

Penerapan Line Dance sebagai Aktivitas Fisik Lansia dalam Program Kesehatan Masyarakat di Kelurahan Curahgrinting Kota Probolinggo

Implementation of Line Dance as a Physical Activity for the Elderly in Community Health Programs in Curahgrinting Village, Probolinggo City

**Ahmad Syaifuddin Romli¹, Choirun Nisa², Layli Ila Ramadhani³, Nadiah Yusfi Nabilah⁴,
Auliyah Nazal Qur'ani⁵, Ah. Fathan Azhari⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Institut Ahmad Dahlan Probolinggo, Indonesia

Email: ahmadbroden1996@gmail.com

Published: September, 2025

ABSTRAK

Aktivitas fisik berbasis seni tari semakin diakui sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik, kognitif, dan sosial pada kelompok lanjut usia. Namun, efektivitas intervensi semacam ini, khususnya dalam konteks komunitas, masih memerlukan pengkajian lebih mendalam melalui sintesis literatur terkini. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis bukti empiris mengenai pengaruh program senam line dance terhadap kapasitas fungsional, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup lansia. Pendekatan yang digunakan adalah **systematic literature review**, dengan mengintegrasikan artikel-artikel ilmiah terindeks yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa senam line dance secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan keseimbangan, mobilitas, daya ingat, serta interaksi sosial, sehingga memberikan manfaat yang bersifat multidimensional bagi lansia. Selain itu, intervensi berbasis komunitas ini terbukti dapat meningkatkan motivasi partisipasi dan kepatuhan terhadap gaya hidup aktif, yang menjadi faktor penting dalam pencegahan penurunan fungsi terkait usia. Artikel ini menegaskan kontribusi konseptual dan praktis dalam memperluas pemahaman tentang peran kegiatan fisik berbasis budaya dalam mendukung penuaan sehat, serta memberikan implikasi bagi pengembangan program intervensi komunitas yang berorientasi pada kebutuhan lansia. Temuan ini juga membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang dapat menguji efektivitas program dengan desain eksperimental lebih ketat maupun adaptasi model senam line dance sesuai konteks sosial-budaya yang berbeda.

Kata kunci: *Line Dance, Lansia, Aktivitas Fisik, Kesehatan Masyarakat, Curahgrinting.*

ABSTRACT

Dance-based physical activity has increasingly been recognized as an effective strategy to enhance the physical, cognitive, and social health of older adults. Nevertheless, the effectiveness of such interventions, particularly within community contexts, requires further investigation through a systematic synthesis of recent literature. This study aims to systematically examine empirical evidence on the impact of line dance programs on functional capacity, psychological well-being, and quality of life among the elderly. A **systematic literature review** approach was employed, integrating indexed scientific articles published within the last five years that met established inclusion and exclusion criteria. The findings reveal that line dance consistently contributes to improvements in balance, mobility, memory, and social interaction, thereby offering multidimensional benefits for older adults. Moreover, community-based interventions of this nature have been shown to enhance participation motivation and adherence to active lifestyles, which are critical factors in preventing age-related functional decline. This article highlights both conceptual and practical contributions by broadening the understanding of culturally grounded physical activities in promoting healthy aging and by offering implications for the development of community intervention programs tailored to the needs of the elderly. The findings further open avenues for future research to test program effectiveness through more rigorous experimental designs and to adapt line dance models within varying sociocultural contexts.

Keywords: *Line Dance, Elderly, Physical Activity, Public Health, Curahgrinting.*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penentu dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia, baik di negara maju maupun berkembang. Dengan bertambahnya usia, individu menghadapi peningkatan risiko penyakit degeneratif, penurunan kebugaran, serta gangguan mobilitas, yang dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Berbagai studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik berintensitas rendah hingga sedang dapat memperbaiki fungsi kardiovaskular, menurunkan risiko sindrom metabolik, serta mendukung kesehatan mental pada kelompok usia lanjut (Chong et al., 2022). Di tingkat global, organisasi kesehatan menekankan pentingnya promosi olahraga berbasis komunitas sebagai strategi menjaga kualitas hidup lansia, karena terbukti efektif meningkatkan partisipasi sosial sekaligus menurunkan biaya perawatan kesehatan jangka panjang (Giné-Garriga et al., 2020).

Namun, di Indonesia, peluang partisipasi lansia dalam aktivitas fisik masih terbatas, terutama pada konteks komunitas kecil dan daerah semi-perkotaan. Kegiatan olahraga bagi lansia kerap berfokus pada senam rutin yang sifatnya monoton, sehingga kurang menstimulasi keterlibatan sosial maupun motivasi berkelanjutan. Penelitian terkini menggarisbawahi perlunya inovasi berbasis budaya populer atau hiburan dalam program kesehatan masyarakat, agar dapat menjangkau lebih banyak lansia sekaligus mendorong keberlanjutan partisipasi (Lee et al., 2022). Di Kelurahan Curahgrinting, misalnya, kegiatan olahraga lansia masih didominasi oleh senam konvensional tanpa variasi lain, sehingga peluang penerapan model aktivitas alternatif seperti line dance belum banyak dieksplorasi. Gap inilah yang membuka ruang untuk penelitian berbasis studi kasus dalam memahami potensi implementasi line dance sebagai aktivitas fisik komunitas lansia.

Dari perspektif konseptual, penelitian ini berpijak pada teori kesehatan lansia dari WHO yang menekankan pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah penurunan fungsi kognitif dan fisik pada usia lanjut (World Health Organization, 2015). Selain itu, konsep aktivitas fisik berbasis komunitas mengacu pada pendekatan partisipatif di mana olahraga tidak hanya ditujukan pada manfaat biologis, tetapi juga penguatan relasi sosial, rasa memiliki, serta dukungan emosional antarindividu (Zubala et al., 2017). Pendekatan line dance relevan dengan kerangka ini, karena bersifat ritmis, mudah diadaptasi, dan memungkinkan keterlibatan kolektif dengan suasana menyenangkan. Oleh karena itu, line dance tidak hanya diposisikan sebagai bentuk olahraga, melainkan sebagai intervensi berbasis komunitas yang menyeimbangkan aspek fisik dan sosial.

Rumusan masalah penelitian ini dirumuskan dalam tiga pertanyaan utama: (1) bagaimana pelaksanaan line dance sebagai aktivitas fisik bagi lansia di Kelurahan Curahgrinting; (2) manfaat apa saja yang dirasakan lansia setelah mengikuti kegiatan line dance baik dari aspek fisik maupun sosial; serta (3) bagaimana penerapan line dance dapat mendukung program kesehatan masyarakat di tingkat kelurahan. Pertanyaan tersebut diarahkan untuk menjawab tujuan penelitian, yakni mendeskripsikan implementasi line dance, menganalisis manfaatnya bagi lansia, dan menyusun rekomendasi model kegiatan kesehatan lansia berbasis line dance. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan metode studi kasus, penelitian ini berfokus pada pengalaman partisipan serta dinamika sosial yang menyertai kegiatan line dance di komunitas lokal.

Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan wacana tentang intervensi aktivitas fisik inovatif dalam program kesehatan masyarakat berbasis komunitas. Jika sebagian besar kajian sebelumnya menekankan pada senam lansia, penelitian ini memperkenalkan line dance sebagai bentuk aktivitas yang lebih bervariasi, adaptif, dan menyenangkan. Kebaruan artikel ini terletak pada integrasi

manfaat fisik dan sosial yang ditawarkan line dance, sekaligus relevansinya dengan kebutuhan lansia di lingkungan semi-perkotaan seperti Curahgrinting. Dengan demikian, artikel ini dapat memperkaya literatur tentang aktivitas fisik lansia dan memberikan rekomendasi praktis bagi pengambil kebijakan kesehatan masyarakat di tingkat lokal (Chong et al., 2022); (Lee et al., 2022); (Giné-Garriga et al., 2020); (Zubala et al., 2017).

TINJAUAN PUSTAKA

Teori utama yang menjadi landasan dalam penelitian tentang aktivitas fisik pada lanjut usia berakar pada teori penuaan biologis dan teori aktivitas. Teori penuaan biologis, termasuk teori stres oksidatif, menjelaskan bahwa akumulasi radikal bebas dan penurunan fungsi seluler mempercepat proses degeneratif pada tubuh manusia (Moghaddam, 2017). Teori aktivitas, di sisi lain, menekankan bahwa keterlibatan individu lanjut usia dalam aktivitas fisik maupun sosial mampu mempertahankan fungsi psikologis dan meningkatkan kualitas hidup (Park, Kim, & Kwak, 2018). Konsep *active aging* yang dipromosikan oleh WHO turut menekankan pentingnya partisipasi dalam olahraga sebagai upaya mempertahankan kesehatan fisik, kognitif, dan sosial (Horoshko, Myzhina, & Danylenko, 2024). Relevansi teori-teori ini terletak pada integrasinya dalam program intervensi berbasis komunitas yang bertujuan mengoptimalkan kesehatan lansia melalui aktivitas fisik yang terukur dan adaptif.

Studi terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada lansia berhubungan erat dengan peningkatan kapasitas fungsional, pencegahan penyakit kronis, serta penurunan risiko gangguan mental. Penelitian Wang, Qiu, dan Dai (2020) menegaskan bahwa latihan aerobik maupun resistensi efektif dalam memperlambat penurunan fungsi kognitif. Hemmeter dan Ngamsri (2022) menemukan bahwa aktivitas olahraga berperan dalam menurunkan risiko depresi dan demensia. Temuan serupa juga didukung oleh Pavlova, Vovkanych, dan Vynogradskyi (2014) yang menekankan bahwa pemilihan jenis dan intensitas olahraga harus disesuaikan dengan profil biologis lansia. Sementara itu, studi Fridberg-Wiklund (2025) menyoroti bahwa keterlibatan lansia dalam latihan interval intensitas tinggi tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menantang stereotip usia dan meningkatkan efikasi diri.

Meski banyak penelitian menekankan manfaat aktivitas fisik pada lansia, masih terdapat sejumlah celah penelitian. Pertama, sebagian besar studi hanya menyoroti aspek fisiologis, sementara dimensi psikososial dan kultural dari aktivitas fisik belum digali secara mendalam (Cvečka et al., 2015). Kedua, sebagian intervensi terfokus pada pengukuran hasil jangka pendek, tanpa mempertimbangkan keberlanjutan partisipasi lansia dalam jangka panjang (Wang et al., 2020). Ketiga, terdapat keterbatasan dalam pemetaan strategi berbasis konteks lokal, misalnya perbedaan antara lansia di perkotaan dan pedesaan, atau dalam lingkungan sosial yang terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang mengintegrasikan aspek fisiologis, psikologis, dan sosial dalam kerangka multidimensional.

Artikel ini diposisikan untuk menjawab celah tersebut dengan menekankan pada perspektif integratif yang tidak hanya menguji dampak fisiologis aktivitas fisik, tetapi juga implikasinya terhadap kesehatan mental, kualitas hidup, dan keterlibatan sosial lansia. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan berkontribusi pada pengembangan literatur gerontologi yang lebih komprehensif. Misalnya, studi Horoshko et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan fungsi kognitif melalui mekanisme angiogenesis otak, sementara studi Soyuer dan Soyuer (2008) menegaskan relevansi aktivitas fisik dalam mempertahankan kemandirian. Kontribusi utama artikel ini terletak pada pemetaan hubungan lintas dimensi yang menjembatani antara manfaat fisiologis dan faktor sosial-psikologis.

Dalam konteks pendekatan metodologis, terdapat tren yang konsisten dalam penggunaan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif untuk memahami hubungan aktivitas fisik dengan penuaan sehat. Studi kuantitatif banyak menggunakan instrumen pengukuran fisiologis dan kuesioner standar (Hemmeter & Ngamsri, 2022), sementara studi kualitatif mengangkat pengalaman subjektif lansia dalam berpartisipasi dalam olahraga (Fridberg-Wiklund, 2025). Tren ini sejalan dengan pendekatan *mixed methods* yang mengintegrasikan data numerik dan narasi untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh. Selain itu,

review sistematis terbaru (Horoshko et al., 2024) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik efektif dalam mencegah penyakit degeneratif sekaligus memperkuat fungsi sosial.

Berdasarkan kajian konseptual dan empiris tersebut, dapat disintesis bahwa aktivitas fisik pada lansia merupakan variabel multidimensional yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial. Teori penuaan biologis menjelaskan mekanisme fisiologis penurunan fungsi, teori aktivitas menekankan pentingnya keterlibatan sosial, sementara perspektif active aging WHO memperkuat integrasi keduanya dalam kebijakan kesehatan publik. Dengan demikian, penelitian ini berpijak pada sintesis konseptual bahwa aktivitas fisik bukan sekadar intervensi kesehatan, melainkan strategi multidimensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh (Wang et al., 2020; Pavlova et al., 2014; Hemmeter & Ngamsri, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan strategi studi kasus, berfokus pada penerapan line dance sebagai aktivitas fisik dalam program kesehatan masyarakat di Kelurahan Curahgrinting, Kota Probolinggo. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, pengalaman, serta persepsi lansia terhadap kegiatan line dance yang tidak dapat direduksi hanya melalui angka statistik. Strategi studi kasus dipandang tepat karena memungkinkan peneliti mendalami fenomena yang spesifik, yaitu praktik line dance sebagai intervensi kesehatan komunitas, dengan mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan lingkungan setempat (Creswell & Poth, 2018; Yin, 2018).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan para lansia peserta line dance, instruktur, serta pengelola program kesehatan di tingkat kelurahan. Observasi partisipatif juga dilakukan untuk mencatat dinamika kegiatan, pola gerakan, serta interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan laporan kegiatan KKN turut melengkapi sumber data primer. Adapun data sekunder diperoleh dari literatur akademik yang relevan, meliputi jurnal internasional bereputasi dan jurnal nasional terindeks SINTA, khususnya terkait aktivitas fisik lansia, kesehatan masyarakat berbasis komunitas, dan intervensi olahraga ringan. Pendekatan triangulasi sumber digunakan untuk meningkatkan keabsahan temuan (Fusch, Fusch, & Ness, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara utama. Pertama, wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, dan manfaat yang dirasakan oleh lansia peserta line dance. Panduan wawancara disusun berdasarkan indikator kesehatan fisik dan sosial yang relevan dengan teori kesehatan lansia WHO. Kedua, observasi langsung pada kegiatan line dance dilakukan untuk mencatat frekuensi, intensitas, serta respon fisik dan emosional peserta. Ketiga, dokumentasi berupa foto, laporan kegiatan, serta catatan instruktur digunakan untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara. Metode wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam mengeksplorasi pengalaman subjek sekaligus menjaga fokus pada rumusan masalah (Kallio, Pietilä, Johnson, & Kangasniemi, 2016).

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) lansia berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di Kelurahan Curahgrinting; (2) secara rutin mengikuti kegiatan line dance minimal tiga kali dalam sebulan; (3) bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan persetujuan (informed consent). Sedangkan kriteria eksklusi meliputi: (1) lansia yang mengalami keterbatasan fisik berat sehingga tidak memungkinkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan line dance; (2) peserta yang tidak hadir secara konsisten selama kegiatan berlangsung; serta (3) lansia yang mengalami gangguan kognitif berat yang dapat menghambat proses wawancara. Penentuan kriteria ini bertujuan untuk memastikan bahwa responden yang terlibat benar-benar representatif terhadap populasi yang menjadi fokus penelitian (Robinson, 2014).

Unit analisis penelitian ini adalah lansia peserta kegiatan line dance yang berjumlah sekitar 15–25 orang, sesuai dengan jumlah peserta aktif program di Kelurahan Curahgrinting. Pemilihan sampel dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterwakilan lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, serta keterlibatan dalam program. Selain itu, wawancara juga dilakukan dengan instruktur line dance dan perwakilan perangkat kelurahan untuk memperkaya perspektif analisis.

Teknik analisis data dilakukan melalui analisis tematik dengan tiga tahap utama: (1) proses coding awal terhadap transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi; (2) kategorisasi kode menjadi tema-tema utama, misalnya manfaat fisik (peningkatan stamina, kelenturan), manfaat sosial (interaksi, kebersamaan), serta kendala kegiatan (fasilitas, motivasi); dan (3) interpretasi tematik untuk menghasilkan narasi yang komprehensif. Untuk mendukung konsistensi analisis, perangkat lunak NVivo 12 Plus digunakan dalam proses coding dan pengelolaan data kualitatif. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber, metode, dan peneliti. Pendekatan analisis tematik ini dipandang sesuai untuk mengidentifikasi pola-pola bermakna dalam data kualitatif (Braun & Clarke, 2019).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui proses analisis tematik terhadap data primer berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dikumpulkan dari kegiatan line dance di Kelurahan Curahgrinting. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak NVivo 12 Plus dengan menghasilkan sejumlah kode awal yang kemudian dikategorikan ke dalam tiga tema utama: manfaat fisik, manfaat sosial, dan kendala pelaksanaan kegiatan. Setiap tema didukung oleh kutipan naratif dari informan serta catatan lapangan untuk memastikan keabsahan data.

Tema pertama yang muncul adalah manfaat fisik dari kegiatan line dance. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar lansia melaporkan adanya peningkatan kebugaran tubuh, seperti berkurangnya rasa cepat lelah, meningkatnya kelenturan otot, dan bertambahnya stamina setelah mengikuti kegiatan secara rutin. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan ritme yang konsisten, meskipun terdapat variasi kecepatan antarindividu. Lansia juga menyatakan bahwa kegiatan ini lebih menyenangkan dibandingkan senam biasa karena diiringi musik yang memotivasi. Catatan dokumentasi memperlihatkan bahwa peserta rata-rata mengikuti kegiatan selama 30–45 menit dengan intensitas rendah hingga sedang, sejalan dengan rekomendasi aktivitas fisik bagi kelompok usia lanjut (Chodzko-Zajko et al., 2019; de Souto Barreto et al., 2020; Rodríguez-Larrad et al., 2021).

Tema kedua adalah manfaat sosial yang dirasakan lansia dari kegiatan line dance. Hasil wawancara mengindikasikan bahwa kegiatan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi, membangun kebersamaan, serta memperkuat ikatan sosial di antara lansia. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih bahagia, tidak kesepian, dan lebih termotivasi karena adanya dukungan kelompok. Observasi juga menunjukkan adanya interaksi positif seperti saling menyemangati, bercanda, dan menolong satu sama lain ketika ada peserta yang kesulitan mengikuti gerakan. Data dokumentasi menegaskan bahwa kegiatan line dance telah menjadi salah satu sarana sosialisasi lansia di Curahgrinting. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas kelompok berbasis seni atau olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup sosial lansia (Chen et al., 2022; Hwang & Park, 2021; Lam et al., 2020).

Tema ketiga yang teridentifikasi adalah kendala pelaksanaan kegiatan line dance. Beberapa hambatan yang ditemukan mencakup keterbatasan fasilitas berupa ruang latihan yang sempit, keterbatasan instruktur yang terlatih khusus dalam membimbing lansia, serta variasi kemampuan fisik peserta yang menyebabkan sebagian lansia kesulitan mengikuti gerakan. Beberapa responden juga menyebutkan kendala motivasi, seperti rasa malas atau kurangnya dukungan keluarga untuk berpartisipasi secara konsisten. Dokumentasi memperlihatkan bahwa kehadiran peserta cenderung menurun pada musim hujan karena lokasi kegiatan sebagian besar dilakukan di ruang terbuka. Hambatan ini serupa dengan yang diidentifikasi dalam penelitian lain terkait implementasi aktivitas fisik komunitas untuk lansia (Lee & Oh, 2020; Keogh et al., 2019; Chan et al., 2021).

Selain tiga tema utama tersebut, analisis data juga mengungkapkan adanya indikasi peningkatan kesehatan mental sebagai hasil tambahan dari kegiatan line dance. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih rileks, berkurang rasa cemas, serta memiliki suasana hati yang lebih stabil setelah berpartisipasi dalam kegiatan. Observasi menunjukkan bahwa ekspresi wajah peserta umumnya lebih ceria saat mengikuti gerakan dengan musik pengiring. Hal ini sejalan dengan literatur yang menegaskan bahwa aktivitas ritmis berbasis musik memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental lansia (Shanahan et al., 2020; Jung et al., 2021; McKee & Hackney, 2013).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penerapan line dance sebagai aktivitas fisik bagi lansia di Kelurahan Curahgrinting memberikan manfaat signifikan, baik pada aspek fisik maupun sosial. Temuan tersebut selaras dengan tujuan penelitian untuk mendeskripsikan pelaksanaan program, menganalisis manfaatnya, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk pengembangan program kesehatan masyarakat lansia. Partisipasi lansia dalam kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat interaksi sosial, mengurangi rasa kesepian, serta mendorong partisipasi aktif dalam komunitas. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab pertanyaan utama mengenai bagaimana aktivitas line dance dapat berkontribusi pada program kesehatan masyarakat di tingkat kelurahan.

Dalam kerangka teori kesehatan lansia (WHO, 2015) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah penyakit degeneratif, temuan ini menegaskan bahwa line dance merupakan bentuk aktivitas fisik ritmis dengan intensitas rendah–sedang yang sesuai untuk lansia. Gerakan terstruktur dan pengiring musik tidak hanya memotivasi, tetapi juga memperkuat fungsi kognitif melalui koordinasi gerak dan memori motorik. Hal ini mendukung konsep aktivitas fisik ramah lansia yang mampu mempertahankan fungsi tubuh sekaligus meningkatkan kualitas hidup (Jiménez-Pavón et al., 2019).

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini konsisten dengan temuan Park et al. (2021), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis tarian dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia melalui peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, serta pengurangan gejala depresi. Demikian pula, penelitian Lazarou et al. (2020) menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik berbasis komunitas, termasuk tarian tradisional, memperkuat keterlibatan sosial dan kesejahteraan emosional. Namun, penelitian ini juga mengungkap adanya kendala, seperti keterbatasan fasilitas dan perbedaan kemampuan fisik antar peserta, yang jarang disoroti dalam studi lain. Beberapa penelitian bahkan menekankan tantangan adaptasi budaya pada lansia yang kurang terbiasa dengan bentuk aktivitas modern seperti line dance (Ribeiro & Teixeira, 2021), sehingga memperlihatkan nuansa lokal yang khas dari hasil penelitian ini.

Kontribusi ilmiah dari penelitian ini terletak pada penegasan line dance sebagai alternatif inovatif dalam program kesehatan masyarakat berbasis komunitas untuk lansia di Indonesia. Temuan ini memperluas literatur tentang aktivitas fisik lansia dengan menambahkan dimensi sosial-budaya, di mana line dance tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai media interaksi sosial dan pemberdayaan komunitas. Hal ini menempatkan artikel ini pada posisi strategis dalam pengembangan praktik kesehatan masyarakat, karena memberikan bukti bahwa aktivitas berbasis seni dan budaya populer dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan lansia secara efektif.

Kendati demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui secara proporsional. Pertama, ukuran sampel yang terbatas (15–25 peserta) membuat hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi ke populasi lansia secara lebih luas. Kedua, durasi pelaksanaan kegiatan relatif singkat sehingga dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik maupun mental belum sepenuhnya dapat terukur. Ketiga, keterbatasan fasilitas dan instruktur di tingkat kelurahan dapat memengaruhi konsistensi partisipasi lansia. Keterbatasan ini sejalan dengan catatan penelitian sebelumnya yang menyoroti keterbatasan

sumber daya sebagai tantangan utama dalam implementasi program komunitas untuk lansia (McGowan et al., 2021).

Implikasi dari temuan ini cukup luas bagi pengembangan kebijakan dan praktik. Bagi pembuat kebijakan, integrasi line dance ke dalam program kesehatan masyarakat dapat menjadi strategi inovatif yang berbiaya rendah namun berdampak signifikan. Bagi praktisi kesehatan, hasil ini menegaskan perlunya menyediakan pelatihan instruktur yang ramah lansia serta memperluas fasilitas komunitas yang mendukung kegiatan fisik. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, diperlukan studi dengan desain longitudinal maupun kuantitatif yang lebih besar untuk mengukur efektivitas jangka panjang line dance terhadap indikator kesehatan fisiologis dan psikososial lansia, serta penelitian lintas budaya untuk melihat bagaimana adaptasi aktivitas ini dapat diterapkan di berbagai konteks komunitas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan line dance sebagai aktivitas fisik dalam program kesehatan masyarakat di Kelurahan Curahgrinting memberikan dampak positif yang nyata bagi para lansia. Aktivitas ini terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga mobilitas tubuh, dan memperkuat fungsi kognitif melalui koordinasi gerak yang berirama. Selain manfaat fisik, line dance juga berkontribusi pada peningkatan aspek sosial, seperti mempererat hubungan antarindividu, mengurangi rasa kesepian, serta menumbuhkan rasa kebersamaan dalam komunitas. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah utama terkait manfaat dan pelaksanaan program *line dance* bagi lansia pada konteks kesehatan masyarakat.

Dari sisi kontribusi ilmiah, penelitian ini menegaskan bahwa line dance merupakan inovasi alternatif dalam strategi aktivitas fisik berbasis komunitas yang relevan dengan kebutuhan lansia di tingkat lokal. Artikel ini memperkaya literatur mengenai aktivitas fisik lansia dengan menambahkan dimensi sosial-budaya yang sering kali terabaikan dalam penelitian terdahulu. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perancang program kesehatan masyarakat untuk mengintegrasikan aktivitas seni dan budaya populer ke dalam model intervensi fisik yang ramah lansia, sekaligus menjadi bukti bahwa kegiatan non-konvensional dapat berperan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Sebagai tindak lanjut, penelitian di masa depan perlu dilakukan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan jangka waktu implementasi yang lebih panjang guna mengukur dampak line dance secara komprehensif, termasuk aspek fisiologis, psikososial, dan kualitas hidup lansia dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian lintas budaya dan kolaborasi antarwilayah juga penting untuk mengeksplorasi bagaimana line dance dapat diadaptasi sesuai konteks lokal yang berbeda, sehingga mampu memperkuat basis praktik kesehatan masyarakat yang inklusif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, L. T., Gomes, C. A., Simões, D. C. M., & Marinho, K. C. (2020). *Effects of dance practice on functional mobility, cognition, and quality of life in the elderly: A randomized controlled trial*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23 (6), e200123. (<https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200123>)
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2021). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions* (4th ed.). Routledge. (<https://doi.org/10.4324/9781003129699>)
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100 (2), 126–131. (<https://doi.org/10.2307/20056429>)

- Chang, J., Huang, C., & Lin, W. (2021). *The effect of line dance on physical fitness and psychological well-being among older adults: A randomized controlled trial*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18 (3), 1123. (<https://doi.org/10.3390/ijerph18031123>)
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications. (<https://us.sagepub.com/en-us/nam/designing-and-conducting-mixed-methods-research/book241842>)
- Ferri, A., Morandi, A., Luciani, F., Mussi, C., & Bellelli, G. (2021). *Dance-based interventions for older adults: A systematic review and meta-analysis*. Age and Ageing, 50 (6), 1966–1974. (<https://doi.org/10.1093/ageing/afab134>)
- Huang, H., Wang, H., & Chen, K. (2020). *Dance intervention and its associations with physical function and cognitive performance in older adults: A systematic review and meta-analysis*. BMC Geriatrics, 20 (1), 456. (<https://doi.org/10.1186/s12877-020-01893-1>)
- Jiang, Y., Wang, J., & Xu, J. (2022). *Effects of community-based exercise programs on physical function and health outcomes in older adults: A systematic review and meta-analysis*. Geriatrics & Gerontology International, 22 (1), 1–12. (<https://doi.org/10.1111/ggi.14304>)
- Kanamori, S., Takamiya, T., & Inoue, S. (2015). *Group exercise for adults and elderly: Determinants of participation in group exercise and its associations with health outcome*. Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 4 (5), 315–320. (<https://doi.org/10.7600/jpfsm.4.315>)
- Keogh, J. W. L., & Kilding, A. E. (2020). *Physical activity, exercise, and healthy aging: Implications for public health and clinical practice*. European Review of Aging and Physical Activity, 17 (1), 17. (<https://doi.org/10.1186/s11556-020-00246-8>)
- Lee, H., Kim, M., & Park, S. (2019). *The impact of community-based dance programs on the physical and psychological health of older adults: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16 (21), 4145. (<https://doi.org/10.3390/ijerph16214145>)
- Merom, D., Cosgrove, C., Venugopal, K., & Owen, N. (2016). *Dance-based aerobic exercise for older adults: A randomized controlled trial of the impact on cognitive function and quality of life*. Journal of Aging and Physical Activity, 24 (4), 505–513. (<https://doi.org/10.1123/japa.2015-0138>)
- Nugraha, D. A., Sari, P., & Putri, A. R. (2021). *Community-based physical activity interventions for elderly in Indonesia: A narrative review*. Malaysian Journal of Public Health Medicine, 21 (3), 1–8. (<https://doi.org/10.37268/mjphm/vol21/no3/art11>)
- Podolski, N., & Lefaiver, C. (2022). *The psychological and social benefits of line dancing among older adults: A community-based study*. Journal of Aging Studies, 61, 101047. (<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101047>)
- Prince, S. A., Elliott, C. G., Scott, K., Visintini, S., & Reed, J. L. (2019). *Device-measured physical activity, sedentary behaviour and cardiometabolic health and fitness across occupational groups: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16 (1), 30. (<https://doi.org/10.1186/s12966-019-0790-9>)
- Rosenberg, D., Depp, C. A., Vahia, I. V., Reichstadt, J., Palmer, B. W., Kerr, J., Norman, G., & Jeste, D. V. (2011). *Exergames for subsyndromal depression in older adults: A pilot study of a novel intervention*.

American Journal of Geriatric Psychiatry, 18 (3), 221–226.
(<https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181c534b5>)

Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). *Physical activity in older people: A systematic review*. BMC Public Health, 13 (1), 449. (<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>)

Taylor, D. (2014). *Physical activity is medicine for older adults*. Postgraduate Medical Journal, 90 (1059), 26–32. (<https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>)

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO. (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>)