

## Edukasi Peran Penting Senam Sehat Jantung Untuk Meningkatkan Kesehatan Kardiorespirasi pada Lansia Di Kota Bandar Lampung

**Zulfikar<sup>1\*</sup>, Maulana Ahsan Fadhai<sup>2</sup>, Rinaldi Prima Saputra<sup>3</sup>, Rina Mayangsari<sup>4</sup>**

<sup>1-3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitulhikmah, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

email: [Zulfikar@stikesbaitulhikmah.ac.id](mailto:Zulfikar@stikesbaitulhikmah.ac.id)<sup>1</sup>, [Maulanaahsan@stikesbaitulhikmah.ac.id](mailto:Maulanaahsan@stikesbaitulhikmah.ac.id)<sup>2</sup>, [RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id](mailto:RinaldiPS@stikesbaitulhikmah.ac.id)<sup>3</sup>, [Rinamayangsari@unp.ac.id](mailto:Rinamayangsari@unp.ac.id)<sup>4</sup>

---

### Article Info :

Received:

20-12-2025

Revised:

14-01-2025

Accepted:

31-01-2026

### Abstract

*This study aimed to analyze the role of health education integrated with Healthy Heart Exercise in improving cardiorespiratory health among older adults in Bandar Lampung City. The research employed a community based intervention using structured aerobic exercise combined with educational sessions tailored to elderly physiological characteristics. Cardiorespiratory parameters including resting heart rate, blood pressure, respiratory rate, and functional walking capacity were measured before and after the intervention to assess physiological adaptation. The results demonstrated consistent improvements across all indicators reflecting enhanced cardiovascular efficiency, better vascular regulation, and improved respiratory function. Beyond physiological outcomes, the educational component increased knowledge, motivation, and adherence, supporting sustainable physical activity behavior. Integrating exercise and education within a supportive community setting effectively optimized biological and behavioral responses. These findings indicate that Healthy Heart Exercise combined with health education is a feasible and effective promotive and preventive strategy to improve cardiorespiratory health in older adults, emphasizing the importance of educational reinforcement in community based activity programs nationwide.*

**Keywords:** Healthy Heart Exercise, Health Education, Cardiorespiratory Health, Elderly, Community-Based Intervention.

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan kesehatan yang terintegrasi dengan Latihan Jantung Sehat dalam meningkatkan kesehatan kardiovaskular pada lansia di Kota Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan intervensi berbasis komunitas dengan latihan aerobik terstruktur yang dikombinasikan dengan sesi pendidikan yang disesuaikan dengan karakteristik fisiologis lansia. Parameter kardiovaskular termasuk denyut jantung istirahat, tekanan darah, laju pernapasan, dan kapasitas berjalan fungsional diukur sebelum dan setelah intervensi untuk menilai adaptasi fisiologis. Hasil menunjukkan perbaikan yang konsisten pada semua indikator, mencerminkan efisiensi kardiovaskular yang lebih baik, regulasi vaskular yang lebih baik, dan fungsi pernapasan yang lebih baik. Selain hasil fisiologis, komponen pendidikan meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan, mendukung perilaku aktivitas fisik yang berkelanjutan. Integrasi latihan dan pendidikan dalam lingkungan komunitas yang mendukung secara efektif mengoptimalkan respons biologis dan perilaku. Temuan ini menunjukkan bahwa Latihan Jantung Sehat dikombinasikan dengan pendidikan kesehatan merupakan strategi promotif dan preventif yang layak dan efektif untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular pada lansia, menekankan pentingnya penguatan pendidikan dalam program aktivitas berbasis komunitas di seluruh negeri.

**Kata kunci:** Latihan Jantung Sehat, Pendidikan Kesehatan, Kesehatan Kardiorespirasi, Lansia, Intervensi Berbasis Komunitas.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Peningkatan proporsi populasi lanjut usia merupakan fenomena demografis global yang berimplikasi langsung pada eskalasi beban penyakit tidak menular, khususnya gangguan kardiovaskular dan penurunan kapasitas kardiorespirasi yang secara konsisten diidentifikasi sebagai determinan utama kualitas hidup dan kemandirian fungsional lansia, sehingga agenda promosi aktivitas fisik berbasis komunitas memperoleh perhatian strategis dalam kebijakan kesehatan global kontemporer. Organisasi Kesehatan Dunia menempatkan aktivitas fisik terstruktur sebagai intervensi esensial sepanjang daur hidup, dengan penekanan khusus pada populasi lansia untuk menekan risiko

morbidity and mortality kardiovaskular sekaligus mempertahankan kapasitas fungsional (World Health Organization, 2020). Dalam lanskap ini, berbagai bentuk latihan aerobik berintensitas sedang yang adaptif terhadap keterbatasan usia, termasuk senam jantung sehat, diposisikan bukan sekadar sebagai aktivitas rekreasional, melainkan sebagai instrumen preventif dan promotif yang memiliki basis fisiologis kuat dalam meningkatkan efisiensi sistem kardiopulmoner, sebagaimana ditunjukkan oleh temuan mengenai adaptasi struktural dan fungsional jantung akibat latihan daya tahan pada perempuan paruh baya dan lansia sehat (Carrick-Ranson, 2023). Pergeseran paradigma dari pendekatan kuratif menuju penguatan kapasitas intrinsik lansia ini mempertegas relevansi kajian yang mengaitkan edukasi aktivitas fisik dengan luaran kesehatan kardiorespirasi dalam konteks komunitas perkotaan di negara berkembang.

Literatur empiris menunjukkan bahwa berbagai bentuk senam terstruktur telah digunakan secara luas dalam konteks pengabdian masyarakat dan intervensi kesehatan komunitas untuk populasi dewasa dan lansia, dengan hasil yang umumnya mengindikasikan perbaikan parameter kesehatan kardiovaskular maupun kebugaran jasmani, meskipun kedalaman analisis dan fokus luaran sering kali bervariasi. Studi mengenai senam hipertensi pada lansia di tingkat posyandu, misalnya, mengonfirmasi penurunan tekanan darah sebagai respons adaptif terhadap aktivitas fisik teratur, tetapi lebih menekankan luaran klinis jangka pendek dibandingkan mekanisme kebugaran kardiorespirasi yang mendasarinya (Afkan et al., 2024). Pendekatan holistik dalam kedokteran keluarga juga menempatkan aktivitas fisik sebagai komponen penting pengelolaan penyakit kronis pada lansia, termasuk hipertensi, osteoarthritis, dan gout arthritis, namun aktivitas tersebut sering diperlakukan sebagai elemen pendukung tanpa eksplorasi spesifik terhadap bentuk latihan dan intensitasnya (Agung & Saftarina, 2024; Ananti & Effendi, 2024; Habsari & Saftarina, 2023). Di sisi lain, program-program sosialisasi senam jantung sehat dan senam aerobik di berbagai komunitas dan kelompok usia menunjukkan potensi peningkatan kebugaran dan  $VO_{2\text{max}}$ , tetapi sebagian besar dirancang sebagai kegiatan promotif umum tanpa kerangka evaluasi kardiorespirasi yang ketat dan berorientasi lansia (Arwih & Mongsidi, 2022; Asyhari et al., 2025).

Meskipun sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat telah melaporkan manfaat senam bagi kesehatan lansia, terdapat keterbatasan konseptual dan empiris yang menonjol dalam literatur yang ada, terutama terkait dengan kurangnya integrasi antara aspek edukatif, desain intervensi yang sistematis, dan pengukuran luaran kardiorespirasi yang spesifik. Beberapa studi secara eksplisit melaporkan peningkatan daya tahan kardiorespirasi lansia melalui seri senam jantung sehat, namun konteks penelitian sering kali terbatas pada kelompok kecil dengan desain pra-eksperimental, sehingga generalisasi temuan menjadi problematis (Dewi et al., 2025). Program pemberdayaan lansia melalui senam ceria atau kegiatan kebugaran komunitas lainnya cenderung memprioritaskan dimensi sosial dan psikologis, sementara aspek fisiologis kardiorespirasi diperlakukan secara implisit atau tidak diukur secara langsung (Ernawati et al., 2024; Fadilah et al., 2024). Selain itu, sejumlah kegiatan sosialisasi senam jantung sehat pada lansia lebih menekankan pada partisipasi dan antusiasme peserta dibandingkan transformasi pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai rasionalitas ilmiah latihan terhadap sistem kardiovaskular mereka (Ahmad et al., 2025; Harahap et al., 2025).

Keterbatasan-keterbatasan tersebut memunculkan urgensi ilmiah dan praktis yang signifikan, mengingat lansia di wilayah perkotaan menghadapi kompleksitas risiko kesehatan yang dipengaruhi oleh transisi gaya hidup, urbanisasi, dan keterbatasan akses terhadap program aktivitas fisik yang terstruktur dan berbasis evidensi. Kota Bandar Lampung, sebagai salah satu pusat urban di Provinsi Lampung, merepresentasikan konteks di mana prevalensi penyakit degeneratif pada lansia berpotensi meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup, sementara intervensi promotif-preventif masih didominasi oleh pendekatan generik yang belum secara eksplisit mengaitkan edukasi senam jantung sehat dengan peningkatan kapasitas kardiorespirasi. Tanpa kerangka edukasi yang memadai, senam berisiko direduksi menjadi aktivitas rutin tanpa pemahaman kritis, yang pada gilirannya dapat menurunkan kepatuhan jangka panjang dan membatasi dampak fisiologis yang diharapkan, sebuah problem yang jarang dibahas secara eksplisit dalam laporan kegiatan senam komunitas sebelumnya (Arwih & Mongsidi, 2022; Ahmad et al., 2025).

Dalam lanskap keilmuan yang demikian, penelitian ini menempatkan diri pada irisan antara ilmu kesehatan masyarakat, fisiologi olahraga, dan gerontologi komunitas dengan menekankan pentingnya edukasi sebagai mediator kunci antara intervensi senam jantung sehat dan luaran kesehatan kardiorespirasi lansia. Berbeda dari studi-studi terdahulu yang memfokuskan perhatian pada penurunan

tekanan darah atau peningkatan kebugaran secara umum, riset ini memandang senam jantung sehat sebagai praktik berbasis pengetahuan yang menuntut pemahaman lansia mengenai tujuan, prinsip, dan manfaat fisiologis latihan, sehingga efeknya tidak hanya bersifat transien tetapi berkelanjutan. Posisi ini memperluas diskursus yang selama ini didominasi oleh laporan pengabdian masyarakat dengan desain evaluasi terbatas, dengan menawarkan pendekatan yang lebih konseptual dalam memaknai hubungan antara edukasi kesehatan, perilaku aktivitas fisik, dan adaptasi kardiorespirasi pada populasi lansia (Dewi et al., 2025; Carrick-Ranson, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis peran edukasi mengenai senam sehat jantung dalam meningkatkan kesehatan kardiorespirasi pada lansia di Kota Bandar Lampung, dengan mengintegrasikan pendekatan edukatif dan pengukuran luaran fisiologis sebagai satu kesatuan analitik. Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada penguatan kerangka konseptual yang memosisikan edukasi sebagai determinan penting efektivitas intervensi aktivitas fisik pada lansia, sementara kontribusi metodologisnya diwujudkan melalui perancangan intervensi senam jantung sehat yang tidak hanya terstruktur secara gerak, tetapi juga secara kognitif dan pedagogis. Dengan demikian, riset ini diharapkan mampu memperkaya literatur mengenai promosi kesehatan lansia berbasis komunitas sekaligus menyediakan dasar evidensi yang lebih kokoh bagi pengembangan program senam jantung sehat yang berkelanjutan dan kontekstual di wilayah perkotaan Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian lapangan berbasis *Research and Development* (R&D) yang dipilih untuk memungkinkan pengembangan, pengujian, dan penyempurnaan model edukasi pendampingan senam sehat jantung yang integratif, mencakup dimensi teknis gerak, kapasitas fisik, dan kesiapan mental lansia, dengan landasan teoretis bahwa intervensi aktivitas fisik pada populasi lanjut usia memerlukan pendekatan kontekstual, adaptif, dan iteratif agar efektif secara fisiologis maupun berkelanjutan secara perilaku. Pendekatan R&D diterapkan secara operasional untuk menghasilkan model yang aplikatif dan dapat direplikasi, sekaligus memungkinkan evaluasi empiris terhadap kelayakan dan efektivitasnya dalam kondisi lapangan nyata. Penelitian dilaksanakan di Masjid Miftahul Jannah, Jagabaya II, Kota Bandar Lampung, yang dipilih sebagai setting penelitian karena berfungsi sebagai pusat aktivitas sosial-keagamaan lansia dan menyediakan lingkungan komunitas yang stabil untuk implementasi intervensi berbasis edukasi dan latihan terstruktur. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia berusia  $\geq 60$  tahun yang berdomisili di lingkungan Jagabaya, Bandar Lampung, dengan subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi berupa kemampuan mengikuti aktivitas fisik ringan–sedang, tidak memiliki kontraindikasi medis berat berdasarkan pemeriksaan awal, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian intervensi, sehingga kesesuaian subjek dengan tujuan pengembangan model dapat terjamin secara metodologis.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi terstruktur untuk memantau kepatuhan dan kualitas pelaksanaan senam, pedoman wawancara mendalam untuk menggali kebutuhan pembinaan dan persepsi lansia terhadap edukasi senam sehat jantung, angket kebutuhan pembinaan yang telah diuji keterbacaan dan konsistensi internalnya, serta dokumentasi visual dan tertulis kegiatan latihan sebagai sumber data pendukung. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara kronologis dan terstandar, diawali dengan pemeriksaan kesehatan awal guna memastikan keamanan partisipasi, dilanjutkan dengan wawancara pendahuluan dan penyebaran angket untuk pemetaan kebutuhan, pelaksanaan uji coba terbatas model pendampingan senam sehat jantung pada kelompok lansia, serta evaluasi implementasi yang digunakan sebagai dasar revisi dan penyempurnaan model. Analisis data dilakukan dengan pendekatan campuran deskriptif kualitatif dan kuantitatif, di mana data kualitatif dianalisis melalui reduksi, kategorisasi, dan penarikan makna untuk menilai kelayakan konseptual dan operasional model, sementara data kuantitatif dianalisis secara deskriptif untuk menilai kecenderungan perubahan indikator kesehatan kardiorespirasi dan respons partisipan terhadap intervensi, sehingga kerangka analitik yang digunakan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas dan aplikabilitas senam sehat jantung berbasis edukasi pada lansia di Kota Bandar Lampung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Peningkatan Parameter Kardiorespirasi Lansia melalui Edukasi dan Senam Sehat Jantung

Penurunan fungsi kardiorespirasi merupakan konsekuensi fisiologis penuaan yang berdampak langsung terhadap kapasitas fungsional, kemandirian, dan kualitas hidup lansia, sehingga intervensi berbasis aktivitas fisik terstruktur menjadi kebutuhan mendesak dalam konteks kesehatan masyarakat. Berbagai pedoman internasional menegaskan bahwa aktivitas aerobik intensitas ringan hingga sedang merupakan strategi efektif dan aman untuk menjaga fungsi jantung dan paru pada populasi lanjut usia (World Health Organization, 2020). Namun, efektivitas intervensi tersebut sangat ditentukan oleh integrasi antara edukasi kesehatan dan pengalaman praktik yang kontekstual. Penelitian ini memposisikan Senam Sehat Jantung sebagai medium intervensi yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga edukatif dan adaptif terhadap karakteristik lansia. Kerangka ini sejalan dengan pendekatan promotif-preventif yang menempatkan pemahaman lansia sebagai prasyarat perubahan perilaku berkelanjutan (Arwih & Mongsidi, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model edukasi Senam Sehat Jantung memberikan perubahan terukur pada indikator fisiologis kardiorespirasi lansia. Penurunan denyut nadi istirahat pascaintervensi merefleksikan peningkatan efisiensi kerja jantung akibat adaptasi latihan aerobik yang dilakukan secara teratur. Adaptasi ini secara fisiologis menunjukkan peningkatan volume sekuncup dan penurunan beban kerja miokard pada kondisi istirahat (Carrick-Ranson, 2023). Temuan tersebut konsisten dengan studi Suripto et al. (2025) yang melaporkan bahwa latihan senam jantung sehat berkontribusi signifikan terhadap stabilisasi fungsi kardiovaskular lansia. Dengan demikian, perubahan denyut nadi istirahat menjadi indikator awal keberhasilan intervensi berbasis aktivitas aerobik terkontrol.

Selain denyut nadi, tekanan darah sistolik dan diastolik peserta menunjukkan penurunan bermakna setelah mengikuti program senam sehat jantung. Penurunan tekanan darah ini mengindikasikan peningkatan elastisitas pembuluh darah serta penurunan resistensi perifer yang sering terjadi sebagai respons terhadap latihan aerobik berulang. Afkan et al. (2024) dan Jihad dan Murdani (2024) menegaskan bahwa senam berbasis ritme dan intensitas rendah efektif dalam mengontrol tekanan darah pada lansia dengan risiko hipertensi. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang tidak hanya aman, tetapi juga relevan secara klinis. Oleh karena itu, senam sehat jantung berpotensi menjadi alternatif nonfarmakologis yang aplikatif dalam pengelolaan tekanan darah lansia.

Perbaikan frekuensi napas istirahat pascaintervensi mencerminkan peningkatan efisiensi ventilasi paru dan koordinasi sistem respirasi. Penurunan frekuensi napas mengindikasikan bahwa kebutuhan oksigen jaringan dapat dipenuhi dengan usaha pernapasan yang lebih rendah, yang merupakan ciri peningkatan kapasitas kardiorespirasi. Karba et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur berkorelasi positif dengan peningkatan  $VO_2\text{max}$  dan efisiensi respirasi pada lansia. Temuan ini juga diperkuat oleh Dewi et al. (2025) yang melaporkan peningkatan daya tahan kardiorespirasi setelah penerapan senam jantung sehat secara sistematis. Dengan demikian, frekuensi napas menjadi indikator sensitif terhadap adaptasi latihan pada populasi lanjut usia.

Peningkatan jarak tempuh pada Six Minute Walk Test (6MWT) memperlihatkan adanya peningkatan kapasitas fungsional yang signifikan secara klinis. Uji 6MWT merepresentasikan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang membutuhkan daya tahan aerobik berkelanjutan. Peningkatan jarak tempuh sebesar  $\pm 65$  meter menunjukkan adaptasi positif sistem kardiovaskular dan musculoskeletal terhadap latihan low-impact. Hendra et al. (2025) menegaskan bahwa peningkatan jarak 6MWT mencerminkan perbaikan toleransi aktivitas pada pasien dengan kondisi degeneratif. Oleh karena itu, hasil ini menegaskan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada parameter fisiologis, tetapi juga pada fungsi praktis lansia.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Kardiorespirasi Sebelum dan Sesudah Program**

Parameter	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	Perubahan
-----------	--------------------------	---------------------------	-----------

Denyut nadi istirahat (kali/menit)	$82 \pm 6$	$76 \pm 5$	↓ 6
Tekanan darah sistolik (mmHg)	$142 \pm 10$	$134 \pm 9$	↓ 8
Tekanan darah diastolik (mmHg)	$88 \pm 6$	$82 \pm 5$	↓ 6
Frekuensi napas (kali/menit)	$22 \pm 3$	$19 \pm 2$	↓ 3
Jarak tempuh 6MWT (meter)	$380 \pm 45$	$445 \pm 40$	↑ 65

Sumber: Data primer penelitian lapangan, 2025

Data pada Tabel 1 memperlihatkan pola perubahan yang konsisten pada seluruh indikator kardiorespirasi, yang menunjukkan respons adaptif lansia terhadap intervensi senam sehat jantung berbasis edukasi. Konsistensi penurunan parameter istirahat dan peningkatan kapasitas fungsional menandakan bahwa intensitas dan durasi latihan berada pada zona aman dan efektif bagi lansia. Iskandar et al. (2024) menekankan bahwa keberhasilan program senam komunitas sangat ditentukan oleh kesesuaian dosis latihan dengan kondisi peserta. Dalam konteks pendekatan R&D, temuan ini berfungsi sebagai dasar empiris untuk menilai kelayakan model pendampingan yang dikembangkan. Dengan demikian, tabel ini tidak hanya menyajikan hasil, tetapi juga menjadi instrumen evaluasi model secara metodologis.



**Gambar 1. Edukasi Peran Penting Senam Sehat Jantung**

Visualisasi pada Gambar 1 menunjukkan proses edukasi yang dilakukan secara interaktif dan kontekstual, yang berfungsi sebagai fondasi kognitif sebelum pelaksanaan latihan fisik. Edukasi yang efektif berperan dalam membentuk persepsi keamanan dan manfaat latihan pada lansia, sehingga meningkatkan kesiapan partisipasi. Nurhayati et al. (2025) menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan determinan penting keberhasilan intervensi aktivitas fisik pada lansia. Dalam penelitian ini, pendekatan edukatif berfungsi sebagai komponen kunci yang membedakan model intervensi dari sekadar aktivitas senam rutin. Oleh karena itu, edukasi menjadi bagian integral dari mekanisme perubahan fisiologis yang diamati.

Integrasi antara edukasi dan praktik senam sehat jantung memperkuat proses pembelajaran bermakna pada lansia. Lansia tidak hanya mengikuti gerakan, tetapi memahami rasionalitas fisiologis di balik aktivitas yang dilakukan, sehingga meningkatkan kepatuhan dan konsistensi. Lubis et al. (2025) menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan latihan meningkatkan kualitas hidup lansia secara lebih berkelanjutan dibandingkan latihan tanpa edukasi. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman tersebut meminimalkan kecemasan lansia terhadap aktivitas fisik dan mendorong partisipasi aktif.

Dengan demikian, intervensi bekerja pada dimensi kognitif dan fisiologis secara simultan.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya bahwa senam sehat jantung merupakan bentuk latihan aerobik low-impact yang sesuai dengan prinsip keamanan pada lansia. Ananti dan Effendi (2024) menekankan pentingnya penyesuaian aktivitas fisik terhadap kondisi komorbid lansia untuk mencegah risiko cedera. Model yang diterapkan dalam penelitian ini memperhatikan skrining awal dan pengawasan selama latihan, sehingga risiko tersebut dapat diminimalkan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kedokteran keluarga yang menekankan intervensi holistik dan individual (Agung & Saftarina, 2024). Oleh karena itu, keberhasilan intervensi tidak terlepas dari desain prosedural yang adaptif.

Secara konseptual, temuan pada sub-bahasan ini menegaskan bahwa peningkatan kesehatan kardiorespirasi lansia merupakan hasil interaksi antara stimulus fisiologis dan kesiapan kognitif peserta. Edukasi berfungsi sebagai mediator yang memperkuat efek latihan fisik melalui peningkatan pemahaman dan sikap positif terhadap aktivitas. Ernawati et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberdayaan lansia melalui aktivitas fisik berdampak signifikan terhadap produktivitas dan kualitas hidup. Dalam kerangka R&D, hasil ini menjadi landasan penting untuk penyempurnaan dan replikasi model pada konteks komunitas lain. Dengan demikian, sub-bahasan ini memberikan kontribusi empiris dan konseptual terhadap pengembangan intervensi kesehatan lansia berbasis komunitas.

### **Perubahan Persepsi, Motivasi, dan Perilaku Aktivitas Fisik Lansia Setelah Intervensi Edukasi Senam Sehat Jantung**

Keberhasilan intervensi kesehatan pada lansia tidak ditentukan oleh perubahan parameter fisiologis, tetapi juga oleh perubahan persepsi, motivasi, dan sikap terhadap aktivitas fisik. Dalam konteks penuaan, faktor psikososial berperan penting dalam menentukan keberlanjutan perilaku aktif dan kepatuhan terhadap program kesehatan (World Health Organization, 2020). Penelitian ini menempatkan evaluasi persepsi lansia sebagai komponen kunci untuk menilai efektivitas model edukasi senam sehat jantung berbasis R&D. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan internalisasi makna, bukan sekadar paparan aktivitas (Suryati & Fratidhina, 2025). Oleh karena itu, dimensi subjektif lansia menjadi fokus analitik utama dalam sub-bahasan ini.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta melaporkan persepsi positif terhadap dampak program senam sehat jantung terhadap kondisi tubuh dan aktivitas sehari-hari. Persepsi tubuh terasa lebih bugar mencerminkan adanya kesadaran somatik yang meningkat terhadap fungsi tubuh setelah intervensi. Kesadaran ini berfungsi sebagai penguat intrinsik yang mendorong lansia untuk mempertahankan perilaku aktif (Ernawati et al., 2024). Ahmad et al. (2025) menegaskan bahwa persepsi manfaat langsung merupakan determinan penting keberlanjutan partisipasi lansia dalam program senam komunitas. Dengan demikian, persepsi kebugaran tidak hanya menjadi hasil, tetapi juga mekanisme keberlanjutan intervensi.

Penurunan persepsi cepat lelah dan sesak napas saat aktivitas juga menunjukkan adanya perubahan interpretasi lansia terhadap batas kemampuan fisiknya. Lansia yang sebelumnya membatasi aktivitas karena rasa takut atau ketidaknyamanan mulai mengembangkan kepercayaan diri untuk bergerak secara mandiri. Fenomena ini sejalan dengan temuan Puspayani et al. (2025) yang menunjukkan hubungan erat antara resiliensi psikologis dan kemampuan manajemen diri pada individu dengan kondisi kronis. Dalam konteks penelitian ini, senam sehat jantung berfungsi sebagai sarana eksposur bertahap yang aman terhadap aktivitas fisik. Dengan demikian, perubahan persepsi berkontribusi langsung terhadap peningkatan partisipasi dan kemandirian lansia.

Motivasi lansia untuk melanjutkan senam secara rutin merupakan indikator penting keberhasilan intervensi berbasis komunitas. Tingginya persentase peserta yang bersedia melanjutkan senam menunjukkan bahwa program diterima secara sosial dan emosional. Harahap et al. (2025) menekankan bahwa penerimaan sosial merupakan faktor kunci keberhasilan program kesehatan lansia berbasis kelompok. Dalam penelitian ini, suasana kelompok dan dukungan sosial memperkuat komitmen lansia terhadap aktivitas fisik. Oleh karena itu, motivasi berkelanjutan dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara desain program dan dinamika sosial peserta.

Pendekatan edukatif dalam intervensi ini memainkan peran strategis dalam membentuk persepsi dan motivasi lansia. Edukasi yang diberikan tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi

juga membangun rasa aman dan pemahaman mengenai batas kemampuan tubuh. Kholisna et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi berbasis demonstrasi gerak efektif meningkatkan keterlibatan peserta dalam aktivitas fisik komunitas. Dalam penelitian ini, edukasi berfungsi sebagai jembatan antara pengetahuan dan praktik, sehingga lansia tidak merasa terpaksa mengikuti senam. Dengan demikian, intervensi memiliki karakter partisipatif dan berpusat pada subjek.

**Tabel 2. Evaluasi Persepsi Peserta Setelah Program (n = 30)**

Indikator Persepsi	n	%
Tubuh terasa lebih bugar	24	80,0
Rasa cepat lelah berkurang	23	76,7
Sesak napas saat aktivitas berkurang	22	73,3
Lebih percaya diri beraktivitas	23	76,7
Bersedia melanjutkan senam rutin	26	86,7

Sumber: Data primer penelitian lapangan, 2025

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas lansia memberikan respons positif terhadap program edukasi dan senam sehat jantung. Tingginya persentase pada indikator motivasi melanjutkan senam mencerminkan potensi keberlanjutan program di tingkat komunitas. Fadilah et al. (2024) menegaskan bahwa keberhasilan program senam komunitas ditandai oleh munculnya komitmen internal peserta untuk berpartisipasi secara mandiri. Dalam kerangka R&D, data ini menjadi dasar penting untuk menilai aspek keberterimaan dan kelayakan sosial model. Dengan demikian, tabel ini berfungsi sebagai bukti empiris aspek non-fisiologis intervensi.



**Gambar 2. Pelaksanaan Senam Sehat Jantung**

Gambar 2 memperlihatkan pelaksanaan senam sehat jantung yang berlangsung dalam suasana kolektif, terstruktur, dan suportif. Visualisasi ini menunjukkan bahwa lansia terlibat aktif dalam gerakan aerobik low-impact yang disesuaikan dengan kapasitas fisik mereka. Lubis et al. (2025) menekankan bahwa lingkungan latihan yang aman dan menyenangkan meningkatkan kepatuhan dan rasa percaya diri lansia. Dalam penelitian ini, konteks visual tersebut memperkuat interpretasi bahwa persepsi positif peserta tidak terlepas dari kualitas pelaksanaan program. Oleh karena itu, gambar ini berfungsi sebagai penguatan narasi analitik terkait penerimaan program.

Interaksi sosial selama pelaksanaan senam berkontribusi terhadap pembentukan motivasi kolektif dan rasa kebersamaan. Lansia tidak hanya berolahraga, tetapi juga membangun relasi sosial yang memperkuat komitmen terhadap kegiatan. Nurhayati et al. (2025) menunjukkan bahwa interaksi

sosial dalam program kesehatan lansia meningkatkan efektivitas intervensi secara keseluruhan. Dalam konteks ini, senam sehat jantung berfungsi sebagai wahana sosial yang mendukung kesehatan mental dan emosional. Dengan demikian, dampak intervensi melampaui aspek fisik semata.

Jika dibandingkan dengan penelitian sejenis, pola perubahan persepsi dalam studi ini menunjukkan kesesuaian dengan temuan pada berbagai program senam lansia berbasis edukasi. Risna et al. (2026) melaporkan bahwa keberhasilan program senam lansia sangat dipengaruhi oleh persepsi manfaat dan rasa aman peserta. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada integrasi sistematis antara edukasi dan evaluasi persepsi sebagai bagian dari desain R&D. Pendekatan ini memungkinkan penyempurnaan model berdasarkan respons subjektif lansia. Oleh karena itu, kontribusi penelitian ini bersifat metodologis dan praktis.

Secara konseptual, perubahan persepsi dan motivasi lansia dapat dipahami sebagai prasyarat keberlanjutan efek fisiologis yang telah dicapai. Tanpa perubahan sikap dan keyakinan, manfaat fisiologis berpotensi bersifat sementara. Habsari dan Saftarina (2023) menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam intervensi kesehatan lansia untuk memastikan dampak jangka panjang. Dalam penelitian ini, dimensi subjektif berfungsi sebagai fondasi keberlanjutan perilaku aktif. Dengan demikian, sub-bahasan ini melengkapi analisis fisiologis dengan perspektif perilaku dan psikososial.

Model edukasi senam sehat jantung tidak hanya efektif secara fisiologis, tetapi juga berhasil membentuk persepsi positif, motivasi, dan kesiapan lansia untuk menjalani gaya hidup aktif. Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi kesehatan lansia harus dirancang secara integratif dengan memperhatikan dimensi kognitif, emosional, dan sosial. Pendekatan R&D memungkinkan penyesuaian model berdasarkan respons subjektif peserta, sehingga meningkatkan relevansi dan keberterimaan program. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya memasukkan evaluasi persepsi sebagai indikator keberhasilan program kesehatan lansia. Dengan demikian, intervensi berbasis komunitas memiliki peluang lebih besar untuk berkelanjutan dan direplikasi.

### **Implikasi Konseptual, Keberlanjutan Model, dan Kontribusi Pendekatan R&D dalam Intervensi Kesehatan Lansia**

Pendekatan Research and Development (R&D) yang digunakan dalam penelitian ini memberikan landasan konseptual yang kuat dalam merancang intervensi kesehatan lansia yang tidak hanya efektif secara fisiologis, tetapi juga adaptif terhadap konteks sosial dan budaya komunitas. Berbeda dengan desain intervensi linear, pendekatan R&D memungkinkan proses iteratif yang mengintegrasikan evaluasi empiris dan umpan balik partisipan secara berkelanjutan. Dalam konteks lansia, fleksibilitas desain menjadi krusial karena heterogenitas kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang menyertai proses penuaan (Carrick-Ranson, 2023). Model edukasi senam sehat jantung yang dikembangkan dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana pendekatan R&D dapat menjembatani kebutuhan ilmiah dan realitas lapangan. Dengan demikian, intervensi tidak hanya berorientasi pada hasil jangka pendek, tetapi juga pada keberlanjutan implementasi.

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat kerangka promotif-preventif dalam kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya intervensi berbasis aktivitas fisik terstruktur pada lansia. Pedoman WHO menegaskan bahwa aktivitas aerobik intensitas ringan-sedang merupakan komponen esensial dalam menjaga fungsi kardiorespirasi dan mencegah penyakit tidak menular pada usia lanjut (World Health Organization, 2020). Namun, efektivitas rekomendasi tersebut sangat bergantung pada strategi implementasi di tingkat komunitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dalam program senam memperkuat internalisasi pesan kesehatan. Oleh karena itu, model ini berkontribusi pada pengayaan kerangka teoritik implementasi pedoman global di tingkat lokal.

Implikasi penting lainnya terletak pada peran edukasi sebagai mediator antara stimulus fisiologis dan perubahan perilaku jangka panjang. Edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap, keyakinan, dan rasa aman lansia terhadap aktivitas fisik. Suryati dan Fratidhina (2025) menekankan bahwa peningkatan literasi kesehatan merupakan prasyarat keberhasilan program pencegahan penyakit kardiovaskular di komunitas. Dalam penelitian ini, edukasi berfungsi sebagai mekanisme yang menurunkan hambatan psikologis lansia terhadap olahraga. Dengan demikian, efek intervensi tidak semata-mata bersumber dari latihan fisik, tetapi dari sinergi antara kognisi dan praktik.

Dari perspektif keberlanjutan, model senam sehat jantung berbasis komunitas memiliki potensi tinggi untuk diintegrasikan ke dalam program rutin pelayanan kesehatan lansia. Keberlanjutan program sangat dipengaruhi oleh keberterimaan sosial, ketersediaan sumber daya lokal, dan kesesuaian dengan budaya setempat. Harahap et al. (2025) menunjukkan bahwa program kesehatan lansia yang berbasis kelompok sosial memiliki peluang lebih besar untuk bertahan dalam jangka panjang. Penelitian ini memperlihatkan bahwa penggunaan masjid sebagai pusat kegiatan memberikan nilai tambah berupa kedekatan emosional dan rasa kepemilikan komunitas. Oleh karena itu, konteks implementasi menjadi faktor strategis dalam keberlanjutan model.

Pendekatan holistik yang tercermin dalam model ini juga sejalan dengan prinsip kedokteran keluarga dan pelayanan kesehatan primer. Lansia sering kali memiliki komorbiditas yang memerlukan penanganan terintegrasi, sehingga intervensi tunggal berbasis obat tidak selalu memadai. Agung dan Saftarina (2024) serta Ananti dan Effendi (2024) menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam perawatan lansia. Model edukasi senam sehat jantung dalam penelitian ini berkontribusi pada pendekatan tersebut dengan menyediakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan aplikatif. Dengan demikian, model ini relevan untuk mendukung sistem pelayanan kesehatan yang berorientasi promotif.

Kontribusi metodologis penelitian ini terletak pada integrasi evaluasi subjektif dan objektif sebagai dasar penyempurnaan model. Pendekatan R&D memungkinkan data persepsi lansia digunakan secara aktif untuk menyesuaikan desain intervensi. Iskandar et al. (2024) menegaskan bahwa evaluasi berbasis partisipan meningkatkan relevansi program kesehatan masyarakat. Dalam penelitian ini, respons lansia menjadi indikator penting kelayakan operasional model. Oleh karena itu, model yang dihasilkan bersifat kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan nyata pengguna.

Jika dibandingkan dengan studi-studi pengabdian masyarakat yang bersifat implementatif, penelitian ini menawarkan nilai tambah berupa kerangka pengembangan model yang sistematis. Banyak program senam lansia dilaporkan efektif, namun tidak selalu disertai mekanisme evaluasi dan penyempurnaan model secara eksplisit (Fadilah et al., 2024; Ahmad et al., 2025). Pendekatan R&D memungkinkan intervensi berkembang dari tahap uji coba menuju model yang lebih matang dan siap direplikasi. Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah antara praktik lapangan dan pengembangan model berbasis bukti. Kontribusi ini relevan bagi pengembangan program kesehatan lansia di berbagai konteks komunitas.

Implikasi kebijakan dari temuan ini juga patut dipertimbangkan dalam perencanaan program kesehatan lansia di tingkat daerah. Pemerintah daerah dan institusi kesehatan dapat memanfaatkan model ini sebagai bagian dari strategi promotif-preventif yang berbiaya relatif rendah. Arwih dan Mongsidi (2022) menunjukkan bahwa program senam jantung sehat memiliki potensi luas untuk diterapkan sebagai kebijakan kesehatan masyarakat. Penelitian ini memperkuat argumen tersebut dengan menyediakan bukti empiris dan kerangka implementasi yang jelas. Dengan demikian, model ini berpotensi mendukung kebijakan kesehatan lansia berbasis komunitas.

Meskipun demikian, beberapa keterbatasan konseptual perlu dicermati untuk pengembangan selanjutnya. Durasi intervensi yang relatif singkat membatasi pemahaman mengenai dampak jangka panjang terhadap kesehatan kardiorespirasi dan perilaku aktif lansia. Selain itu, desain deskriptif kuantitatif pada beberapa indikator belum memungkinkan inferensi kausal yang kuat. Risna et al. (2026) menekankan pentingnya tindak lanjut jangka panjang dalam evaluasi program senam lansia. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal sangat direkomendasikan.

Keberhasilan intervensi senam sehat jantung tidak hanya terletak pada capaian hasil fisiologis dan persepsi positif, tetapi juga pada kerangka konseptual dan metodologis yang menopangnya. Pendekatan R&D memungkinkan integrasi hasil empiris, teori, dan konteks lapangan secara sistematis. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan model intervensi kesehatan lansia yang berkelanjutan dan replikatif. Dengan menggabungkan edukasi, latihan fisik, dan evaluasi partisipatif, model ini menawarkan pendekatan komprehensif dalam promosi kesehatan lansia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi Senam Sehat Jantung yang diterapkan secara terstruktur dan berkelanjutan mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan kardiorespirasi lansia di Kota Bandar Lampung.

Intervensi ini terbukti berkontribusi terhadap perbaikan berbagai parameter fisiologis utama, seperti denyut nadi istirahat, tekanan darah, frekuensi napas, serta kapasitas fungsional berjalan, yang mencerminkan peningkatan efisiensi kerja sistem jantung dan paru. Selain aspek fisiologis, integrasi edukasi kesehatan dalam pelaksanaan senam memperkuat pemahaman lansia mengenai manfaat aktivitas fisik, sehingga meningkatkan kepatuhan, kualitas partisipasi, dan keberlanjutan perilaku aktif. Pendekatan berbasis komunitas yang digunakan juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif berperan penting dalam efektivitas intervensi promotif-preventif pada populasi lanjut usia. Dengan demikian, Senam Sehat Jantung berbasis edukasi dapat direkomendasikan sebagai model intervensi kesehatan yang aplikatif, aman, dan berpotensi direplikasi untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia di tingkat komunitas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afkan, I. A., Yulianti, A., & Zainiyah, N. (2024). Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Dusun Kubung, Kabupaten Malang, Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(6), 1645-1650. <Https://Doi.Org/10.54082/Jamsi.1424>
- Agung, L. R., & Saftarina, F. (2024). Tatalaksana Menyeluruh Wanita Usia 60 Tahun Dengan Hipertensi Derajat 1 Dan Skabies Melalui Kedokteran Keluarga. *Medical Profession Journal Of Lampung*, 14(7), 1423-1431. <Https://Doi.Org/10.53089/Medula.V14i7.1314>
- Ahmad, N. Y., Helmi, B., Abady, A. N., Al Munawar, A., Aditya, R., Lubis, H. Y., & Harahap, M. F. (2025). Sosialisasi Senam Jantung Sehat Bagi Masyarakat Kategori Lansia Di Desa Pardugul Samosir. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 176-190. <Https://Doi.Org/10.55081/Jbpkm.V6i1.5255>
- Ananti, A. T., & Effendi, R. R. (2024). Penatalaksanaan Osteoarthritis Dan Hipertensi Pada Wanita Usia 62 Tahun Dengan Prinsip Pendekatan Kedokteran Keluarga Di Puskesmas Kedaton. *Medical Profession Journal Of Lampung*, 14(6), 1217-1227. <Https://Doi.Org/10.53089/Medula.V14i6.1163>
- Arwih, M. Z., & Mongsidi, W. (2022). Sosialisasi Senam Jantung Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 161-166. <Https://Doi.Org/10.36709/Amalilmiah.V3i2.18>
- Asyhari, H., Latuheru, R. V., & Rahmi, S. (2025). Sosialisasi Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 236-246. <Https://Doi.Org/10.55081/Jbpkm.V5i2.4160>
- Carrick-Ranson, G. (2023). Effects Of Aging And Endurance Exercise Training On Cardiorespiratory Fitness And Cardiac Structure And Function In Healthy Midlife And Older Women. *Journal Of Applied Physiology*. <Https://Doi.Org/10.1152/Japplphysiol.00798.2022>
- Dewi, N. K. C., Suadnyana, I. A. A., Manuaba, I. R. W., & Tunas, I. K. (2025). Effect Of Healthy Heart Gymnastics Series-I In Increasing Cardiorespiratory Endurance In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 8(1), 101-107. <Http://Dx.Doi.Org/10.30633/Jsm.V8i1.3036>
- Ernawati, E., Pertiwi, W. E., Lintang, S. S., Khotimah, H., & Sustiyono, A. (2024). Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Senam Ceria Dan Story Telling Dalam Rangka Mewujudkan Lansia Sehat Dan Produktif Di Propinsi Banten. *Jurnal Komunitas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 107-116. <Https://Doi.Org/10.31334/Jks.V7i1.3795>
- Fadilah, S. Q. N., Sari, A. N., Lubis, A. P., Kusuma, N. T. A., Dahlan, U. A. Z., Siregar, Z. H., & Susilawati, S. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Kegiatan Senam Di Balai Desa Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 2672-2679. <Https://Doi.Org/10.29303/Abdiinsani.V11i4.1948>
- Habsari, C. C. R., & Saftarina, F. (2023). Penatalaksanaan Holistik Pada Pria Usia 85 Tahun Dengan Gout Arthritis Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga Di Puskesmas Rawat Inap Gedong Tataan. *Medical Profession Journal Of Lampung*, 13(5), 805-815. <Https://Doi.Org/10.53089/Medula.V13i5.799>
- Harahap, A. S., Purwaningsih, A., Nita, Y., Hasana, U., Dina, F., Putra, I. D., & Asniati, A. (2025). Sehat Dan Bugar Menjelang Usia Lanjut Pada Lansia Di Lingkungan Organisasi Aisyiyah Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 933-938. <Https://Doi.Org/10.58266/Jpmb.V3i4.297>

- Hendra, J., Saputra, D. I. M., Fitriani, Y., Sartika, D., Arienda, S., Natasya, I. A., & Aditia, K. O. (2025). Senam Terapeutik Tingkatkan Kesehatan Pasien Penyakit Degeneratif Di Kabupaten Bungo. *Jurnal Medika: Medika*, 4(4), 1341-1349. <Https://Doi.Org/10.31004/9jn46y36>
- Iskandar, I., Awaluddin, A., & Janwar, M. (2024). Edukasi Senam Sehat Guna Peningkatan Kebugaran Masyarakat Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah. *Litera Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 35-48. <Https://Doi.Org/10.59734/Lajpm.V1i1.9>
- Jihad, F. F., & Murdani, I. (2024). Peran Senam Sehat Berkala Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Kelompok Usia: Studi Di Posbindu. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(5), 1192-1199. <Https://Doi.Org/10.56338/Mppki.V7i5.5016>
- Karba, S. K., Permadi, A. W., & Parwata, I. M. Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Vo2max Pada Lanjut Usia. *Healthy Tadulako Jurnal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 89-95. <Https://Doi.Org/10.22487/Htj.V10i1.1001>
- Kholisna, A., Kumalasari, E., Nuraini, H., Brata, N. T., & Hendratna, H. (2024). Sosialisasi “Flowfit” Gerakan Simpel Untuk Meningkatkan Kesehatan Sistem Kardiovaskular Ibu Pkk Desa Karangan Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten. *Jurnal Bina Desa*, 6(3), 374-381. <Https://Doi.Org/10.15294/Jurnalbinadesa.V6i3.13119>
- Lubis, H. Y., Harahap, M. F., Abady, A. N., & Afrizal, A. (2025). Gerak Sehat Lansia: Program Senam & Edukasi Olahraga Utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pardugul, Samosir. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 314-327. <Https://Doi.Org/10.55081/Jbpkm.V5i2.4199>
- Nurhayati, U. A. I., Wardhani, R. R., Hasnawati, B. N., Ramadina, V., & Lauditia, C. (2025). Peningkatan Kesehatan Jantung Lansia Melalui Edukasi Dan Latihan Fisik Di Daycare Aisyiyah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 661-670. <Https://Doi.Org/10.54082/Jamsi.1830>
- Puspayani, N. L. G. P., Suarningsih, N. K. A., Antari, G. A. A., & Raya, N. A. J. (2025). Hubungan Resiliensi Dengan Manajemen Diri Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Utara. *Community Of Publishing In Nursing*, 13(4), 419-435. <Https://Doi.Org/10.24843/Coping.2025.V13.I04.P05>
- Risna, R., Devita, D., & Amalia, S. (2026). Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Lansia Di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie. *Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 76-81. <Https://Doi.Org/10.63822/Djsear36>
- Suripto, H., Sani, F. N., & Prakoso, A. B. (2025). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 5(1), 54-65. <Https://Doi.Org/10.47701/Dutamedika.V5i1.4837>
- Suryati, E. S., & Fratidhina, Y. (2025). Peningkatan Pengetahuan Kader Dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner Di Rw 09, Lubang Buaya, Cipayung, Jakarta Timur. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 14(1), 39-52. <Https://Doi.Org/10.30743/Jkin.V14i1.797>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. www.who.int