



**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI KEGIATAN SENAM DI BALAI DESA
PADANG TUALANG KABUPATEN LANGKAT**

*Efforts To Improve Health Through Gymnastic Activities In Padang Tualang Village Hall,
Langkat District*

**Sylva Qamara Nur Fadilah*, Anggi Novita Sari, Amru Prabowo Lubis, Nabilla Tawaqal
Ainy Kusuma, Ulfyah Az-zahra Dahlan, Zahwatul Hasanah Siregar, Susilawati**

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Jalan Lapangan Golf, Desa Durian Jangak, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang

*Alamat Korespondensi: fadilahsylvia131@gmail.com

(Tanggal Submission: 18 September 2024, Tanggal Accepted : 22 November 2024)



Kata Kunci :

*Kebugaran
Jasmani,
Kesehatan,
Masyarakat,
Senam*

Abstrak :

Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap optimal dan mampu menjalani aktivitas harian dengan baik. Kebugaran fisik meliputi beberapa aspek, seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, kelenturan, serta komposisi tubuh yang jauh lebih sehat. Penelitian ini membahas pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani di Desa Padang Tualang sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Belajar Lapangan (PBL) oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya ibu-ibu PKK dan lansia, mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi secara instruksional, demonstrasi gerakan senam, serta penggunaan media audio visual. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kegiatan senam kebugaran jasmani yang dilaksanakan di Desa Padang Tualang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat.

Key word :

*Physical Fitness,
Health, Society,
Gymnastics*

Abstract :

Efforts to improve health and physical fitness can be interpreted as efforts to maintain and improve physical condition so that it remains optimal and able to carry out daily activities well. Physical fitness includes several aspects, such as muscle strength, heart and lung endurance, flexibility, and a much healthier body composition. This research discusses the implementation of physical fitness activities in Padang Tualang Village as part of the Community Service



Program (KKN) and Field Learning Practices (PBL) by students at the Faculty of Public Health, UIN North Sumatra. This activity aims to increase public knowledge and awareness, especially PKK mothers and the elderly, regarding the importance of physical activity for health. The methods used include delivering instructional material, demonstrating gymnastic movements, and using audio-visual media. The results of the activity show that exercise not only improves physical fitness, but also strengthens people's understanding of the importance of physical activity in maintaining health. The conclusion of this research is that the physical fitness activities carried out in Padang Tualang Village showed positive results in improving the health and fitness of the community.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Fadilah, S. Q. N., Sari, A. N., Lubis, A. P., Kusuma, N. T. A., Dahlan, U. A., Siregar, Z. H., & Susilawati. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Kegiatan Senam Di Balai Desa Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 2672-2679. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1948>

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sirkulasi pada manusia. Tekanan darah yang melebihi batas yaitu 120/80 mmHg dapat menyebabkan hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh masyarakat sehingga memerlukan pengobatan yang komprehensif dan jangka panjang.

Dalam upaya promosi dan preventif, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti gagal jantung, stroke, gagal otak, demensia bahkan kematian. World Health Organization (WHO) menginformasikan sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia memiliki riwayat penyakit hipertensi, dan negara-negara yang berpendapatan rendah atau menengah kebawah kebanyakan penduduknya menderita hipertensi.

Menurut Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi penyakit hipertensi di Sumatera Utara 5,52% dari jumlah penduduk Sumatera Utara, sedangkan prevalensi hipertensi di Medan sebesar 4,97%. Berdasarkan data Kementerian, prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin, prevalensi perempuan menderita hipertensi adalah 36,85% sedangkan laki-laki 31,34%. Dalam hal ini prevalensi perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara, prevalensi tekanan darah tinggi pada tahun 2019 didominasi oleh laki-laki sebesar 32,28% lebih tinggi dibandingkan perempuan yaitu sebesar 31,68%. Dinas Kesehatan Provinsi Sumut menyatakan hipertensi masih menjadi masalah kesehatan bagi penduduk Sumut dan semakin meningkat dari tahun ke tahun (Puskesmas Provinsi Sumatera Utara, 2019, 2020).

Tidak terkontrolnya tekanan darah tinggi dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit arteri koroner enam kali lipat, peningkatan risiko serangan jantung tiga kali lipat dan stroke tujuh kali lipat. Dalam kebanyakan kasus, tekanan darah tinggi tidak terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan medis tertentu, sehingga sering disebut sebagai silent killer. Hipertensi mempengaruhi berbagai organ sasaran seperti jantung (penyakit jantung iskemik, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung), otak (stroke), ginjal (gagal ginjal), mata (retinopati), dan arteri perifer (degenerasi sementara). Kerusakan organ tersebut tergantung dari penyakit hipertensi yang diderita pasien dan berapa lama hipertensi tersebut terkontrol atau tidak diobati (Rohimah & Dewi, 2022).

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stroke tujuh kali lipat, risiko penyakit jantung koroner sebesar enam kali lipat, dan risiko serangan jantung tiga kali lipat. Pada sebagian besar kasus, tekanan darah tinggi tidak terlihat selama pemeriksaan fisik karena beberapa

alasan medis, hal ini sering disebut sebagai silent killer. Hipertensi mempengaruhi berbagai organ sasaran seperti otak, ginjal, mata, jantung dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ tersebut tergantung pada hipertensi yang diderita pasien dan lamanya hipertensi tersebut terkontrol atau tidak diobati.

Ada dua faktor yang dapat mencegah penyakit hipertensi, yaitu dengan cara farmakologis yaitu penggunaan obat-obatan dan yang kedua dengan cara non farmakologis dengan melakukan perubahan yang sesuai dalam gaya hidup, mengurangi kelebihan garam dalam makanan dan yang terpenting adalah aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik berdampak besar pada kestabilan tekanan darah, karena pasien yang kurang berolahraga cenderung memiliki detak jantung yang cepat.

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko tersendiri bagi penyakit kronis dan berpotensi menyebabkan kematian umum (Iswahyuni, 2017). Kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan hipertensi, adalah masalah bagi setiap orang yang menderita hipertensi di Indonesia. Olahraga dapat membantu mencegah kondisi ini. Penderita hipertensi mengalami peningkatan aliran darah saat bergerak akibat kontraksi otot rangka. Menurut Dempsey, (2016) latihan ringan yang dilakukan selama enam menit per jam, atau sepuluh persen dari waktu yang ada, secara signifikan meningkatkan hipertensi dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Ini juga diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi dengan tekanan darah pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi (Nurman & Annisa, 2018). Melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah karena aliran darah, organ tubuh, dan oksigen terhambat. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah atau menjaga tekanan darah tetap stabil (Hasanudin *et al.*, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Padang Tualang tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat melalui kegiatan senam sehat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan peningkatan kesehatan yang dilaksanakan di Desa Padang Tualang Dusun IV tepatnya di aula kantor desa pada pukul 16.00 WIB. Kegiatan tersebut dipandu oleh ketua PKK dan Mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat. Kelompok mahasiswa yaitu mahasiswa yang sedang menjalankan praktek kuliah kerja nyata di desa padang tualang. Pelaksanaan kegiatan ini berfokus pada mitra sasaran yaitu masyarakat yang berada di desa padang tualang.

Kegiatan pelaksanaan senam kebugaran jasmani yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat yang sedang menjalankan praktik kuliah kerja nyata, dengan sasaran mitra paling utama pada kegiatan ini adalah ibu-ibu. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta, dan seluruh peserta merupakan ibu-ibu yang tinggal di desa padang tualang. Adapun beberapa kegiatan yang dilaksanakan sehingga kegiatan senam tersebut berjalan dengan baik, yaitu:

1. Menjelaskan pengetahuan tentang senam kebugaran jasmani seperti menjelaskan pengertian, manfaat dan contohnya.
2. Kegiatan dilakukan melalui instruksional gerakan senam kebugaran jasmani dengan hitungan manual yang dipandu oleh ketua PKK, kemudian menampilkan video senam kebugaran jasmani melalui proyektor layar tancap atau infocus agar bisa ditonton bersama-sama.
3. Kegiatan senam kebugaran jasmani ini dilakukan bersama-sama dengan gerakan yang sama. Kemudian adanya sesi tanya/jawab tentang senam kebugaran jasmani.
4. Melalui video yang ditampilkan pemandu mengikuti gerakan dengan gerakan yang benar dan tepat sehingga memberikan manfaat yang bagus dan sekaligus menghindari kejadian cedera pada peserta.
5. Di akhir, evaluasi tentang gerakan yang benar dan tepat sehingga memberikan manfaat yang tepat pada sasaran.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa masyarakat desa padang tualang fokus dan senang dalam mengikuti materi dan pelaksanaan senam kebugaran jasmani. Hal ini

dikarenakan materi yang disampaikan dalam instruksional dan video yang ditayangkan melalui proyektor membuat masyarakat lebih nyaman dan mudah memahaminya. Kemudian setelah dipaparkan masyarakat diajak untuk melakukan praktik gerakan senam langsung sesuai dengan video dan gerakan yang diperagakan oleh pemandu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Kelompok 185 KKN Reguler UIN Sumatera Utara Medan dengan sasaran kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK dan lansia di Desa Padang Tualang yang diikuti oleh 35 orang peserta terlaksana dengan baik. Pelaksanaan kegiatan senam lansia dalam program pengabdian masyarakat merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup para lansia. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan interaksi sosial yang penting bagi kesejahteraan mental dan emosional mereka. Pelaksanaan kegiatan senam sehat dimulai pada pukul 16.00 WIB. Ibu PKK yang mengikuti kegiatan senam menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti penjelasan dan berpartisipasi dalam gerakan senam sehat yang dipandu oleh Ketua PKK. Kegiatan senam berlangsung dengan lancar dan tepat waktu. Pelaksanaan senam dilakukan dengan mengikuti panduan berupa video dan dipandu oleh instruktur senam sebagaimana Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Pelaksanaan senam dipandu oleh instruktur senam



Gambar 2. Pelaksanaan senam dipandu dengan video dan instruktur

Lanjut Usia (Lansia) merupakan suatu tahapan kehidupan yang dilalui individu. Lansia adalah orang yang mengalami berbagai kemunduran kondisi fisik, penurunan fungsi organ tubuh, dan penurunan fungsi otak seiring bertambahnya usia (Nuraeni et al., 2019). Seorang lansia dianggap berkualitas jika mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, produktif dalam bekerja, memiliki daya ingat yang baik, dan memiliki kebugaran jasmani yang baik (Christiani et al., 2015).

Penting bagi lansia untuk memiliki kemampuan fisik dan kognitif yang baik agar dapat dianggap sebagai warga lanjut usia yang berkualitas. Salah satu upaya mewujudkan lansia berkualitas adalah dengan berolahraga. Olahraga memiliki peranan yang sangat vital dalam menjaga kesehatan fisik, terutama bagi para lansia (Putra & Suharjana, 2018). Salah satu jenis olahraga yang memberikan manfaat besar bagi lansia adalah senam.

Senam merupakan olahraga yang bisa dikatakan sebagai olahraga yang aman untuk lansia karena memiliki risiko cedera yang kecil, menyenangkan, dan mudah dilakukan. Senam saat ini memang menjadi salah satu pilihan olahraga buat para lansia. Senam yang dilakukan terdiri dari beberapa jenis yaitu senam lansia dan senam otak.

Senam lansia dirancang dengan mempertimbangkan berbagai manfaat, seperti meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh. Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan kesehatan orang lanjut usia. Kegiatan ini berfokus pada gerakan yang lembut dan aman, bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi, serta mencegah risiko jatuh. Selain manfaat fisik, senam lansia juga membantu meningkatkan fungsi kognitif, suasana hati, dan interaksi sosial antar peserta.

Senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat pada lansia, karena meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak. Selain itu, senam otak juga dapat merangsang kedua belahan otak untuk bekerja secara harmonis dan bersamaan (Abdillah & Octaviani, 2017). Senam otak mampu mengaktifkan otak pada tiga dimensi, yakni lateralis komunikasi, pemfokusan-pemahaman dan pemusatan-pengaturan. Gerakan pada semua otak akan menghasilkan stimulus yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menelaraskan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indra, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh (Surahmat & Novitalia, 2017).

Senam lansia dan senam otak menjadi aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh para lansia. Saat telah memasuki usia lansia, melakukan latihan fisik berupa senam otak, akan terjadi vasodilatasi dan peningkatan denyut jantung sehingga sirkulasi darah dapat mencapai seluruh tubuh termasuk otak. Peningkatan sirkulasi darah menjamin kelancaran suplai nutrisi dan oksigen, sehingga mengoptimalkan fungsi otak dan pada akhirnya meningkatkan kapasitas memori atau kemampuan memori jangka pendek dan juga meningkatkan aktivitas *Nervus Growth Factor* (NGF) (Suryatika & Pramono, 2019).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Padang Tualang, Kecamatan Padang Tualang, sangat fokus dan antusias mengikuti demonstrasi mengenai senam tersebut. Keberhasilan ini disebabkan oleh penyampaian materi yang dilakukan secara instruksional dan menggunakan media audio visual melalui proyektor infokus, serta contoh langsung oleh instruktur yang membuat suasana menjadi lebih santai dan akrab. Pada tahap awal, peserta kegiatan senam melihat video yang ditampilkan dan diminta untuk mengingat gerakan dari senam tersebut. Kemudian, kegiatan senam dilakukan tanpa panduan video dan hanya berpanduan pada instruktur senam sebagaimana pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan senam dengan media video

Setelah pelatihan ini, masyarakat Desa Padang Tualang menunjukkan kemauan dan kemampuan untuk menjadikan senam sehat sebagai kegiatan rutin yang dilaksanakan minimal sekali sebulan di balai desa. Aktivitas fisik senam ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang gerakan senam dan aktivitas fisik secara umum. Pelatihan ini juga berdampak positif dengan memperbaiki pola hidup sehat dan kebugaran bagi peserta. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa metode pelatihan yang paling efektif dan mudah dipahami oleh masyarakat adalah metode pembelajaran langsung, diskusi, serta demonstrasi/instruksional.

Kesehatan dan kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik melalui olahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sejauh ini belum diketahui upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui target yang diinginkan serta hasil peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui olahraga pada masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran. Dalam penentuan program latihan olahraga, beberapa hal yang harus ditetapkan antara lain adalah frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat.

Hasil yang ditemukan dalam proses pelaksanaan kegiatan adalah materi pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani meliputi teori dan praktik. Teori diberikan guna memberikan pemahaman pada masyarakat tentang pentingnya kebugaran bagi peningkatan kualitas hidup pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Materi teori meliputi pemahaman konsep tentang kesehatan sistem kardiorespirasi (jantung-paru dan peredaran darah) sebagai sistem faal yang memiliki pengaruh menentukan dalam memicu timbulnya penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Selain pemberian pemahaman tentang teori kebugaran, peserta juga diberi pemahaman sederhana tentang ilmu faal terapan. Tujuannya agar dikemudian hari masyarakat memahami tentang bagaimana melakukan olahraga yang benar dengan mempertimbangkan kondisi tubuh dan kemungkinan efek fisiologis yang ditimbulkan. Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah pemberian materi tentang risiko-risiko cedera yang mungkin terjadi dalam melakukan olahraga, sehingga peserta memiliki pengetahuan tentang upaya preventif dan proteksi terhadap kemungkinan timbulnya cedera selama melakukan olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam kebugaran jasmani yang dilaksanakan di Desa Padang Tualang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat. Pelatihan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gerakan senam yang benar tetapi juga mendorong masyarakat untuk menjadikan senam sebagai aktivitas rutin yang dapat dilakukan secara berkala. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada perbaikan pola hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Keberhasilan ini menunjukkan potensi besar untuk melanjutkan program serupa di masa depan demi peningkatan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Ibu Dr, Susilawati, M.Kes atas bimbingan dan arahnya dalam penyusunan artikel ini. Begitu pula kepada masyarakat Desa Padang Tualang atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. J., & Octaviani, A. P. (2017). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia. *Jurnal Kesehatan Stikes Cirebon*.
<http://jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/86.#>
- Christiani, M., Sunkudon, H., Palandeng, V., & Kallo, P. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/JKP.V3I1.6697>
- Dempsey, H., Wungouw, L., Gita, D., Kareri, R., & Lay, G. L. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Bakunase. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 464–471.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2020. *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
<https://dinkes.sumutprov.go.id/unduh/downloadfile?id=1568>.
- Hasanudin., Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara Aktivitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes.
- Lubis, E. M., Afifah, Y., Abidin, F. A., Shiddiq, M. D. A., & Ismah, Z. (2023). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2001–2005.
- Mulasari, S. A., Hariyati, H., Prastiwi, Z. A., & Annisa, T. A. (2024). Partisipasi Masyarakat Dalam Penurunan Risiko Hipertensi dan Pentingnya Aktivitas Fisik di Dusun Wonocatur Banguntapan Bantul. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 137–143.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasarkan Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Nuraini, N., Novitasari, I., & Afrilia, E. M. (2023). Efektivitas Durasi Aktivitas Fisik Dengan Berjalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sukamurni Wilayah Kerja Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 7(1), 55–63.
- Oktaviana, D., & Hismawati, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pattalassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 127–131.
- Putra, E. F., & Suharjana. (2018). Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani dan Fungsi Otak. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 120–129. <https://doi.org/10.21831/JK.V0I0.20626>
- Ritonga, E. P., Silaban, N. Y., & Sagala, D. S. P. (2024). Edukasi Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat di Kelurahan Payah Pasir Kecamatan Medan Marelan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 82–87.
- Rohimah, S., & Dewi, N. P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 157–167. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1840>
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & WD, S. M. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam

- Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047–3051.
- Surahmat, R., & Novitalia. (2017). Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Yang Mengalami Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Inderalaya. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/mks/article/download/8525/4520>.
- Suryatika, A. R., & Pramono, W. H. (2019). Penerapan Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. <http://jurnal.akperwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/56>.
- Tarigan, F. E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67.