

Pemeriksaan Kesehatan dan Senam Lansia dalam Mendukung *Healthy Ageing* dan Kesehatan Jiwa

Mike Ayu Wulandari¹, Sekani Niriya^{2*}, Raja Fitriana Lastari³, Rezky Pradesetia⁴

^{1,2,3,4} Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

*email corresponding author : sekaniniriya@htp.ac.id

ABSTRACT

The increasing older adult population requires promotive and preventive strategies that focus not only on physical health but also on mental well-being as an essential component of Healthy Ageing. This community service program aimed to implement a Healthy Ageing initiative through health screening, health education, and elderly exercise to support the mental well-being of older adults at an elderly integrated health post (Posyandu Lansia) in Perhentian Marpoyan Village, Marpoyan Damai District, Pekanbaru City. A participatory approach was employed, including coordination with community partners, health screening consisting of blood pressure measurement and Body Mass Index (BMI) assessment, education on Healthy Ageing, elderly exercise sessions, and interactive discussions. The program involved 33 participants, predominantly women (87.88%) and young-old adults aged 60–74 years (54.55%). Health screening results indicated that most participants had hypertension (78.79%), while BMI assessment showed that 51.52% had normal nutritional status, followed by overweight (27.27%), obesity (12.12%), and underweight (9.09%). All activities were implemented successfully and received positive responses from participants. The program improved participants' awareness of the importance of regular health screening and physical activity while encouraging social interaction as an effort to promote mental well-being. This Healthy Ageing initiative demonstrates the potential of an integrated community-based promotive and preventive approach to support the physical health, mental well-being, and quality of life of older adults

Keywords: Healthy Ageing; Older Adults; Health Screening; Elderly Exercise; Mental Well-Being

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup telah menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) meningkat secara signifikan di berbagai negara. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari sekitar 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050 (World Health Organization, 2025b). Peningkatan jumlah lansia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan Kesehatan (Marzo et al., 2023). Namun, perubahan demografi tersebut juga menjadi tantangan bagi sistem pelayanan kesehatan untuk mempertahankan kemampuan fungsional, kemandirian, serta kualitas hidup lansia melalui intervensi yang komprehensif (World Health Organization, 2023).

Indonesia telah memasuki struktur penduduk menua (*ageing population*) yang ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, perlindungan sosial, serta program pemberdayaan yang mampu mempertahankan kualitas hidup lansia (Badan Pusat Statistik, 2024). Menurut World Health Organization (WHO), *Healthy Ageing* merupakan proses mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fungsional (*functional ability*) yang memungkinkan seseorang mencapai kesejahteraan pada usia lanjut. Kemampuan fungsional tersebut mencerminkan kemampuan lansia untuk tetap melakukan aktivitas yang bermakna melalui interaksi antara kapasitas intrinsik, seperti kesehatan fisik dan mental, dengan lingkungan yang mendukung (World Health Organization, 2025a). Oleh karena itu, keberhasilan pelayanan kesehatan lansia tidak hanya diukur dari rendahnya angka kesakitan, tetapi juga dari kemampuan lansia untuk tetap mandiri, aktif berpartisipasi dalam kehidupan sosial, serta memiliki kesejahteraan fisik dan mental (Amalia et al., 2022).

Kesehatan jiwa merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan *Healthy Ageing*. Lansia sering mengalami perubahan peran sosial akibat pensiun, berkurangnya aktivitas produktif, kehilangan pasangan hidup, maupun menurunnya frekuensi interaksi dengan keluarga dan lingkungan. Kondisi tersebut meningkatkan risiko kesepian (*loneliness*) dan isolasi sosial yang terbukti berhubungan dengan depresi, penurunan fungsi kognitif, penurunan kemampuan fungsional, menurunnya kualitas hidup, bahkan peningkatan risiko mortalitas pada usia lanjut (Patil & Braun, 2024). Oleh karena itu, WHO melalui UN Decade of *Healthy Ageing* 2021–2030 menempatkan peningkatan kesejahteraan psikologis, penguatan dukungan sosial, dan penciptaan lingkungan yang ramah lansia sebagai prioritas dalam pelayanan kesehatan masyarakat (World Health Organization, 2020).

Selain menjaga kesehatan jiwa, deteksi dini penyakit kronis merupakan komponen penting dalam mempertahankan kemampuan fungsional lansia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa penyakit tidak menular masih menjadi masalah kesehatan utama masyarakat Indonesia sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui deteksi dini serta perubahan perilaku hidup sehat (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan dislipidemia merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Penyakit-penyakit tersebut dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak dikenali dan ditangani sejak dini (Rumlah, 2022).

WHO melalui pendekatan *Integrated Care for Older People* (ICOPE) merekomendasikan penilaian (*assessment*) kapasitas intrinsik (*intrinsic capacity*) sebagai bagian dari pelayanan kesehatan primer pada lansia. Penilaian tersebut mencakup fungsi mobilitas, status gizi (*vitalitas*), fungsi kognitif, penglihatan, pendengaran, dan kondisi psikologis untuk mendeteksi penurunan kemampuan sedini mungkin sehingga intervensi yang tepat dapat segera diberikan (World Health Organization, 2024). Pemeriksaan kesehatan berkala juga

menjadi sarana edukasi bagi lansia untuk meningkatkan pemahaman mengenai kondisi kesehatannya serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat (Steinhoff & Reiner, 2024).

Aktivitas fisik merupakan determinan penting lainnya dalam Healthy Ageing. WHO merekomendasikan agar lansia tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur karena terbukti meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, keseimbangan, serta menurunkan risiko jatuh dan berbagai penyakit kronis (Candra et al., 2024). Selain manfaat fisik, aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan bagi lansia untuk membangun interaksi sosial, memperluas jejaring pertemanan, serta mengurangi rasa kesepian. *Scoping review* oleh Steinhoff & Reiner, (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan partisipasi aktivitas fisik pada lansia yang tinggal di masyarakat, sedangkan *systematic review* oleh Marzo et al., (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik, dukungan sosial, dan partisipasi masyarakat merupakan determinan penting kualitas hidup lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok, seperti senam lansia, tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan jiwa dan kesejahteraan psikososial.

Di wilayah kerja Posyandu Lansia RW 11 RT 03 Kelurahan Perhentian Marpoyan, Kecamatan Marpoyan Damai, kegiatan pelayanan lansia telah dilaksanakan secara rutin. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan kader Posyandu, pelaksanaan kedua kegiatan tersebut masih dilakukan secara terpisah dan lebih berorientasi pada pemantauan kondisi fisik, terutama pemeriksaan tekanan darah dan pelaksanaan senam rutin. Edukasi mengenai konsep *Healthy Ageing*, pentingnya menjaga kesehatan jiwa, serta keterkaitan antara aktivitas fisik, kesehatan psikologis, dan kemampuan fungsional belum pernah diberikan secara sistematis. Oleh karena itu, program pengabdian ini mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan, senam lansia, edukasi kesehatan, dan penguatan interaksi sosial dalam satu rangkaian kegiatan berbasis *Healthy Ageing* untuk mendukung kesehatan fisik, kesehatan jiwa, dan kualitas hidup lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Perhentian Marpoyan, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru dengan sasaran lansia yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia. Pemilihan kegiatan pengabdian ini didasarkan pada karakteristik Posyandu Lansia sebagai kegiatan berbasis masyarakat yang melibatkan kader dan peserta secara aktif. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan peserta selama pemeriksaan kesehatan, edukasi, maupun pelaksanaan senam sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan kegiatan dievaluasi secara deskriptif melalui keterlaksanaan seluruh rangkaian kegiatan, partisipasi peserta selama pemeriksaan kesehatan, edukasi, dan senam

lansia, serta hasil observasi terhadap antusiasme dan interaksi peserta selama kegiatan berlangsung.

Tahapan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu **tahap persiapan**, yang diawali dengan koordinasi bersama kader Posyandu Lansia dan pengurus wilayah untuk menentukan waktu pelaksanaan, mengidentifikasi kebutuhan mitra, serta menyiapkan sarana, prasarana, dan media edukasi yang digunakan selama kegiatan. Tahap kedua adalah **tahap pelaksanaan** terdiri atas empat kegiatan utama, yaitu: (1) pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah serta Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular; (2) pemberian edukasi mengenai konsep *Healthy Ageing*, yang menjelaskan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, aktivitas fisik, dan pemeliharaan kesehatan jiwa pada lansia; (3) pelaksanaan senam lansia sebagai bentuk aktivitas fisik untuk mempertahankan kebugaran dan kemampuan fungsional; serta (4) sesi diskusi dan interaksi antarpeserta sebagai sarana berbagi pengalaman sekaligus memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan. Tahap akhir adalah **tahap evaluasi** dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap keterlaksanaan seluruh rangkaian kegiatan, tingkat partisipasi peserta dalam setiap sesi, serta respons peserta selama mengikuti pemeriksaan kesehatan, edukasi, senam lansia, dan diskusi. Keberhasilan program ditunjukkan oleh terlaksananya seluruh tahapan kegiatan sesuai rencana, tingginya keterlibatan peserta, serta terciptanya interaksi yang aktif selama kegiatan sebagai salah satu bentuk dukungan terhadap kesehatan jiwa lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan persiapan

Pada tahap ini, dilakukan dengan menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang diawali dengan koordinasi bersama ketua RW, kader Posyandu Lansia, dan tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan, menentukan waktu pelaksanaan, serta menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan. Selanjutnya, menyiapkan materi yang akan diberikan dan pemilihan senam lansia yang sesuai dengan karakteristik peserta.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai *Healthy Ageing*. Materi yang diberikan membahas proses menua yang sehat, pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, manfaat aktivitas fisik, serta cara sederhana menjaga kesehatan jiwa pada usia lanjut. Selama penyampaian materi, beberapa peserta menyampaikan pengalaman mereka dalam mengelola tekanan darah, menjaga pola makan, maupun mempertahankan aktivitas setelah memasuki masa pensiun. Diskusi tersebut membuat suasana edukasi menjadi lebih interaktif karena peserta saling berbagi pengalaman dan solusi yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Senam lansia kemudian dilaksanakan dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Seluruh peserta mengikuti senam sesuai kondisi masing-masing, sementara kader dan tim pelaksana mendampingi peserta yang memerlukan bantuan. Selain memberikan kesempatan untuk beraktivitas fisik, kegiatan ini juga menjadi ruang bagi lansia untuk saling berinteraksi dalam suasana yang santai dan menyenangkan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

Hasil Pemeriksaan

Tabel Karakteristik Peserta dan Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	12,12
Perempuan	29	87,88
Usia		
44 - 59 tahun (Pra lansia)	15	45,45
60 – 74 tahun (Lansia awal)	18	54,55
Tekanan Darah		
Normal	7	21,21
Hipertensi	26	78,79
IMT		
Kurus	1	3,03
Normal	11	33,33
Overweigh	17	51,52
Obesitas	4	12,12

Karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta kegiatan adalah perempuan (87,88%) dan berada pada kelompok lansia awal (60–74 tahun) sebesar 54,55%. Tingginya partisipasi perempuan menunjukkan bahwa kelompok ini lebih aktif memanfaatkan layanan Posyandu Lansia sehingga berpotensi menjadi sasaran utama dalam kegiatan promotif dan preventif berbasis masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Istiningsih et al., (2023), yang melaporkan bahwa mayoritas peserta kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia adalah perempuan. Selain itu, (Badan Pusat Statistik, 2024) menyebutkan bahwa perempuan memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi sehingga proporsinya pada kelompok lansia cenderung lebih besar. Dominasi kelompok lansia awal dalam kegiatan ini juga menunjukkan bahwa intervensi promotif masih memiliki peluang untuk mempertahankan kemampuan fungsional melalui deteksi dini faktor risiko, edukasi kesehatan, dan aktivitas fisik secara teratur.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami hipertensi (78,79%). Temuan ini menggambarkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang dominan pada kelompok pra lansia dan lansia (Laurent & Boutouyrie, 2020). Pemeriksaan tekanan darah secara berkala perlu dipertahankan sebagai bagian dari pelayanan rutin. Melalui kegiatan ini, hasil pemeriksaan tidak hanya digunakan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta, tetapi juga menjadi dasar dalam memberikan edukasi mengenai pengendalian tekanan darah melalui kepatuhan pengobatan, pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, serta peningkatan aktivitas fisik. Temuan ini mendukung rekomendasi WHO (2023) yang menekankan pentingnya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular sebagai bagian dari pelayanan promotif pada lansia (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), lebih dari separuh peserta berada pada kategori overweight (51,52%), diikuti obesitas (12,12%), sedangkan peserta dengan IMT normal hanya sebesar 33,33%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelebihan berat badan masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya. Hasil pemeriksaan IMT pada kegiatan ini menjadi dasar dalam penyampaian edukasi mengenai pola makan seimbang dan pentingnya aktivitas fisik sesuai kemampuan lansia. Anggreni et al., (2023) juga menyatakan bahwa pemantauan status gizi pada lansia penting dilakukan sebagai upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah komplikasi penyakit kronis.

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan yang dipadukan dengan edukasi, senam lansia, dan diskusi memberikan manfaat yang lebih luas dibandingkan pemeriksaan kesehatan saja. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak aktif mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman mengenai pengelolaan tekanan darah dan pola hidup sehat, serta saling memberikan motivasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Posyandu tidak

hanya menjadi sarana pemantauan kesehatan, tetapi juga media belajar bersama yang mendorong peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatannya.

Pelaksanaan senam lansia juga mendapat respons yang baik dari peserta. Seluruh peserta mengikuti senam sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing dan didampingi oleh kader serta tim pelaksana. Selain meningkatkan aktivitas fisik, pelaksanaan senam secara berkelompok menciptakan suasana yang lebih akrab sehingga peserta memiliki kesempatan untuk berinteraksi dan saling mendukung. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin diketahui berperan dalam mempertahankan kebugaran, mengendalikan faktor risiko penyakit tidak menular, serta meningkatkan kualitas hidup lansia (Bull et al., 2020; Oleh karena itu, pelaksanaan senam secara terintegrasi dengan pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu bentuk pelayanan promotif yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Kegiatan diskusi yang dilaksanakan setelah edukasi dan senam menunjukkan bahwa peserta merasa lebih nyaman berbagi pengalaman mengenai kondisi kesehatannya. Interaksi yang terjalin selama kegiatan memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling memberikan dukungan dan mempererat hubungan sosial. Meskipun kesehatan jiwa tidak diukur menggunakan instrumen khusus, suasana interaktif yang terbentuk selama kegiatan menunjukkan bahwa Posyandu Lansia berpotensi menjadi wadah yang mendukung kesejahteraan psikologis melalui peningkatan interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan Qonita et al., (2021), yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan jiwa dan kualitas hidup lansia.

Pelaksanaan Posyandu Lansia yang mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan dan aktivitas kelompok dapat menjadi salah satu strategi berbasis komunitas untuk mendukung kesehatan jiwa dalam kerangka *Healthy Ageing* (Handayani & Sari, 2020). Secara keseluruhan, integrasi pemeriksaan kesehatan, edukasi, senam lansia, dan diskusi dalam satu rangkaian kegiatan memberikan manfaat yang saling melengkapi. Pemeriksaan kesehatan membantu mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular, edukasi meningkatkan pemahaman peserta mengenai upaya menjaga kesehatan, sedangkan senam dan diskusi mendorong aktivitas fisik serta interaksi sosial. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kegiatan Posyandu Lansia dapat dikembangkan tidak hanya sebagai tempat pemantauan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana promotif dan preventif yang mendukung kesehatan jiwa dan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Program *Healthy Ageing* melalui pemeriksaan kesehatan dan senam lansia dapat dilaksanakan dengan baik sebagai upaya promotif dan preventif di Posyandu Lansia. Integrasi pemeriksaan kesehatan, edukasi, aktivitas fisik, dan interaksi sosial memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan, mendukung aktivitas fisik, serta memperkuat interaksi sosial sebagai bagian dari upaya

menjaga kesehatan jiwa. Program ini berpotensi menjadi salah satu model pelayanan berbasis komunitas untuk mendukung terwujudnya *Healthy Ageing*. Kegiatan ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan dilengkapi dengan skrining kesehatan jiwa menggunakan instrumen yang tervalidasi agar manfaat program dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Nyoman, N., Putri, G., Fatrullah, S. P., & Jauhari, P. (2022). *Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Umum , Mata , serta Jiwa pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika*. 1–6.
- Anggreni, E., Wulandhari, Y., Sapena, R. D., & Ladhira, D. (2023). DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIPAYUNG TAHUN 2023. *VALUES:Jurnal Pengabdian Kepada MasyarakatInstitut Teknologi Dan Bisnis Indragiri*, 5(2), 74–82.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*.
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Candra, A., Rachmawati, I. N., & Rekawati, E. (2024). Peran Aktivitas Fisik dan Sosiodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia : Tinjauan Literatur The Role of Physical Activity and Sociodemographic Factors in Enhancing Elderly Well-being : A Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 11(1), 104–110.
- Dewi, E. R., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., Sinaga, W. N., Morawa, K. T., & Lansia, S. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding PKM-CSR*, 4, 440–444.
- Handayani, S. P., & Sari, R. P. (2020). Studi Literatur : Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Istiningsih, T., Damiti, S. A., & Meyasa, L. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Lansia dalam Upaya Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Posyandu Lansia Mobile Puskesmas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 4–9.
- Laurent, S., & Boutouyrie, P. (2020). Arterial Stiffness and Hypertension in the Elderly. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 7(October), 1–13.

<https://doi.org/10.3389/fcvm.2020.544302>

- Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults : systematic review. *Frontiers in Public Health*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>
- Michel, J. P., Leonardi, M., Martin, M., & Prina, M. (2021). Comment WHO ' s report for the decade of healthy ageing 2021 – 30 sets the stage for globally comparable data on healthy ageing. *The Lancet Healthy Longev*, 2(4), 121–122.
[https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00002-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00002-7)
- Patil, U., & Braun, K. L. (2024). Interventions for loneliness in older adults : a systematic review of reviews. *Frontiers in Public Health*, July, 21–26.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427605>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (PSIKOWIPA)*, 2(1), 10–19.
- Rumlah, S. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. In *Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi* (Vol. 2, Issue 1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Steinhoff, P., & Reiner, A. (2024). Physical activity and functional social support in community-dwelling older adults : a scoping review. *Steinhoff and Reiner BMC Public Health*, 24(1355), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-18863-6>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia : Dalam Angka. In *Kementrian Kesehatan republik Indonesia*.
- World Health Organization. (2020). *Decade of Health Ageing : Baseline Report*.
- World Health Organization. (2023). *UN Decade of Healthy Ageing : Plan of Action*. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific.
- World Health Organization. (2024). *Integrated care for older people handbook : Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care* (Second Edi).
- World Health Organization. (2025a). *Ageing: Global population*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>
- World Health Organization. (2025b). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Sekani Niriya, et al.: *Pemeriksaan Kesehatan dan Senam Lansia dalam Mendukung Healthy Ageing dan Kesehatan Jiwa*

Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah : Literature Review. *Borobudur Nursing Journal*, 3(1), 23–32.