berita acara, blanko kuesioner WHOQOL-BREF untuk penilaian kualitas hidup,stetoskop dan sphygmanometer untuk pemeriksaan kesehatan sebelum senam dimulai,sound system serta mikrofon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi Kesehatan dilakukan pada pertemuan bulanan para kader posyandu lansia sehati yang bertempat di jalan bakti no II RT 2/RW 12 kelurahan sidomulyo timur, kecamatan marpoyan damai kota pekanbaru pada hari Minggu 05 Maret 2024.acara terlaksana dengan baik mulai tepat waktu sesuai rencana dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 09.00 WIB.sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat lansia terkhusus posyandu lansia sehati.

Dalam edisi khusus BioMed Research International fokusnya adalah pada gaya hidup dan khususnya aktivitas fisik (PA) sebagai pendorong hidup sehat dan panjang umur bagi lansia sehingga angka harapan hidup terus meningkat.PA didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. PA mencakup olah raga, olah raga, dan aktivitas fisik yang dilakukan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, pekerjaan, waktu luang, atau transportasi aktif. Latihan adalah subkategori PA yang terencana, terstruktur, dan berulang serta memiliki tujuan akhir atau perantara untuk peningkatan atau pemeliharaan kebugaran jasmani(Langhammer et al., 2018)

Aktivitas fisik berupa olahraga(senam lanjut usia) sangat penting bagi para lansia untuk menjadi bagian dari aktivitas rutin kehidupannya.beberapa manfaat bagi lansia yaitu 1).mengurangi resiko jatuh dengan latihan yang secara khusus dapat menargetkan beberapa kelompok otot-otot besar seperti pada otot ekstensor,fleksor hal ini terbukti meningkatkan kekuatan dan keseimbangan,2).peningkatan kekuatan otot,kesimbangan dan koordinasi juga dapat meningkatkan kapasitas untuk melakukan aktifitas fungsional sehari-hari seperti membawa tas belanjaan dari mobil ke dapur,mendorong troli disupermarket atau mengangkat beban,3). Meningkatkan kesehatan tulang dan mengurangi resiko osteoporosis,4). Meningkatkan kesehatan mental dengan berolahraga terbukti menghasilkan hormon endorfin yang bermanfaat bagi tubuh dengan merasa baik.hormon ini membantu kita menghilangkan stress dan membuat kita merasa bahagia dan sehat, 5). Latihan atau exercise ini juga membantu meningkatkan pola tidur,kertika kita tidur nyenyak,tubuh mendapatkan waktu pemulihan yang sangat dibutuhkan dan membantu kita bangun dengan perasaan cukup istirahat dan sehat untuk hari berikutnya, 6). Olahraga membantu meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi resiko dementia, 7). mendapatkan kesempatan yang menyenangkan untuk bersosialisasi, 8). mempertahankan interaksi sosial diacara-acara komunitas seperti posyandu lansia ini dapat meningkatkan perasaan terhubung dengan orang lain dan menghindari perasaan kesepian atau depresi.

Khalayak sasaran dalam masyarakat ini adalah para peserta yang hadir dalam acara tersebut dilaksanakan berlokasi di Posyandu Lansia Sehati yang terletak di Jalan.

Bakti 2 rt2/rw12 Kelurahan Sidomulyo Timur, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Pada kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 18 orang. Kegiatan ini dengan tema Peranan Fisioterapi Dalam Mempromosikan Kesehatan dan Mengetahui Efektivitas Intervensi Fisioterapi Di Akhir Pekan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Hasil dari kegiatan ini dapat diimplementasikan dalam wujud pendampingan keluarga terhadap pasien atau klien lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu yang tidak kalah pentingnya untuk mengingatkan serta memberikan penyadaran kepada sasaran agar senantiasa menjaga kesehatan,mengembangkan budaya dan nilai-nilai pengetahuan mengenai kesehatan dimasyarakat.

Kegiatan dilakukan diawali dengan promosi kesehatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan,demostrasi senam lansia yang dilakukan oleh mahasiswa dan penilaian evaluasi kualitas hidup lansia serta diakhiri dengan photo bersama.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 4. Demonstrasi Senam lansia



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Dengan Photo Bersama

Secara keseluruhan, tujuan kegiatan ini tercapai, dimana seluruh peserta mengikuti acara ini dari awal hingga selesai, dan pada akhir sesi kegiatan yang dirangkai dengan diskusi dan Tanya jawab terkait Peranan Fisioterapi Dalam Mempromosikan Kesehatan dan Mengetahui Efektivitas Intervensi Fisioterapi Di Akhir Pekan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia.Adapun tolak ukur ketercapaian setelah melakukan

kegiatan ialah meningkatnya pengetahuan para peserta yang ditandai dengan hasil post test yang menunjukkan angka yang sigrifikan yakni sebesar 71,07%, bila dibandingkan dengan angka pre test yang hanya sebesar 47,74%.Harapannya setelah dilakukan kepada masyarakat dapat membantu pemulihan bagi lansia yang mengalami penurunan kualitas hidupnya. untuk memberitahu peranan fisioterapi dalam mempromosikan kesehatan dan memberikan program senam lansia. Analisis Uji nilai WHOQOL pada Data Sampel terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Data Deskriptif pada Kelompok Perlakuan

Variabel	**Kelompok Perlakuan**			
N=18	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	60	70	66.46	3.838
Berat Badan	55	70	63.61	4.118
Tinggi Badan	153	171	162.39	6.031
IMT	22	29	24.00	2.000
Nilai WHOQOL Sebelum	60	77	68.33	5.423
Nilai WHOQOL Sesudah	80	95	86.06	4.439

Tabel 1 ini menjelaskan I kelompok respondenberdasarkan umur, berat badan, tinggi badan, IMT dan nilai WHOQOL. Pada Kelompok perlakuan dengan jumlah sampel (n= 18) didapatkan hasil analisis bahwa rata-rata usia respondennya 66.46$\pm$3.838terkait penurunan kualitas hidup dengan dilakukan pengukuran nilai WHQOL sebelum 68.33$\pm$5.423 dan sesudahnya didapatkan nilai 86.06$\pm$4.439 yang berarti terdapat peningkatan kapasitas fungsional setelah diberikan senam lansia,hal ini sesuai dengan literatur yang menunjukkan populasi lansia meningkat dinegara maju dan mengalami kerusakan fisiologis yang ditandai dengan kelemahan sehingga terjadi kerentanan yang jelas terhadap penurunan kapasitas fungsional lansia dengan pemberian senam lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan ini menghasilkan beberapa aspek, yaitu 1). lansia dan keluarga mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya fisioterapi dalam menjaga kesehatan fisik, 2). edukasi mengenai manfaat fisioterapi dan latihan fisik untuk lansia disampaikan dengan baik dan dipahami oleh peserta, 3). program latihan fisik (berupa senam lansia) dilaksanakan secara rutin setiap akhir pekan, 4)**.** lansia yang mengikuti program mengalami peningkatan kualitas hidup, seperti peningkatan mobilitas, pengurangan nyeri sendi, dan peningkatan kebugaran fisik secara umum, 5). lansia melaporkan merasa lebih aktif, bersemangat, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, 6). tingkat partisipasi lansia dalam program tinggi, menunjukkan minat dan kebutuhan akan program tersebut, dan 7). umpan balik positif dari lansia dan keluarga mereka mengenai manfaat program terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Saran untuk keberlanjutan program ini, semoga ke depannya dapat berjalan dan bersinergi dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat setempat. Adanya inisiasi

program fisioterapi dengan pemberian senam lanjut usia setiap akhir pekan di posyandu ini dapat memberikan dorongan kepada para lansia untuk lebih aware terhadap kesehatannya, serta meningkatnya tingkat partisipasi lansia terhadap akses kesehatan yang telah disediakan oleh puskesmas. Selain itu, program ini juga dapat menjadi motivasi bagi daerah-daerah lain yang belum tersedianya posyandu lansia agar turut menginiasi pembentukan posyandu remaja secara masif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini merupakan bagian dari Program Studi D3 Fisioterapi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab. Ucapan terimakasih sebesar-besarnya kami tunjukkan kepada seluruh kader dan peserta yang hadir dalam program pemberian senam lanjut usia pada akhir pekan di posyandu sehati Kelurahan Sidomulyo Kota Pekanbaru yang mau menerima kami dalam melaksanakan kegiatan ini, ucapan terimakasih juga penulis tunjukkan kepada LPPM Universitas Abdurrab atas fasilitasnya dalam memberikan pendanaan pada hibah ini serta kepada tim mahasiswa yang telah mensukseskan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Bezner, J. R. (2015). Perspective Promoting Health and Wellness: American Physical Therapy Association, 95(10), 1433–1444.

Boozer, A. L. (2019). Old age and aging. The Encyclopedia of Ancient History, October, 1–2. https://doi.org/10.1002/9781444338386.wbeah22211.pub2

Darmojo, B. (2015). Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: FK Universitas Indonesia.

Efendi, & Mukhfudi. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Gheno, R., Cepparo, J. M., Rosca, C. E., & Cotten, A. (2012). Musculoskeletal Disorders in the Elderly. Journal of Clinical Imaging Science, 2(3), 39. https://doi.org/10.4103/2156-7514.99151

Hutting, N., Johnston, V., Staal, J. B., & Heerkens, Y. F. (2019). Promoting the use of self-management strategies for people with persistent musculoskeletal disorders: The role of physical therapists. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, 49(4), 212–215. https://doi.org/10.2519/jospt.2019.0605

Ismaningsih. (2020). Buku Ajar Peranan Fisioterapi pada Geriatri. Penerbit Taman Karya.

Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H.,

Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., … Singh, M. F. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. Journal of Nutrition, Health and Aging, 25(7), 824–853. https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8

Juariah, S., Endrini, S., Lastari, W. O., Ameiliani, D., Nuriasih, N., Ningrum, S., Islami, A., Rahmayani, S., Zulfa, H., Agusti, R., Saputri, S., & Farmasi, F. (2023). Utilization of Biopori Hole Technology to Make Compost Fertilizer in Tangkerang Labuai Village, Pekanbaru City. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik Universitas Abdurrab, 6(4), 410–417.

Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. BioMed Research International, 13–15. https://doi.org/10.1155/2018/7856823

Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). The Effect of Giving Intervention 12 Balance Exercise on Postural Balance in Elderly. Open Journal of Nursing, 9(5), 534–540. https://doi.org/10.4236/ojn.2019.95045

Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.

Physiotherapy, O., & Consortium, L. (2011). Physiotherapists in health promotion: Findings of a forum. Physiotherapy Canada, 63(4), 391–392. https://doi.org/10.3138/physio.63.4.391

Profile, S. E. E. (2020). Self-help for Elderly Individuals with Morning gymnastics “1000 movements” and “method. June, 5–10. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31273.83045

Putra, D. P. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Lansia. Jurnal Medical, 1(2), 1–6. https://doi.org/10.36089/jm.v1i2.11

Rajendran, V., Jeevanantham, D., & Falk, D. (2022). Effectiveness of Weekend Physiotherapy on Geriatric In-Patients’ Physical Function. Gerontology and Geriatric Medicine, 8, 1–4. https://doi.org/10.1177/23337214221100072

Shamsi, S., & Nursing, R. (2019). Journal of Advances. April.

Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2015). Physiotherapy in the prevention of falls in older people. Journal of Physiotherapy, 61(2), 54–60. https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.02.011

Siemonsma, P. C., Blom, J. W., Hofstetter, H., Van Hespen, A. T. H., Gussekloo, J., Drewes, Y. M., & Van Meeteren, N. L. U. (2018). The effectiveness of functional

task exercise and physical therapy as prevention of functional decline in community dwelling older people with complex health problems. BMC Geriatrics, 18(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s12877-018-0859-3

Singh, S., & Bajorek, B. (2014). Definiendo 'anciano' en las guías de práctica clínica para farmacoterapia. Pharmacy Practice, 12(4), 1–9. https://doi.org/10.4321/S1886-36552014000400007