Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 13180-13187

Efektifitas Senam Lansia Terhadap Fungsi Fisik, Keseimbangan, Dan Kualitas Hidup : Systematic Literature Review (SLR)

Effectiveness of Elderly Exercise on Physical Function, Balance, and Quality of Life : Systematic Literature Review (SLR)

Rizky Gumilang
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Instutut Kesehatan Rajawali
e-mail : rizkygumilang5@gmail.com

Published: Februari , 2026

ABSTRAK

Lansia adalah tahap terakhir perjalanan hidup manusia, dari lahir hingga usia di atas 60 tahun. Individu lanjut usia umumnya mengalami penurunan biologis. Penurunan massa tulang dan otot ini menyebabkan penurunan keseimbangan, yang secara signifikan meningkatkan risiko jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efektifitas efektifitas senam lansia terhadap fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan sistematis terhadap artikel ulasan dengan sumber jurnal *Google Scholar* rentang waktu 2020-2025. Berdasarkan hasil pencarian ketujuh literture melalui *Google Scholar* disimpulkan bahwa senam lansia mempengaruhi fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup pada lansia. Hasil rata-rata dari ketujuh artikel tersebut menunjukkan peningkatan hasil fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup pada lansia setelah intervensi seperti senam lansia. Semua aktivitas fisik yang dilakukan dalam penelitian ini merangsang produksi protein di otak.
Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRAK

Elderly age is the final stage of human life, from birth to over 60 years of age. Elderly individuals generally experience biological decline. This decrease in bone and muscle mass leads to decreased balance, which significantly increases the risk of falls. This study aims to determine the effectiveness of exercise for the elderly on physical function, balance, and quality of life. The research method used was a systematic observation of review articles sourced from Google Scholar journals for the period 2020-2025. Based on the results of seven literature searches through Google Scholar, it was concluded that exercise for the elderly affects physical function, balance, and quality of life in the elderly. The average results from the seven articles showed an increase in physical function, balance, and quality of life in the elderly after interventions such as exercise for the elderly. All physical activities carried out in this study stimulated protein production in the brain.
Keywords: *Physical Activity, Quality of Life, Elderly*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap terakhir perjalanan hidup manusia, dari lahir hingga usia di atas 60 tahun. Individu lanjut usia umumnya mengalami penurunan biologis. Penurunan massa tulang dan otot ini menyebabkan penurunan keseimbangan, yang secara signifikan meningkatkan risiko jatuh.

Di antara berbagai upaya pencegahan kesehatan dan penyakit untuk lansia, senam merupakan praktik yang banyak direkomendasikan. Senam untuk lansia melibatkan gerakan sederhana dengan tempo lambat dan membutuhkan waktu singkat, meminimalkan pengeluaran energi. Senam bagi lansia dapat mencegah atau memperlambat penurunan fungsi, seperti penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan toleransi olahraga, dan penurunan lemak tubuh. Olahraga teratur bahkan dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular (Tambunan & Trihartiningsih, 2023)

Olahraga untuk lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsi, seperti penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan toleransi olahraga, dan penurunan lemak tubuh. Olahraga teratur bahkan dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular.Masalah umum yang dihadapi oleh lansia adalah penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Salah satu penurunan yang paling umum dialami oleh lansia saat ini adalah penurunan kognitif. Lansia

dengan gangguan kognitif mengalami disorientasi, gangguan bahasa (afasia), kebingungan, dan penurunan daya ingat yang lebih parah, sehingga mereka tidak mampu menyelesaikan aktivitas. Hal ini semakin diperparah oleh penurunan kapasitas fisiologis yang dialami lansia, seperti kekuatan otot, kapasitas aerobik, koordinasi neuromotor, dan potensi cedera seperti jatuh saat melakukan aktivitas fisik yang terbatas (Handayani et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), olahraga untuk lansia memiliki intensitas ringan hingga sedang dan mempertimbangkan keselamatan, kenyamanan, dan kemampuan individu. Olahraga untuk lansia adalah bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis lansia. Latihan ini terdiri dari serangkaian gerakan terstruktur, dilakukan secara ritmis, dan bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik lansia. Olahraga untuk lansia adalah bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk lansia. Aktivitas ini menggunakan gerakan terstruktur dengan intensitas ringan hingga sedang, dan disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup mereka (Handayani et al., 2020).

Senam untuk lansia adalah serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur dan terarah dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik fungsional. Olahraga ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mendukung aspek psikologis dan sosial lansia. Olahraga untuk lansia adalah bentuk aktivitas fisik ringan yang dirancang khusus untuk lansia. Aktivitas ini menawarkan banyak manfaat, termasuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, meningkatkan keseimbangan, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan koordinasi motorik. Selain manfaat fisik, olahraga untuk lansia juga berdampak positif pada kesehatan psikologis, seperti mengurangi tingkat stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat ikatan sosial di antara para lansia. Melalui aktivitas ini, para lansia dapat merasakan manfaat ganda berupa kebugaran fisik dan kualitas hidup yang lebih baik (Tambunan & Trihartiningsih, 2023)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga stabilitas postur dan merupakan faktor kunci dalam melakukan aktivitas sehari. Masalah keseimbangan pada lansia sebagian disebabkan oleh kelemahan pada otot-otot utama yang menopang tubuh. Keseimbangan dibagi menjadi dua jenis: keseimbangan statistik dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statistik adalah ketika seseorang dapat menjaga keseimbangan dalam posisi diam. Keseimbangan dinamis adalah kekuatan untuk menopang dan menjaga tubuh saat bergerak (Maghfuroh et al., 2024)

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan keseimbangan dan jatuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terencana. Beberapa aktivitas fisik yang aman untuk lansia meliputi berjalan kaki dan jogging. Melakukan aktivitas ini secara teratur dapat mengurangi gangguan keseimbangan pada lansia. Namun, setiap aktivitas memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, yang dapat mencegah lansia mencapai tujuan aktivitas fisik yang diinginkan. Berjalan kaki relatif mudah dilakukan dan murah karena tidak memerlukan peralatan khusus. Namun, secara teknis, cenderung memakan waktu lebih lama, bergantung pada cuaca, dan hanya melatih otot-otot ekstremitas bawah. Jogging dapat membakar lebih banyak kalori dan tidak memerlukan peralatan khusus. Namun, kekurangannya adalah dapat menyebabkan cedera kaki karena benturan yang signifikan pada telapak kaki, dan pelaksanaannya secara teknis sangat bergantung pada cuaca (Juliansyah, 2020)

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang bermanfaat untuk fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup adalah senam lansia. senam ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mendukung aspek psikologis dan sosial lansia. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul " Efektifitas Senam Lansia Terhadap Fungsi Fisik, Keseimbangan, Dan Kualitas Hidup"

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan *literature review* sebagai desain penelitiannya yang bertujuan untuk mengkaji hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup. Metode ini dipillih dipilih dikarenakan penliti tidak melakukan pengambilan data secara langsung tetapi mengumpulkan informasi mengenai senam lansia, fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup lansia dari berbagai ilmiah untuk memahami karakteristik lansia.

Penelitian melakukan tinjauan sistematis terhadap artikel ulasan dengan sumber jurnal *Google Scholar* rentang waktu 2021-2025. Artikel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi yang telah

ditetapkan, seperti penelitian observasional pada senam lansia dan artikel yang memiliki data lengkap. Artikel yang tidak relevan, dan tidak tersedia dalam text yang telah dikeluarkan dari kajian. Seluruh artikel yang telah terpilih kemudian dilakukan analisis secara deskriptif untuk dapat memperoleh gambaran efektifitas senam lansia terhadap fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup.

HASIL

Kriteria inklusi dan ekslusi penulis menghasilkan ditemukan 7 jurnal berikut. Selanjutnya penulis mengambil data dari enam artikel terpilih. Untuk mengekstraksi, data yang signifikan harus dianalisis dan dikategorikan menurut nama penulis, tahun, judul jurnal ,penerbit, tujuan penelitian, teknik penelitian, dan hasil akhir.

Tabel 2. Hasil Ekstrasi

No	Penulis dan Tahun	Judul	Jurnal Penerbit	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	(Trihartiningsih & Tambunan, 2023)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning	Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.	Desain Studi ini menggunakan desain eksperimental dengan desain satu kelompok pretest-posttest.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pendidikan kesehatan, mayoritas pengetahuan responden berada pada kategori memadai, yaitu sebanyak 20 responden (47,62%). Setelah pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan tertinggi berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 30 responden (71,4%). Studi ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dan olahraga lansia berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia.
2.	(Handayani & Sirait, 2025)	Senam Lanisa Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup	JJurnal Peduli Masyarakat	Bertujuan untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan,	Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung	Para peserta menunjukkan peningkatan kondisi fisik, peningkatan

				kebugaran fisik, dan kualitas hidup orang dewasa lanjut usia.	melalui pendekatan partisipatif.	antusiasme terhadap kehidupan, dan peningkatan interaksi sosial. Latihan gerience dapat diintegrasikan ke dalam program rutin yang terintegrasi dengan kegiatan pos kesehatan masyarakat lansia (Posyandu), sebagai tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemandirian lansia di masyarakat.
3.	(Maghfuroh et al., 2024)	Pengaruh Senam Triloka Terhadap Tingkat Keseimbangan Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah	Jurnal Kesehatan Tambusai	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Triloka terhadap tingkat keseimbangan lansia di Panti Jompo Husnul Khatimah.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimental kuantitatif dan desain prettest dan posttest kelompok tunggal.	Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh senam Triloka terhadap tingkat keseimbangan lansia sebelum dan setelah melakukan senam Triloka. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh sebelum dan setelah melakukan senam Triloka

						terhadap keseimbangan lansia.
4.	(Juliansyah, 2020)	Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh Pada lansia di lingkungan dajan bingin sading	Jurnal Keperawatan Community of Publishing in Nursing (COPING) NERS	Untuk mengetahui pengaruh olahraga lansia terhadap keseimbangan tubuh di lingkungan Dajan Bingin.	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-experimental dengan desain one group pretest-posttest design	Studi ini menunjukkan pengaruh olahraga pada lansia terhadap keseimbangan tubuh mereka.
5.	(Ndama et al., 2023)	Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu Lansia Berseri Bancar Tuban	Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat	Tujuan dari pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia dengan meningkatkan kebugaran fisik melalui kegiatan olahraga bagi lansia, karena olahraga dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, sehingga membantu para lansia untuk hidup lebih sehat dan bugar di masyarakat mereka.	Edukasi, Demontrasi, Diskusi	Senam bagi lansia merupakan aktivitas fisik yang sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan mereka.
6.	(Khadhiroh & Kumaat, 2021)	Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu	Jurnal KESMAS	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan kebugaran terhadap keseimbanga	Edukasi, Demontrasi, Diskusi	Terdapat perbedaan rata-rata keseimbangan statistik dan keseimbangan dinamis sebelum dan setelah

		Lansia Berseri Bancar Tuban		n statistik dan dinamis pada lansia di Indonesia. terhadap keseimbanga n statistik dan dinamis pada lansia di Indonesia.		diberikan pelatihan senam kebugaran untuk lansia. 0,05).
7.	(Palesa & Mariani, 2024)	Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Laswani dengan Melakukan Senam	Jurnal Kolaboratif Sains	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Padukuhan Jogonalan Lor Kasihan Bantul Yogyakarta.	Metode quasi-experimental	Untuk menjaga keseimbanga n tubuh pada lansia, menjaga kekuatan otot dan pergerakan sendi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian ketujuh literture melalui *Google Scholar* disimpulkan bahwa senam lansia mempengaruhi fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup pada lansia. Lansia yang melakukan senam lansia secara teratur hingga sedang memiliki fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup pada lansia baik.

Penuaan bukanlah penyakit, melainkan tahap lanjut kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tekanan lingkungan. Penurunan kapasitas berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh adalah hal yang alami dan normal. Penurunan ini disebabkan oleh pengurangan jumlah dan kapasitas sel tubuh. Umumnya, tanda-tanda penuaan mulai muncul sekitar usia 45 tahun dan mulai menimbulkan masalah sekitar usia 60 tahun.

Pada penelitian Manangkot et al. (2021) menunjukan pengaruh senam terhadap keseimbangan tubuh lansia menunjukkan perubahan signifikan pada keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah 35 menit olahraga sore selama empat minggu. Hal ini terlihat dari peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia setelah berolahraga. Mempertahankan kekuatan otot yang optimal dapat dicapai melalui olahraga teratur dan menggabungkan gerakan dengan latihan kekuatan dan fleksibilitas, seperti senam untuk lansia. Gerakan senam untuk lansia memicu kontraksi otot, yang menghasilkan sintesis protein kontraktil otot yang lebih cepat. Hal ini meningkatkan filamen aktin dan miosin di dalam miofibril, sehingga meningkatkan massa otot. Peningkatan ini disertai dengan peningkatan komponen metabolisme otot, ATP, yang berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot.

Pada penelitian Ndama et al. (2023) Senam bagi lansia merupakan aktivitas fisik yang sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan mereka. Ada banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga. Olahraga teratur, seperti senam, dapat memberikan sejumlah manfaat bagi lansia, termasuk peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga bagi lansia dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif, dan meningkatkan kualitas tidur.

Pada Penelitian Khadhiroh & Kumaat (2021) Salah satu aktivitas yang dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran adalah senam teratur dan bertahap untuk lansia. Tahap penuaan bervariasi dari orang ke orang. Tidak ada definisi yang pasti. Tanda-tanda paling umum yang terlihat pada orang dewasa yang lebih tua meliputi penurunan keseimbangan, kelelahan, penambahan berat badan, penurunan daya tanggap dan kekuatan, sering buang air kecil, penurunan fungsi seksual, penurunan kemampuan mental dan stamina, serta penurunan penglihatan dan pendengaran.

Pada penelitian Palesa & Mariani (2024) Salah satu aktivitas yang dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran adalah senam teratur dan bertahap untuk lansia. Tahap penuaan bervariasi dari orang ke orang. Tidak ada definisi yang pasti. Tanda-tanda paling umum yang terlihat pada orang dewasa yang lebih tua meliputi penurunan keseimbangan, kelelahan, penambahan berat badan, penurunan daya tanggap dan kekuatan, sering buang air kecil, penurunan fungsi seksual, penurunan kemampuan mental dan stamina, serta penurunan penglihatan dan pendengaran.

Pada penelitian Handayani et al. (2020) Penerapan latihan fisik bagi lansia di Puskesmas UPT Medan Sunggal telah memberikan dampak positif baik dari aspek fisik maupun psikososial. Partisipasi aktif para peserta menunjukkan bahwa lansia termotivasi untuk tetap sehat dan mandiri jika diberi ruang dan dukungan yang tepat. Peningkatan fleksibilitas dan keseimbangan menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, bahkan aktivitas ringan, dapat memberikan manfaat nyata bagi kondisi fisik lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa latihan fisik teratur bagi lansia dapat mengurangi nyeri otot dan meningkatkan mobilitas.

Pada penelitian Maghfuroh et al. (2024) Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh senam Triloka terhadap tingkat keseimbangan lansia sebelum dan setelah melakukan senam Triloka. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh sebelum dan setelah melakukan senam Triloka terhadap keseimbangan lansia.

Pada penelitian Trihartiningsih & Tambunan (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pendidikan kesehatan, mayoritas pengetahuan responden berada pada kategori memadai, yaitu sebanyak 20 responden (47,62%). Setelah pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan tertinggi berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 30 responden (71,4%). Studi ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dan olahraga lansia berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia.

HASIL

Untuk menjaga fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup pada lansia, latihan senam lansia harus dilakukan secara teratur. Latihan-latihan ini mudah dan ringan dilakukan serta tidak memberatkan lansia. Latihan-latihan ini bertujuan untuk melatih tulang agar tetap kuat, membantu menghilangkan radikal bebas yang beredar di dalam tubuh, dan mendorong jantung untuk bekerja secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui tinjauan literatur mengenai efektifitas senam lansia terhadap fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup. Hasil rata-rata dari ketujuh artikel tersebut menunjukkan peningkatan fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup pada lansia setelah intervensi seperti senam lansia. Semua aktivitas fisik yang dilakukan dalam penelitian ini merangsang produksi protein di otak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Institut Kesehatan Rajawali, serta Koodinator Mata Kuliah Rizky Gumilang atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama menyusun *Literature Review* ini. Penulis juga sangat berterima kasih kepada rekan-rekan atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, *8*(2), 48–55.

Juliansyah, E. (2020). Pengaruh penyuluhan HIV/AIDS terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMA Negeri 1 Sepauk Kabupaten Sintang. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *19*(01).

KHADHIROH, M., & KUMAAT, N. A. (2021). Peningkatan keseimbangan statis dan dinamis pada wanita lansia melalui senam bugar lansia posyandu lansia berseri bancar tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *6*(2).

Maghfuroh, P. N. T., Marupa, W. R., Yuliadarwati, N. M., & Prastowo, B. (2024). Pengaruh Senam Triloka terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. *Jurnal Kesehatan Holistic*, *8*(1), 26–35.

Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, *4*(1), 24–27.

Ndama, M., Langitan, R. E., Supetran, I. W., & Khaira, N. (2023). Penerapan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di Desa Tete B Kecamatan Ampana Tete. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(4), 989–998.

Palesa, H., & Mariani, A. (2024). Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Laswani dengan Melakukan Senam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(12), 4394–4398.

Tambunan, L. N., & Trihartiningsih, E. (2023). Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, *1*(3), 375–384.

Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, *1*(1), 69–75.