

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF, GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIF

INDRAYOGI^{1*}, ALI PRIYONO², PADILA ASYISYA³

Program Studi Pendidikan Jasmani^{1,2,3}

Universitas Majalengka

Jl.K.H. Abdul Halim No 103 Majalengka, Jawa Barat, 45418

*e-mail: indrayogi@unma.ac.id

ABSTRACT

In nation building, health is one of the basic and important elements. Poor health conditions cause humans to be unable to regulate their own lifestyle and development in their area. As an emerging physiological syndrome in public health, frailty is a predictive factor of negative health outcomes, such as increased risk of death, decreased activities of daily living. So, in this Community Service activity, it aims to form a community that has knowledge and abilities, especially the elderly, especially in the health sector. The village that will be assisted by Community Service is Banjaransari Village, Cikijing District, Majalengka Regency, this village has more than 50 people (residents aged over 65 years) and is one of the villages with a large elderly population. The method used in this service is quantitative descriptive. The service is carried out in the form of implementing a healthy and active lifestyle: Elderly gymnastics, memory exercises and games, health education for the elderly. through how to form a healthy soul, improve the abilities and skills of the elderly, especially in Majalengka, namely Banjaransari village. The conclusion is that elderly parents have a productive spirit by doing activities to fill their spare time with physical activities such as elderly gymnastics, and making Family Medicinal Plants (Toga) in flower pots or in the yard. and set an example for the surrounding community to build their village for a better future for the nation and state.

Key words: *Quality of Life; Productive Old Age; Healthy and Active Lifestyle*

ABSTRAK

Dalam pembangunan bangsa, kesehatan merupakan salah satu unsur yang mendasar dan penting. Kondisi kesehatan yang tidak baik mengakibatkan manusia tidak bisa mengatur pola hidup dirinya sendiri serta pembangunan di daerahnya. Sebagai sindrom fisiologis yang muncul dalam kesehatan masyarakat, kelemahan adalah faktor prediktif dari hasil kesehatan negatif, seperti peningkatan risiko kematian, penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari. Sehingga, pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, bertujuan untuk membentuk masyarakat yang mempunyai pengetahuan dan kemampuan terutama para lanjut usia khususnya dalam bidang kesehatan. Desa yang akan menjadi binaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah Desa Banjaransari, Kecamatan Cikijing, Kabupaten Majalengka, desa ini memiliki (warga yang berusia diatas 65 tahun) yang mencapai lebih dari 50 orang dan menjadi salah satu desa dengan populasi lanjut usia yang banyak. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu dengan deskriptif kuantitatif. Pengabdian yang dilakukan berupa penerapan gaya hidup sehat dan aktif: Senam lanjut usia, Latihan dan Permainan daya ingat, Penyuluhan Kesehatan lanjut usia. Melihat permasalahan yang terjadi sekarang ini baik di dunia maupun di Indonesia terhadap

orang lanjut usia, perlu kiranya untuk dilakukan peningkatan kualitas hidup melalui bagaimana membentuk jiwa yang sehat, meningkatkan kemampuan dan keterampilan lanjut usia khususnya di Majalengka yaitu desa Banjaransari. Kesimpulannya yaitu, para orangtua lanjut usia memiliki jiwa yang produktif dengan melakukan kegiatan untuk mengisi waktu luang dengan aktivitas fisik seperti senam lansia, dan membuat Tanaman Obat Keluarga (Toga) di pot bunga atau dalam rumah. serta menjadikan contoh bagi masyarakat sekitar untuk membangun desanya demi masa depan bangsa dan negara yang lebih baik.

Kata kunci: *Kualitas Hidup; Lanjut Usia Produktif; Pola Hidup Sehat dan Aktif*

PENDAHULUAN

Kesehatan pada kehidupan merupakan salah satu unsur yang dipandang penting dalam kesejahteraan umum. Menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 menerangkan bahwa kesehatan adalah kondisi keadaan tidak sakit, baik secara fisikis, kejiwaan, spiritual maupun sosial yang dapat memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif [1]. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, promosi kesehatan memungkinkan orang untuk mengambil lebih banyak kontrol atas kesehatan mereka [2].

Sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh Badan Kesehatan Dunia bahwa kesehatan adalah kondisi sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan [3]. Kondisi kesehatan yang tidak baik mengakibatkan manusia tidak bisa mengatur pola hidup dirinya sendiri serta pembangunan di daerahnya. Dalam perspektif ini, mengidentifikasi risiko kelemahan pada orang tua adalah karena penurunan fungsional yang akan datang yang menata transisi antara penuaan aktif dan kecacatan. Sebagai sindrom fisiologis yang muncul dalam kesehatan masyarakat, kelemahan adalah faktor prediktif dari hasil kesehatan negatif, seperti peningkatan risiko kematian, penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Ada beberapa penelitian menyajikan penekanan untuk mengidentifikasi kelemahan dan strategi pencegahan, pengurangan, dan

penundaan konsekuensi kesehatan yang merugikan bagi orang tua [4]. Masa lanjut usia merupakan umur yang sangat rawan dalam sistematis kehidupan manusia. Di jaman sekarang ini kemungkinan terjadi gangguan baik psikologis maupun fisik. Salah satunya adalah penyakit degeneratif yang banyak muncul pada usia lanjut usia. Apalagi pada masa sekarang ini adalah masa pandemi Covid 19 yang lebih banyak menyerang para lansia yang memiliki penyakit bawaan [5].

Pada kegiatan pengabdian ini, kami berkeinginan membentuk karakter usia lanjut yang mengetahui dan memahami serta melaksanakan kegiatan khususnya dalam bidang kesehatan. Alasan usia lanjut dikarenakan bila melihat data piramida penduduk dunia, hampir di berbagai negara terjadi perubahan yang dulunya besar di kelompok usia anak-anak dan semakin keatas semakin kecil, menjadi pengecilan jumlah kelompok umur anak-anak dan peningkatan jumlah kelompok umur lansia. Selain itu, sejak beberapa tahun kebelakang telah terjadi peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia secara signifikan, dan diprediksikan bahwa jumlah penduduk lanjut usia terus bertambah setiap tahunnya.

Selanjutnya, dilihat dari sudut pandang kesehatan orang lanjut usia, kualitas produktivitasnya menurun karena terjadi proses penuaan (*aging*) yang berarti sebagian besar sistem organ mengalami kehilangan atau penurunan fungsi setiap tahun, dimulai sejak

usia 30 tahun. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lanjut usia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya kemampuan mereka. Selain itu, gangguan konsep diri yang terjadi pada lanjut usia cenderung akibat penurunan kondisi fisik yang dialaminya karena kurang beraktivitas fisik dalam hal ini kegiatan olahraga dan keterbatasan dukungan sosial khususnya dari pihak keluarga yang kadang menelantarkan [6].

Melihat permasalahan yang terjadi sekarang ini baik di dunia maupun di Indonesia terhadap orang lanjut usia, perlu kiranya untuk dilakukan peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas fisik seperti senam lansia bagaimana membentuk jiwa yang sehat, meningkatkan kemampuan dan keterampilan lanjut usia dengan kegiatan yang melibatkan otot besar dan otot kecil sehingga imunnya menjadi lebih kuat dan berdampak akan terhindar dari penyakit yang sering menyerang kaum lanjut usia khususnya di Kabupaten Majalengka yaitu desa Banjaransari. Sehingga, harapannya bahwa orang lanjut usia dapat menjadi lebih aktif dan dapat menjadi contoh bagi masyarakat sekitar untuk pembangunan di desanya demi masa depan bangsa dan negara yang lebih baik. Pada teori *lain* yang juga menyebutkan bahwa umur adalah salah satu variabel kesehatan, satu unsur keinginan atau internal yang menguasai norma seseorang termasuk kepada mengerjakan penggunaan jasa kesehatan [7]. Kondisi keluarga mempunyai hubungan yang kompleks dengan kesehatan manula [8].

Usia lanjut adalah masa perkembangan yang ditandai dengan menurunnya sistem dalam tubuh yaitu kondisi fisik, mental dan sosial. Menurunnya sistem tersebut dapat pula menurunkan kualitas hidup lanjut usia. Untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia diperlukan sebuah dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut bertujuan untuk membantu para manula dalam memenuhi kebutuhan hidupnya [9].

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan survey dan observasi serta dokumentasi.

Tahap Pra Kegiatan

1. Penyusunan program kegiatan
2. Observasi awal sekaligus koordinasi dan komunikasi dengan pihak pemerintahan desa Banjaransari
3. Pengumpulan data awal lansia
4. Sosialisasi serta penyiapan alat dan tempat kegiatan

Tahap Kegiatan

1. Pelaksanaan program kegiatan yang sudah di susun di awal
2. Sosialisasi kesehatan bagi lanjut usia

Pada bagian ini dilakukan sosialisasi dan penyuluhan terhadap para manula mengenai cara hidup sehat dan informasi mengenai penyakit ataupun gejala awal yang sering terjadi pada lanjut usia yaitu kolesterol tinggi, diabetes, kelelahan tingkat tinggi, mata rabun, dan gejala serta penyakit yang lain. Banyak faktor-faktor resiko yang menyebabkan lanjut usia mudah penyakit menyerang karena gizi kurang, imun yang menurun, menurunnya fungsi sebagian organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) sehingga menyebabkan daya tahan tubuh berkurang. Apalagi kondisi sekarang ini yang sedang terjadi yaitu Virus Corona, usia lanjut sangat rentang sekali terkena. Selain itu, faktor daerah sekitar rumah, jumlah bakteri atau virus, dan derajat keganasan akan membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi. Sosialisasi dan konsultasi dilakukan melalui penyampaian langsung melalui metode promosi, pencegahan dan rehabilitasi di balai kota. Semua tetua desa diundang dan poster dengan informasi tentang penyakit dilampirkan untuk disosialisasikan.

3. Latihan permainan memori

Dalam hal kecerdasan, memori dan fungsi mental, itu menurun seiring

bertambahnya usia. Penyakit seperti ini berbahaya bagi lansia karena mempengaruhi aktivitas dan kesehatan lansia. Untuk mencegah kehilangan memori pada orang tua dan menjaga fungsi mental, kami telah melakukan latihan memori dan permainan untuk orang tua. Latihan mental ini juga sangat berguna untuk menangkal virus corona, karena dengan mental yang kuat akan menjadi tameng terhadap gangguan atau perasaan cemas dan takut akan virus corona.

4. Senam Lansia

Metode latihan untuk orang tua ini terdiri dari memperlakukan orang tua sebagai orang yang tidak kompeten, lemah dan sakit, dan oleh karena itu memperlakukan mereka sebagai orang yang tidak berdaya, dengan semua aktivitas dibatasi. Keadaan ini diperparah dengan kurangnya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam kegiatan. Senam lansia merupakan olahraga yang ringan, mudah dilakukan, dan tidak merepotkan bagi lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan khusus, yaitu menghindari gerakan melompat dan melompat. Senam lansia merupakan rangkaian latihan yang mempengaruhi kemampuan fisik lansia berupa latihan fisik secara teratur, tepat sasaran dan terencana. Aktivitas fisik ini akan membantu tubuh tetap sehat dan segar, karena dapat melatih tulang agar tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

Senam untuk lansia merupakan olahraga yang mudah dengan impact yang rendah dan cocok untuk fisik lansia. Senam untuk lansia merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan mana yang digunakan secara teratur dan sadar, latihan dada harus dinaikkan sepenuhnya [10].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Jumlah populasi lansia di desa Banjaransari sebanyak 433 orang, dengan rincian usia 65-70 tahun ada 224 orang, untuk usia 71-

80 tahun ada 167 orang serta usia 81 ke atas ada 42 orang. Sehingga desa Banjaransari termasuk desa yang paling banyak lansianya di antara desa-desa lain di Kecamatan Cikijing. Dari jumlah populasi tersebut, sampel yang digunakan adalah 45 orang. Dengan menggunakan random sampling. Rata-rata usia sampel yaitu 70 tahun.

2. Hasil observasi warga lansia di usia 65-70 tahun masih dalam kategori aktif, artinya mereka masih melakukan aktivitas fisik mulai dari bertani, berkebun, berladang, atau buruh kerja lainnya. Sedangkan di usia 71-80 kebanyakan warganya hanya beraktivitas sangat ringan, dan kegiatan paling sering dilakukan adalah kegiatan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kemudian untuk usia 81 tahun keatas lebih dominan mereka berdiam diri di rumah dan tidak melakukan aktivitas.
3. Pada penyuluhan kesehatan, para warga yang lanjut usia memahami dan mengetahui berkenaan dengan kesehatan dan faktor-faktor yang dapat mengganggu kesehatan serta resiko penyakit di usia lansia. Sehingga para lansia dituntut harus lebih produktif agar tetap terjaga kesehatannya. Serta mengetahui dan memahami bahaya dari virus corona yang sekarang sedang terjadi.
4. Dalam kegiatan latihan memori, para lansia dituntut untuk melatih daya ingat jangka pendek atau short term memori. Dalam prosesnya kami hanya memberikan gambar-gambar atau bentuk lain yang harus di ingat kemudian diaplikasikan dalam bentuk permainan. Hasil dari kegiatan ini, para lansia yang ada di desa Banjaransari dalam kategori rendah-sedang. Ini artinya perlu terus diberikan latihan.
5. Setelah pelaksanaan senam lansia didapatkan hasil yaitu tingkat kebugaran para lansia dalam kategori sedang-tinggi, hal ini dikarenakan para warga lansia yang kehidupan sehari-harinya masih beraktifitas di sawah atau ladang memiliki daya tahan

tubuh yang masih terjaga, namun kondisi fisik yang lain sudah menurun, seperti kelincihan, kecepatan dan kekuatan.

Kualitas hidup adalah kualitas yang dirasakan sehari-hari, Pandangan individu tentang kehidupan sosialnya dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, standar, dan perhatian [11]. Hasil riset menunjukkan ada beberapa artikel yang mengevaluasi efeknya pembinaan promosi kesehatan, menghambat analisis yang kuat tentang efek pembinaan pada promosi kesehatan di kalangan lansia [12].

Di era sekarang ini pertumbuhan teknologi dan ilmiah telah secara langsung mendukung transisi demografis dan peningkatan harapan hidup rata-rata saat lahir, yang mengakibatkan penuaan populasi. Menurut statistik dunia, jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 900 juta pada tahun 2015 menjadi 2 miliar pada tahun 2050, yang merepresentasikan peningkatan sekitar 10% [4].

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari keluarga dan anggota masyarakat, dan jumlahnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Usia lanjut adalah masa di mana manusia mencapai kematangan dalam ukuran tubuh dan fungsi organ dan menurun seiring waktu, serta proses hilangnya secara bertahap kemampuan penyembuhan diri jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Latihan yang dianjurkan untuk lansia antara lain latihan pernapasan dan jantung, latihan kekuatan otot, latihan kekuatan sendi dan rekreasi, agar tidak membuat lansia bosan. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan otot-otot besar untuk melakukan kerja fisik secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu, yaitu kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan untuk beradaptasi dengan semua beban fisik [13].

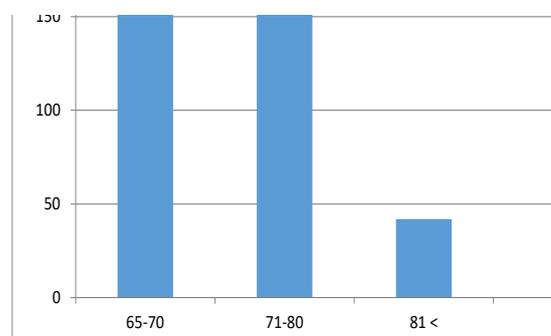
Usia secara signifikan berkaitan dengan domain fisik. Hal ini dikarenakan kelompok

lansia memiliki keterbatasan fungsional yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok yang lebih muda [14]. Faktor lansia menjadi bagian penting untuk mengukur tingkat kemajuan sebuah Negara termasuk dalam bidang ekonomi. Kemiskinan dan lanjut usia di seluruh dunia kini telah menjadi fenomena umum yang mempengaruhi struktur penduduk dan pembangunan ekonomi [15].

Dalam kehidupan sehari-hari, hidup produktif menjadi hal penting terutama di usia-lanjut [16]. Oleh karena itu, pemberdayaan salah satunya perlu menumbuhkan semangat lansia, mengetahui lebih awal penyakit yang di derita, menurun angka kesakitan, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan jaringan. Artinya dalam pemberdayaan lansia upaya pelayanan dan pembinaan dengan melakukan senam setiap hari agar tetap fit.

Selain dari itu sangat penting untuk membangun “komunitas yang ramah usia” yang berfungsi membantu para lansia mengakses lebih banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam bidang sosial dan kesehatan untuk menuju kehidupan yang lebih baik [17]. Promosi kesehatan pada lansia agar berpartisipasi dalam komunitas adalah dengan mengembangkan model untuk membantu mereka memiliki kesehatan dan kondisi fisik serta mental yang lebih baik untuk mencegah penyakit kronis disebabkan oleh lemahnya kesehatan fisik dan mental [18].

Diagram 1. Data Lansia di Desa Banjarsari (sumber: data pengabdian)





Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Penyuluhan Kesehatan Lansia (sumber: data pengabdian)



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia (sumber: data pengabdian)

Hasil pengabdian ini kualitas hidup lansia menjadi lebih terarah dan lebih baik karena mereka tahu bagaimana menjaga kesehatan dan pola hidup yang teratur dengan diberikannya logbook atau catatan harian yang harus selalu di isi atau sebagai pengingat. Kemudian para lansia diberdayakan dengan pembuatan tanaman obat keluarga di pekarangan/halaman rumah masing-masing atau di pot dengan nama TOGA (Tanaman Obat Keluarga).

Namun untuk mengetahui perubahan yang signifikan perlu kiranya dilakukan monitoring dan evaluasi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa penduduk usia lanjut (lansia) adalah warga negara yang harus diperhatikan tingkat kesehatannya. Hal ini dikarenakan usia lanjut sangat rentan terhadap berbagai penyakit, maka dari itu kegiatan-

kegiatan untuk mengembangkan komponen kondisi fisik dan mental harus dilakukan serta memberikan pemahaman terkait kesehatan bagi usia lanjut. Sehingga di usia tersebut masih bisa memberikan kontribusi yang positif bagi dirinya sendirinya maupun untuk orang lain. Dengan kegiatan pengabdian ini lansia di desa Banjaransari sekarang sudah menyadari pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas olahraga dan pola hidup sehat, serta para lansia memiliki kemampuan untuk mengisi waktu luangnya dengan kegiatan seperti di depan rumah membuat tanaman obat keluarga (Toga).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Wibawati, "Implementasi Kebijakan Promosi Kesehatan (Penelitian di Puskesmas Dinoyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang)," *J. Adm. Public Account Puan Universitas Bravi Jaya*, vol. 2. Tidak. 11 halaman. 1-5 Januari 2014.
- [2] C. J. Chiu, J. C. Hu, Y. H. Lo, and E. Y. Chang, "Health promotion and disease prevention interventions for the elderly: A scoping review from 2015–2019," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 15, pp. 1–11, 2020, doi: 10.3390/ijerph17155335.
- [3] D. Ayuningtyas, M. Misnaniarti, and M. Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2018, doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
- [4] C. R. D. T. Silva, K. M. de Carvalho, M. do L. F. Figueiredo, F. L. Silva-Júnior, E. M. L. R. Andrade, and L. T. Nogueira, "Health promotion of frail elderly individuals and at risk of frailty," *Rev. Bras. Enferm.*, vol. 72, no. Suppl 2, pp. 319–327, 2019, doi: 10.1590/0034-7167-2018-0575.

- [5] T. Fukuda and M. Nishimura, “I b m プロフェッショナル論文①,” vol. 1, no. 68, pp. 80–87, 2011.
- [6] R. Zulfitri, “Konsep Diri dan Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusus Khotimah Pekanbaru,” *J. Ners Indones.*, vol. 1, no. 2, pp. 21–30, 2011.
- [7] B. Irawan dan A. Ainy, “Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan yang digunakan oleh peserta peserta Jaminan Kesehatan Nasional di wilayah kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 3, pp. 189–197, 2018, doi: 10.26553/jikm.v9i3.311.
- [8] Z. Yang and Y. Fu, “Physical attributes of housing and elderly health: A new dynamic perspective,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 24, 2019, doi: 10.3390/ijerph16244961.
- [9] M. D. Y. Santoso, “Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Review Article,” *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 5, no. 1, pp. 33–41, 2019, doi: 10.36053/mesencephalon.v5i1.104.
- [10] B. Nurdianingrum and Y. Purwoko, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia,” *Diponegoro Med. J. (Jurnal Kedokt. Diponegoro)*, vol. 5, no. 4, pp. 587–598, 2016.
- [11] C. Zahroh, L. Ekawati, A. Munjidah, W. Afridah, I. Noventi, and P. M. P. Winoto, “Quality of Life Pada Lansia,” *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 6, no. 2, pp. 248–251, 2020, doi: 10.33023/jikep.v6i2.648.
- [12] G. R. Casadei, E. S. Silva, L. P. de Oliveira, and R. M. Bennemann, “Coaching as a strategy for the health promotion of the elderly: a systematic review,” *Rev. Bras. Geriatr. e Gerontol.*, vol. 22, no. 4, 2019, doi: 10.1590/1981-22562019022.190056.
- [13] F. and Luke, “No Title終末論的永劫回帰とモダニズムの弁証法,” *日本ワーグナー協会編『年刊ワーグナー1990』*, vol. 1988, p. 東京 : 音楽之友社 : pp. 56-79, 1990.
- [14] O. F. Onunkwor et al., “A cross-sectional study on quality of life among the elderly in non-governmental organizations’ elderly homes in Kuala Lumpur,” *Health Qual. Life Outcomes*, vol. 14, no. 1, pp. 1–10, 2016, doi: 10.1186/s12955-016-0408-8.
- [15] S. Studies, “in the Labour Market : a New Strategic Scheme,” vol. 47, no. April, pp. 198–224, 2020.
- [16] M. Adu, “Pemberdayaan Lansia pada Program Senam Produktif Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta,” *Diklus J. Pendidik. Luar Sekol.*, vol. 3, no. 1, pp. 30–36, 2019, doi: 10.21831/diklus.v3i1.24846.
- [17] Z. Zheng, H. Chen, and L. Yang, “Transfer of promotion effects on elderly health with age: From physical environment to interpersonal environment and social participation,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 15, 2019, doi: 10.3390/ijerph16152794.
- [18] S. Jampawai, S. Pothinam, M. Kanato, P. Tongkrajai, and P. Homjumba, “Model development for health promotion in the elderly participating in communities,” *Am. J. Appl. Sci.*, vol. 8, no. 9, pp. 843–847, 2011, doi: 10.3844/ajassp.2011.843.847.