

**PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN KOGNITIF LANSIA MELALUI PROGRAM
GOLDEN AGE****Tatik Trisnowati^{1*}, Kholifah Hasnah², Ratna Kusuma Astuti³**¹⁻³Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Insan Husada Surakarta

Email Korespondensi: tatiktris@polinsada.ac.id

Disubmit: 26 Juni 2025

Diterima: 21 Juli 2026

Diterbitkan: 01 Agustus 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i8.21297>**ABSTRAK**

Program *Golden Age Sehat* hadir sebagai upaya inovatif dalam rangka mengatasi tantangan tersebut. Program ini mengombinasikan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dengan kegiatan stimulasi kognitif yang menyenangkan dan edukatif. Senam lansia bertujuan untuk menjaga kebugaran dan mencegah komplikasi degeneratif, sedangkan permainan otak seperti kuis dan tebak kata dirancang untuk melatih daya ingat, konsentrasi, serta meningkatkan rasa percaya diri. Hasil pretest bahwa kategori cukup sebanyak 71,4%, baik 21,5%, dan perlu perhatian khusus sebanyak 7,1% responden. Sedangkan hasil Pretest MMSE yaitu sebagian besar responden pretest dalam kategori gangguan kognitif ringan sebanyak 78,6%, normal sebanyak 7,1%, dan gangguan kognitif berat sebanyak 14,3%. Tujuan dari kegiatan ini adalah Meningkatkan kesehatan fisik dan kognitif lansia melalui program *Golden Age Sehat*. Metode pelaksanaan yang digunakan berupa ceramah dan demonstrasi. Kegiatan di di Posyandu ILP Mawar, Kelurahan Keprabon, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta sangat bermanfaat bagi lansia dan kader kesehatannya. Hasil posttest kategori baik sebanyak 57,1% dan kategori cukup sebanyak 42,9 % responden sedang hasil posttest MMSE kategori normal sebanyak 64,1%, gangguan kognitif ringan sebanyak 35,7% dan gangguan kognitif berat sebanyak 0%. Kesimpulan Terdapat adanya peningkatan kesehatan fisik meningkat 5 point dan kognitif lansia meningkat 4 point.

Kata Kunci: Kesehatan Fisik, Kognitif, Lansia, *Golden Age*.**ABSTRACT**

The Golden Age Sehat program comes as an innovative effort in order to overcome these challenges. The program combines light physical activities such as elderly gymnastics with fun and educational cognitive stimulation activities. Elderly gymnastics aims to maintain fitness and prevent degenerative complications, while brain games such as quizzes and charades are designed to train memory, concentration, and increase self-confidence. The pretest results that the category is sufficient as much as 71.4%, good 21.5%, and need special attention as much as 7.1% of respondents. While the results of the MMSE Pretest are that most pretest respondents are in the category of mild cognitive impairment as much as 78.6%, normal as much as 7.1%, and severe cognitive impairment as much as 14.3%. The purpose of this activity is to improve the physical and cognitive health of the elderly through the Golden Age Sehat program. The implementation method used is lecturing and demonstration.

Activities at Posyandu ILP Mawar, Keprabon Village, Banjarsari District, Surakarta City are very useful for the elderly and their health volunteers. The results of the posttest in the good category were 57.1% and the sufficient category was 42.9% of respondents while the results of the MMSE posttest were in the normal category as much as 64.1%, mild cognitive impairment was 35.7% and severe cognitive impairment was 0%. Conclusion There is an increase in physical health increased by 5 points and cognitive elderly increased by 4 points.

Keywords: *Physical Health, Cognitive, Elderly, Golden Age.*

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah suatu fase yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang menyebabkan penurunan kemampuan organ tubuh, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Lansia cenderung lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, dan gangguan fungsi otak seperti demensia. Di samping itu, penurunan fungsi sosial seperti rasa kesepian, ketergantungan, dan keterbatasan aktivitas juga menjadi permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia di lingkungan komunitas (Priadi, 2015).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), pada tahun 2025 Indonesia diperkirakan akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang signifikan, yakni lebih dari 20% dari total populasi. Kondisi ini menuntut adanya perhatian lebih dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan khususnya pada kelompok usia lanjut. Pelayanan kesehatan yang bersifat kuratif saja tidak cukup. Diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia agar mereka tetap sehat, aktif, dan produktif di usianya (Djamhari et al., 2025).

Terdapat berbagai jenis terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah penurunan fungsi kognitif dan sosial pada lansia yang tinggal di panti, terapi yang cocok untuk meningkatkan kemampuan aspek sosial dan kognitif lansia yang dikenal dengan istilah terapi aktivitas kelompok. Terapi aktivitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisi waktu luang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi sosial antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mental pada lanjut usia (Lopez et al., 2021).

Terapi bermain ular tangga dan tebak gambar sangat tepat dilakukan pada lansia karena dapat sekaligus meningkatkan kemampuan fisik, kemampuan sosial, dan kemampuan kognitif pada lansia. Dari segi aspek fisik pelaksanaan terapi ini dapat membuat lansia aktif bergerak tidak membutuhkan energi yang besar untuk bermain, dari segi aspek sosial pelaksanaan terapi ini dapat memupuk sosialisasi lansia karena terapi ini dilakukan secara berkelompok bersama dengan lansia lain, dan dari segi kognitif jenis terapi ini sangat baik karena akan diselipkan beberapa hal yang mengandung unsur pendidikan kesehatan pada setiap kotak ular tangga yang dilewati oleh lansia. Terapi tersebut sebaiknya dilakukan oleh perawat yang berkompeten dan terlatih sehingga mendapatkan hasil yang maksimal untuk meningkatkan kemampuan lansia.

Salah satu tantangan dalam merawat lansia adalah menurunnya kapasitas fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan keseimbangan

tubuh, yang berisiko menimbulkan jatuh atau kecelakaan. Di sisi lain, gangguan kognitif seperti mudah lupa, kesulitan berkonsentrasi, hingga penurunan daya pikir dapat berdampak pada menurunnya kemandirian lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu program terpadu yang menasar peningkatan kesehatan fisik dan kognitif secara bersamaan (Dwisetyo, 2024).

Program Golden Age Sehat hadir sebagai upaya inovatif dalam rangka mengatasi tantangan tersebut. Program ini mengombinasikan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dengan kegiatan stimulasi kognitif yang menyenangkan dan edukatif. Senam lansia bertujuan untuk menjaga kebugaran dan mencegah komplikasi degeneratif, sedangkan permainan otak seperti kuis dan tebak kata dirancang untuk melatih daya ingat, konsentrasi, serta meningkatkan rasa percaya diri. Kegiatan ini dirancang sedemikian rupa agar mudah diterapkan di lingkungan posyandu lansia, terutama di desa-desa yang menjadi pusat kegiatan komunitas lansia (Sumarsih & Kp, 2023).

Lansia rentan mengalami penurunan fungsi kognitif dan fisik. Kegiatan edukatif yang menyenangkan, seperti tebak gambar, dapat membantu menjaga daya ingat, memperkuat interaksi sosial, serta menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang ringan dan mudah dipahami.

Selain sebagai sarana peningkatan kesehatan, kegiatan ini juga menjadi media interaksi sosial yang penting bagi lansia. Melalui program ini, lansia dapat saling berbagi pengalaman, mempererat hubungan sosial, serta mengurangi rasa kesepian yang kerap dirasakan. Tak hanya itu, keterlibatan kader posyandu, keluarga, dan mahasiswa keperawatan juga menjadikan kegiatan ini sebagai ajang pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, diharapkan lansia tidak hanya menjadi objek penerima layanan, tetapi juga menjadi subjek aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Program Golden Age Sehat diharapkan dapat menjadi model kegiatan promotif-preventif yang berkesinambungan, berbasis masyarakat, serta mendukung tercapainya lansia sehat, mandiri, dan bermartabat di masa mendatang.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan pada Selasa, 27 Mei 2025 dengan kader kesehatan di Posyandu ILP Mawar, Kelurahan Keprabon, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta didapatkan hasil masih banyak lansia yang belum mengetahui upaya meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kognitif Lansia sehingga kami akan memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kognitif Lansia tentang hal-hal yang harus dilakukan pada masa lansia.

Target luaran yang dituju pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah lansia anggota Posyandu ILP Mawar, Kelurahan Keprabon, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Peningkatan Kesehatan Fisik dan Kognitif Lansia dan bagaimana upaya untuk meningkatkan kondisi sehingga lansia menyadari pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kognitif yang baik sehingga lansia .

Kebutuhan masyarakat/mitra adalah informasi yang tepat tentang upaya peningkatan kesehatan fisik dan kognitif secara umum dan cara melakukan secara khusus. Sehingga setelah kegiatan ini berlangsung lansia

mengalami peningkatan pengetahuan dalam upaya menghadapi menopause, sehingga mengurangi kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause. Luaran yang dihasilkan berupa leaflet yang akan dibagikan kepada masyarakat setempat yang berisi tentang upaya meningkatkan kesehatan fisik dan kognitif bagi lansia.

3. KAJIAN PUSTAKA

Program "golden age" atau program perawatan lansia, adalah berbagai upaya yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Program ini mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan, sosial, pendidikan, dan aktivitas rekreasi. Program "golden age" adalah program yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Program ini mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan, sosial, pendidikan, dan rekreasi. Dengan adanya program ini, lansia dapat tetap aktif, sehat, dan bahagia di masa tua mereka.

Program Golden Age Sehat hadir sebagai upaya inovatif dalam rangka mengatasi tantangan tersebut. Program ini mengombinasikan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dengan kegiatan stimulasi kognitif yang menyenangkan dan edukatif. Senam lansia bertujuan untuk menjaga kebugaran dan mencegah komplikasi degeneratif, sedangkan permainan otak seperti kuis dan tebak kata dirancang untuk melatih daya ingat, konsentrasi, serta meningkatkan rasa percaya diri. Kegiatan ini dirancang sedemikian rupa agar mudah diterapkan di lingkungan posyandu lansia, terutama di desa-desa yang menjadi pusat kegiatan komunitas lansia (Sumarsih & Kp, 2023).

Program Kesehatan meliputi pencegahan dan pengobatan penyakit mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, konsultasi medis, perawatan penyakit kronis, dan pemberian vaksinasi. Program rehabilitasi ditujukan untuk membantu lansia yang mengalami masalah mobilitas atau kondisi fisik lainnya untuk kembali aktif dan mandiri. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang kesehatan dan gaya hidup sehat, serta memberikan informasi tentang penyakit yang umum terjadi pada lansia.

Kesehatan fisik pada lansia sangat penting dan mengalami berbagai perubahan seiring bertambahnya usia, seperti penurunan otot, tulang, dan indera. Untuk menjaga kesehatan fisik lansia, perlu dilakukan aktivitas fisik teratur, menjaga pola makan sehat, istirahat cukup, serta melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Fungsi kognitif pada lansia mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, meliputi kemampuan berpikir, mengingat, dan memproses informasi. Penurunan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berpotensi memicu masalah kesehatan seperti demensia. Faktor-faktor seperti penyakit kronis, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif.

Upaya meningkatkan fungsi kognitif antara lain stimulasi kognitif dengan melakukan kegiatan yang mengasah otak, seperti bermain teka-teki, membaca, atau belajar hal baru, aktivitas Fisik seperti melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan memelihara fungsi kognitif. Peningkatan gizi sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari kebiasaan tidak sehat dapat membantu menjaga

fungsi otak. Konsultasi dengan Ahli untuk meminta bantuan dari dokter atau ahli untuk mendapatkan saran dan penanganan yang tepat.

4. METODE

- a. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre-planning, mengajukan izin dan survey tempat. Persiapan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan. Berkoordinasi dengan ketua kader kesehatan Posyandu ILP Mawar Keprabon. Persiapan tempat dan alat-alat lainnya disiapkan sesuai dengan tujuan kegiatan ini. Metode PkM berupa penyuluhan dengan metode ceramah, ceramah sebagai metode komunikasi searah secara klasikal dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah dan demonstrasi, demonstrasi senam lansia dilakukan oleh mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta. Media yang dapat diberikan yaitu dengan menggunakan media power point dan video.
- b. Kegiatan ini dilakukan dengan cara meminta izin terlebih dahulu kepada bapak RW VI Keprabon, kemudian meminta izin kepada ketua kader kesehatan, dan kegiatan PkM ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu yang sudah terjadwal setiap Senin minggu pertama. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 2 Juni 2025, bertempat di Posyandu ILP Mawar Keprabon Surakarta. Sebelum Penyuluhan dilakukan pengukuran tekanan darah bagi peserta. Lalu membantu lansia mengisi kuisioner pretest untuk mengetahui seberapa jauh kondisi fisik dan kognitifnya selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan, senam sehat dan stimulasi kognitif dengan tebak gambar setelah selesai melakukan pendidikan kesehatan dilakukan kembali pengisian kuisioner untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan kondisi fisik dan kognitif lansia.
- c. Evaluasi
Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, senam sehat bersama dan tebak gambar pada lansia didapatkan hasil masih banyak lansia yang belum melaksanakan upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kognitif. Diharapkan dengan diadakannya kegiatan ini terjadinya peningkatan kondisi fisik dan kognitif lansia di posyandu ILP Mawar.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema "Peningkatan Kesehatan Fisik dan Kognitif Lansia Melalui Program Golden Age" dilaksanakan pada hari, tanggal: Senin, 2 Juni 2025, Waktu : 10.00 - 12.00 WIB, bertempat di Posyandu ILP Mawar, Kelurahan Keprabon, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

Dihadiri Ibu Lurah dan petugas kelurahan beserta petugas dari Puskesmas Setabelan. Dengan jumlah peserta lansia yang hadir sebanyak 14 orang, kader kesehatan sebanyak 10 orang. Kegiatan di posyandu ILP Mawar paada saat pelaksanaan PkM berbarengan meliputi pelayanan untuk balita, ibu hamil dan lansia. Namun kegiatan PkM ini kami fokuskan untuk pelayanan lansia saja

Hasil pretest bahwa kategori cukup sebanyak 71,4%, baik 21,5%, dan perlu perhatian khusus sebanyak 7,1% responden. Sedangkan hasil

posttest kategori baik sebanyak 57,1% dan kategori cukup sebanyak 42,9 % responden.

Hasil *pretest* MMSE yaitu sebagian besar responden dalam kategori gangguan kognitif ringan sebanyak 78,6%, normal sebanyak 7,1%, dan gangguan kognitif berat sebanyak 14,3%. Sedangkan hasil *posttest* MMSE kategori normal sebanyak 64,1%, gangguan kognitif ringan sebanyak 35,7% dan gangguan kognitif berat sebanyak 0%.

Hasil pretes dan posttest kesehatan fisik dan kognitif menunjukkan adanya peningkatan kesehatan fisik dengan peningkatan nilai 5 point dan kognitif lansia meningkat 4 point.



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 2. Penyuluhan tentang Program *Golden Age* Sehat.



Gambar 3. Senam Lansia



Gambar 4. Tebak Gambar



Gambar 5. Pretest dan posttest

b. Pembahasan

Proses penuaan adalah suatu fase yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang menyebabkan penurunan kemampuan organ tubuh, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Lansia cenderung lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, dan gangguan fungsi otak seperti demensia. Disamping itu, penurunan fungsi sosial seperti rasa kesepian, ketergantungan, dan keterbatasan aktivitas juga menjadi permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia dilingkungan komunitas (Pribadi, 2015). Kondisi ini menuntut adanya perhatian lebih dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan khususnya pada kelompok usia lanjut. Pelayanan kesehatan yang bersifat kuratif saja tidak cukup. Diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia agar mereka tetap sehat, aktif, dan produktif diusianya (Djamhari et al., 2025).

Pengukuran aktifitas fisik dengan menggunakan Barthel indeks sedangkan tingkat kognitif menggunakan MMSE. Tingkat aktifitas lansia dikategorikan kemandirian penuh sampai ketergantungan total. Untuk mencegah terjadinya ketergantungan lansia diharapkan secara rutin

melakukan latihan fisik sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut untuk melatih kekuatan otot dan fleksibilitas sendi.

Sedangkan tingkat kognitif lansia diukur dengan MMSE dimana lansia dikategorikan fungsi kognitif normal sampai gangguan kognitif berat. Terdapat berbagai jenis terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah penurunan fungsi kognitif dan sosial pada lansia, terapi yang cocok untuk meningkatkan kemampuan aspek social dan kognitif lansia yang dikenal dengan istilah terapi aktivitas kelompok. Terapi aktivitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisi waktu luang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi social antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mental pada lanjut usia (Lopez et al., 2021).

Golden Age Sehat hadir sebagai upaya inovatif dalam rangka mengatasi tantangan tersebut. Program ini mengombinasikan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dengan kegiatan stimulasi kognitif yang menyenangkan dan edukatif. Senam lansia bertujuan untuk menjaga kebugaran dan mencegah komplikasi degeneratif, sedangkan permainan otak seperti kuis dan tebak kata dirancang untuk melatih daya ingat, konsentrasi, serta meningkatkan rasa percaya diri. Kegiatan ini dirancang sedemikian rupa agar mudah diterapkan di lingkungan posyandu lansia, terutama yang menjadi pusat kegiatan komunitas lansia (Sumarsih & Kp, 2023).

Lansia rentan mengalami penurunan fungsi kognitif dan fisik. Kegiatan edukatif yang menyenangkan, seperti tebak gambar, dapat membantu menjaga daya ingat, memperkuat interaksi sosial, serta menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang ringan dan mudah dipahami.

Selain sebagai sarana peningkatan kesehatan, kegiatan ini juga menjadi media interaksi sosial yang penting bagi lansia. Melalui program ini, lansia dapat saling berbagi pengalaman, mempererat hubungan sosial, serta mengurangi rasa kesepian yang kerap dirasakan. Tak hanya itu, keterlibatan kader posyandu, keluarga, dan mahasiswa keperawatan juga menjadikan kegiatan ini sebagai ajang pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, diharapkan lansia tidak hanya menjadi objek penerima layanan, tetapi juga menjadi subjek aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Program Golden Age Sehat diharapkan dapat menjadi model kegiatan promotif-preventif yang berkesinambungan, berbasis masyarakat, serta mendukung tercapainya lansia sehat, mandiri, dan bermartabat di masa mendatang.

Penyampaian materi penyuluhan kesehatan disampaikan dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab, serta penggunaan media pendukung seperti slide PowerPoint, gambar dan SAP (Satuan Acara Penyuluhan), kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik senam lansia yang dipandu oleh tim mahasiswa. Beberapa peserta dapat mengikuti gerakan secara mandiri dan menunjukkan kemampuan motorik yang baik. Peserta juga mengaku merasa lebih segar dan bugar setelah senam. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang mudah dilakukan lansia selain senam, seperti jalan-jalan, berkebun, mengerjakan pekerjaan rumah dan masih banyak lagi. Factor yang memengaruhi

aktifitas fisik antara lain factor pengetahuan, tigkaat pendidikan, lingkungan efikasi diri dan lingkungan kesehatan (Sari, dkk, 2024).

Sedangkan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia adalah dengan cara mengajak lansia secara aktif untuk mendengar, berbicara dan memainkan peran dalam kehidupan sehari-hari (Trisnowati dan Sunaryanti, 2023).

6. KESIMPULAN

Program Golden Age Sehat merupakan salah satu bentuk implementasi nyata dari peran institusi pendidikan keperawatan dalam memberikan kontribusi kepada masyarakat, khususnya kelompok lanjut usia. Melalui kegiatan ini, kami berharap dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, baik dari sisi fisik maupun kognitif. Kegiatan senam dan stimulasi otak yang dilakukan bukan hanya sebagai ajang rekreasi, tetapi juga sebagai strategi preventif untuk mencegah terjadinya penurunan fungsi tubuh dan pikiran seiring bertambahnya usia. Selain manfaat langsung bagi lansia, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan edukasi berkelanjutan kepada keluarga dan kader posyandu agar mampu melanjutkan program serupa secara mandiri.

Terimakasih kepada Direktur Politeknik Insan Husada Surakarta, Kepala Puskesmas Setabelan, Kepala Kelurahan Keprabon, dan ketua Kader Posyandu ILP Mawar Keprabon, Banjarsari, Surakarta.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo Boedi, (2008). Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Fakultas Ilmu Kedokteran Indonesia, Jakarta
- Djamhari, E. A., Ramdlaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2021). Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia.
- Dwisetyo, B. (2024). Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. AMERTA MEDIA.
- Hariastuti, dkk. (2024) Sekolah Emas Lansia (EGAS): strategi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di Indonesia. Humanities And Social Sciences Communications. <https://www.nature.com/articles/s41599-024-03571-8>
- I Gusti. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya demensia Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. Jurnal Menara Ilmu
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In Profil Kesehatan Indonesia 2020 (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- López J, Serrano MI, Giménez I, NoriegaC. (2021). Forgiveness interventionsfor older adults: A review. J ClinMed 10(9)
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 1(2), 64-68.

- Noor CA, Merijanti LT. Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *J Biomedika dan Kesehat* [Internet]. 2020 Mar. 30 [cited 2026 Jul. 19];3(1):8-14.
<https://jbiomedkes.org/index.php/jbk/article/view/104>
- Purnamasari, E. (2020). Pengaruh Fungsi Kognitif Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Panti Waluya*, 29-38.
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5729>
- Ratumanan, S. P., Huwae, L., & Sanaky, M. (2019). Fungsi Kognitif pada Lansia Ditinjau Berdasarkan Tempat Tinggal dan Jenis Kelamin di Negeri Passo. *PAMERI: Pattimura Medical Review*, 1(2), 69-80.
- Sahar, J., dkk. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Sari, dkk. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia : Literature Riview. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*. Vol. 6 No. 2 (2024): December.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/view/84133>
- Shiddieqy, A. A., Zulfitri, R., & Elita, V. (2022). Analisis Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Suku Melayu. *JKEP*, 7(1), 12-26.
- Sumarsih, G., & Kp, S. (2023). Dukungan Keluarga dan Senam Otak untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia. CV. Mitra Edukasi.
- Trisnowati dan Sunaryanti. (2023). Fungsi Kognitif Wanita Lanjut Usia Ditinjau dari Tipe Keluarga. *MAHESA. Malahayati Health Student*.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/9991>