

Creatif Craft, Media Latihan Motorik Lansia

(Creative Craft, Motoric Training Media for The Elderly)

Ihtiari Prastyaningrum¹, Swasti Maharani², Indriyana Dwi Mustikarini^{3*}, Umi Kholifah⁴

^{1,4} Pendidikan Teknik Elektro, FKIP, Universitas PGRI Madiun Madiun

² Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas PGRI Madiun Madiun

³ Hukum, Fakultas Hukum, Universitas PGRI Madiun

ARTICLE INFO

Article history

Received : 26 November 2023

Revised : 26 December 2023

Accepted : 30 December 2023

DOI :

<https://doi.org/10.33366/jast.v7i2.5429>

Keywords :

creative craft; elderly; motoric

*e-mail corresponding author :

indriyanadwimustikarini@unipma.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan motorik manusia akan menurun seiring bertambahnya usia. Perlu sekali memberikan beberapa latihan untuk menjaga kemampuan motorik. *Creatif Craft* adalah salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk melatih kemampuan motorik. Pada kegiatan abdimas ini, kami bermitra dengan Persaudaraan Salimah. Salimah memiliki sekolah lansia dengan beberapa program di dalamnya, salah satunya adalah pelatihan motoric. Permasalahan dalam pelatihan motoric disini adalah kurangnya media dan fasilitator, oleh karena itu kami menawarkan diri untuk memberikan pelatihan pembuatan kerajinan tangan bunga lavender berbahan sedotan plastik. Hasil pelatihan adalah kerajinan bunga lavender yang nantinya dipamerkan dalam bazar Salimah. Kegiatan dilaksanakan dengan model demonstrasi dan pendampingan, mengingat pesertanya adalah lansia. Kegiatan ini berdampak positif, dimana lansia akan lebih terlatih kemampuan motoriknya, lebih mandiri, lebih percaya diri karena dengan usia yang sudah senja namun masih dapat berkreasi. Dampak positif lainnya adalah para lansia lebih termotivasi dalam menjalani hidup karena kedepannya mereka dapat membuat karya-karya lain yang lebih banyak. Kesimpulannya, kegiatan ini sangat positif dan dapat digunakan sebagai kegiatan rutin di sekolah lansia. Karena kebermanfaatannya yang cukup banyak untuk menunjang kualitas hidup para lansia.

PENERBIT

UNITRI PRESS

Jl. Telagawarna, Tlogomas-
Malang, 65144, Telp/Fax:
0341-565500



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Any further distribution of this work must maintain attribution to the author(s) and the title of the work, journal citation and DOI. [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRACT

Human motor skills will decrease with age. It is very necessary to provide some exercises to maintain motor skills. Creative Craft is one of the activities that can be done to train motor skills. In this community service activity, we partnered with the Salimah Brotherhood. Salimah has an elderly school with several programs in it, one of which is motor training. The problem in motor training here is the lack of media and facilitators, therefore we offer to provide training in making lavender flower handicrafts made from plastic straws. The results of the training are lavender flower crafts which will later be exhibited at the Salimah bazaar. The activity was carried out using a demonstration and mentoring model, considering that the participants were elderly. This activity has a positive impact, where the elderly will have better trained motor skills, be more independent, more confident because they are old but can still be creative. Another positive impact is that the elderly are more motivated in living their lives because in the future they can create more works. In conclusion, this activity is very positive and can be used as a routine activity in seniors' schools. Because there are quite a lot of benefits in supporting the quality of life of the elderly.

Cara Mengutip : Prastyaningrum, I., Maharani, S., Mustikarini, I. D., Kholifah, U. (2023). *Creatif Craft, Media Latihan Motorik Lansia*. *JAST: Jurnal Aplikasi Sains dan Teknologi*, 7(2), 155-165. doi: <https://doi.org/10.33366/jast.v7i2.5429>

1. PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan lanjut usia jika telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara [1]. WHO membagi masa lanjut usia dalam beberapa tingkatan, pertama middle age atau setengah baya yaitu usia 45-60 tahun, kedua kelompok alderly atau usia lanjut yaitu usia 60-75 tahun, ketiga old atau tua yaitu usia 75-90 tahun dan yang terakhir adalah usia diatas old yaitu usia di atas 90 tahun atau disebut wreda wasana [2].

Usia diatas 60 tahun merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Usia ini memiliki dampak terhadap aspek biologis, ekonomi dan social [2]. Aspek biologis ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh, lebih mudah lelah dan beberapa gejala yang lain yang mengarah pada penurunan kesehatan. Aspek ekonomi ditandai dengan menurunnya produktifitas lansia sedangkan aspek sosial misalnya adanya perubahan mental pada lansia dikarenakan kurangnya komunikasi dengan lingkungan sekitar.

Salah satu contoh nyata yang dapat kita lihat adalah adanya penurunan kemampuan motorik pada lansia. Gangguan motorik pada lansia terjadi karena adanya penurunan kekuatan otot [3]. Semakin tua usia manusia maka kemampuan otot semakin berkurang. Oleh karena itu sangat penting melakukan terapi sederhana untuk melatih kemampuan motorik para lansia.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk melatih motorik lansia diantaranya adalah pembuatan ecoprint. Pelatihan ecoprint dilakukan dengan melakukan pengetukan secara teratur pada media dapat melatih tangan dan mata. Sedangkan ketukan berirama dapat meningkatkan imunitas karena memberikan rasa Bahagia pada para lansia [4]. Selain itu juga pelatihan Rang Of Motion (ROM) juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, terutama pada pasien stroke [5], [6], [7]

Kegiatan pelatihan untuk melatih motorik lansia mempunyai banyak sekali manfaat. Melalui berbagai pelatihan kegiatan motorik, lansia akan merasa lebih sehat, meningkatkan keseimbangan dinamis, serta meningkatkan imunitas. Lansia yang mengikuti kegiatan pelatihan akan berkumpul dengan banyak teman, saling bercerita dan efeknya mereka akan merasa lebih Bahagia sehingga imunitas mereka akan meningkat.

Latihan kegiatan motorik lansia sebenarnya dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bisa melalui kegiatan mandiri di rumah, mengikuti kegiatan pelatihan Bersama atau menjadwalkan latihan teratur dengan bantuan tim ahli. Namun terkadang para lansia mengalami kesulitan menjadwalkan dengan teratur kegiatan pelatihan tersebut, oleh karena itu sangat diperlukan bantuan berbagai pihak agar program kegiatan latihan lansia dapat terjadwal dengan baik.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini kami bermitra dengan Persaudaraan Salimah Kota Madiun. Dimana Salimah memiliki satu wadah kegiatan khusus untuk lansia. Salah satu wadah kegiatan lansia adalah Sekolah Lansia Salimah atau yang disingkat Salsa. Sekolah lansia ini adalah sekolah lansia bentukan Persaudaraan Muslimah. Beberapa kegiatan di

sekolah lansia ini difokuskan untuk pelatihan motorik. Latihan kegiatan motorik diharapkan dapat mengurangi resiko-resiko kesehatan yang berkaitan dengan kemampuan motorik.

Permasalahan yang dihadapi oleh Salsa Salimah adalah kurangnya mentor dan fasilitas. Dengan mentor yang variatif, tentunya akan lebih variatif pula pelatihan yang diberikan. Dengan adanya permasalahan ini, maka kami mencoba untuk memberikan jenis pelatihan baru untuk melatih keterampilan motorik lansia.

Kegiatan yang dipilih dalam sekolah lansia ini adalah memberikan pelatihan yang kami sebut dengan *Creatif Craft*, dimana kegiatan ini difokuskan pada latihan pembuatan bunga lavender berbahan dasar sedotan plastik. Tujuan dari *Creatif Craft* adalah untuk melatih motorik para lansia. Disamping itu juga memberikan keterampilan bagi para lansia agar dapat bermanfaat semisal untuk mengisi waktu luang.

Pelatihan *Creatif Craft* diharapkan mampu sebagai sarana melatih motoric lansia. Bagaimanapun kemampuan motoric seseorang akan menurun seiring bertambahnya usia. Selain itu kegiatan ini juga diharapkan mampu menambah kemandirian finansial para lansia. Dengan berbekal keterampilan yang nantinya dapat dikembangkan sendiri, para lansia memiliki kesempatan untuk menambah penghasilan. Kemandirian finansial akan semakin menambah semangat hidup sehat pada lansia, menjadi Tangguh, mandiri, berkualitas dan produktif baik secara social maupun ekonomi [8].

Berdasarkan paparan yang telah disampaikan sebelumnya, maka telah nampak dengan jelas tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan keterampilan pada lansia. Selain melatih kemampuan motorik, keterampilan ini juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia. Karena dengan sering berlatih dan berkumpul dengan sesama lansia akan meberikan banyak sekali manfaat positif bagi para lansia. Disamping itu, jika keterampilan tersebut dapat dikembangkan dan memperoleh dukungan dari banyak pihak, bukan hal yang mustahil para lansia akan mampu mandiri secara ekonomis.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan *Crreatif Craft* ini dilaksanakan di Sekolah Lansia Salimah (Salsa) Ringin Kota Madiun. Tempat pelaksanaan dilakukan di Gang Ringin Jl.Cokroaminoto Kota Madiun. Jumlah peserta kelas Salsa Ringin sebanyak 30 orang dari berbagai kelompok usia lansia. Pelaksanaan diambil pada jam Sekolah Lansia yaitu pada Bulan Oktober setiap Hari Sabtu sebanyak dua kali pertemuan. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa kegiatan yang akan diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Kegiatan
Observasi dan Identifikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi kurikulum Salsa Salimah Kota Madiun 2. Observasi kondisi Lansia di Salsa Salimah Kota Madiun 3. Identifikasi kebutuhan Lansia di Salsa Salimah Kota Madiun

Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perencanaan program <i>Creatif Craft</i> sesuai kurikulum Salsa Salimah Kota Madiun 2. Menentukan tujuan program <i>Creatif Craft</i> yang disesuaikan dengan kondisi Lansia di Salsa Salimah Kota Madiun
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian materi singkat terkait pembuatan <i>craft</i> dari sedotan plastic 2. Pelaksanaan praktik pembuatan <i>craft</i> dari sedotan plastik
Pemantauan dan Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemantauan kegiatan pembuatan <i>craft</i> bunga lavender berbahan sedotan plastic 2. Membantu para Lansia yang kesulitan dalam proses pembuatan 3. Melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah diperoleh
Penyusunan Laporan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun laporan akhir sesuai dengan kegiatan yang telah dilaksanakan. 2. Laporan disusun dengan menyertakan keterbatasan dan saran untuk pelaksanaan kegiatan lain yang serupa 3. Hasil kegiatan disampaikan dengan detail dan lengkap dalam laporan

3. KARYA UTAMA

Kegiatan *Creative Craft* yang menjadi sarana latihan motorik lansia merupakan program yang kami tawarkan kepada Sekolah Lansia Salimah wilayah Ringin. Program ini kami pilih menyesuaikan dengan kurikulum Salsa yang juga mengangkat tentang pemberdayaan lansia. Harapan kami dengan pelaksanaan program ini motorik lansia akan lebih terlatih dan memiliki keterampilan. Dengan dimilikinya bekal keterampilan yang cukup, tentunya akan memberikan lebih banyak lagi manfaat.

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan pendampingan. Tahapan pelaksanaan *Creatif Craft* ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pelaksanaan Creatif Craft bersama kelompok Lansia Salsa Ringin

<p>1. Kegiatan perkenalan dengan peserta Sekolah Lansia Salimah Kelompok Ringin sekaligus penjelasan terkait materi untuk topik Latihan Motorik</p>	
<p>2. Memberikan contoh pembuatan bunga lavender berbahan sedotan plastik</p>	

3. Pendampingan kegiatan terhadap lansia di Sekolah Lansia Salimah Ringin Kota Madiun



Kegiatan ini dilakukan di Sekolah Lansia Salimah Kelompok Ringin Kota Madiun. Pelaksanaannya didampingi juga oleh pengurus Salimah Kota Madiun. Pelaksanaan kegiatan ini sudah berkoordinasi dengan pengurus Salsa sehingga sudah sesuai dengan kurikulum Salsa.

4. ULASAN KARYA

Kemampuan motorik pada manusia akan menurun seiring pertambahan usia. Menurunnya kemampuan motorik menyebabkan manusia akan mengalami beberapa masalah kesehatan. Misalnya saja gangguan pada sistem syaraf motorik seperti *Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS)* yaitu sistem gangguan motorik atas dan bawah, *pseudobulbar palsy* dan Penyakit Kennedy. Beberapa penyakit ini beresiko menyerang ketika manusia berada pada usia 40-70 tahun [9].

Berkaitan dengan hal tersebut, melatih sistem motorik sangat diperlukan untuk lansia. Latihan motorik yang dikembangkan adalah *creative craft*. Dimana lansia diberikan keterampilan pembuatan bunga lavender berbahan dasar sedotan plastik, seperti ditunjukkan Gambar 1. Pemilihan bunga lavender berdasarkan pada tingkat kesulitan keterampilan. Karena sasaran kegiatan adalah para lansia, maka pemilihan jenis keterampilan juga menyesuaikan usia mereka, dimana tidak terlalu rumit namun masih tetap memiliki detail untuk melatih motorik lansia. Kegiatan ini berkolaborasi dengan Persaudaraan Muslimah (Salimah) Kota Madiun melalui Salsa (Sekolah Lansia Salimah).



Gambar 1. Contoh kerajinan bunga lavender dari sedotan
Error! Hyperlink reference not valid.

Hal pertama yang kami lakukan berkaitan dengan kegiatan ini adalah kegiatan observasi. Kegiatan ini kami lakukan guna mendapatkan informasi terkait kurikulum di Sekolah Lansia Salimah. Berdasarkan kurikulum Salsa, ada bagian dari kegiatan Salsa yang mengarah pada latihan motorik. Dari sini kami melakukan observasi lanjutan kepada peserta kelas Salsa tentang sejauh mana keterampilan mereka terkait kemampuan motorik dalam hal ini adalah kerajinan tangan.

Hasil observasi terhadap peserta Salsa menunjukkan bahwa 70% dari peserta mengalami masalah gerak motorik. Mereka mengalami sedikit kesulitan jika untuk kerajinan menyulam, *cruistik*, dan beberapa bentuk kerajinan lain yang memiliki detail-detail kecil. Berdasarkan hasil observasi ini maka dipilihlah kegiatan *Creatif Craft* dengan menggunakan sedotan plastik. Dimana kegiatan yang dipilih seputar menggunting, menggulung dan merangkai.

Masuk pada kegiatan inti, kami memberikan penjelasan ringkas terkait manfaat latihan motorik. Hal ini tentu kami laksanakan untuk mendukung lansia tentang manfaat latihan motorik. Latihan motorik bagi lansia, misalnya olahraga, memiliki banyak sekali manfaat, seperti melatih kerja syaraf, melatih kerja otot dan mengoptimalkan otak melepaskan hormon endorphen, adrenalin, serotonin dan dopamin. Olahraga dapat membuat kita bahagia, mampu meredam dan mengelola emosi bahkan meningkatkan suasana hati. Hormon endorfin bertugas menghilangkan rasa sakit dan mengurangi stress, sedangkan dopamine dan serotonin dapat memperbaiki nafsu makan dan mengatur siklus tidur. Hormon adrenalin dapat menyeimbangkan hormon stress sehingga membuat suasana hati semakin baik [10], [11], [12], [13].



Gambar 2. Pemberian materi sederhana untuk mendukung peserta Salsa

Gambar 2 menunjukkan kondisi kelas Salsa Ringin. Kami memberikan pengantar singkat terkait pentingnya para lansia melatih kemampuan motorik, memiliki keterampilan serta mandiri secara finansial. Hal ini kami gunakan sebagai pengantar, sehingga akan menambah semangat mereka dalam mengikuti kelas *Creatif Craft*.

Tahapan kedua adalah pengenalan beberapa teknik tentang pembuatan *Creatif Craft* bunga lavender berbahan sedotan. Setelah diberikan pengantar materi sederhana akan pentingnya latihan motorik, para peserta Salsa dikenalkan dengan alat dan bahan untuk pembuatan kerajinan. Alat dan bahan yang digunakan ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Alat dan Bahan untuk Kerajinan

No	Nama Alat/Bahan	Gambar	Fungsi
1.	Gunting		Untuk memotong bahan
2.	Double Tip		Untuk melekatkan sedotan pada kawat bunga
3.	Sedotan		Sebagai bahan utama pembuatan kerajinan bunga lavender
4.	Kawat		Sebagai tangkai bunga

Tahapan selanjutnya adalah memberikan arahan cara membuat bunga lavender berbahan sedotan. Karena peserta Salsa adalah kelompok lansia, maka tentu model pembelajaran yang kami berikan berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. Kami memilih model pembelajaran langsung atau *Direct Instruction*. Model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang memang dirancang secara khusus. Model ini digunakan untuk memberikan pengetahuan yang dapat dipelajari selangkah demi selangkah. Terdapat lima fase dalam model pembelajaran langsung, yaitu menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik, memberikan latihan dan penerapan konsep [14].

Model pembelajaran langsung telah terbukti efektif diterapkan dalam pembelajaran pada lansia . Dalam hal ini *direct instruction* dilakukan melalui kegiatan demonstrasi dimana lansia diberikan contoh secara langsung dan diberikan kesempatan untuk praktik

secara langsung [15], [16]. Setelah peserta mengetahui alat dan bahan yang digunakan, mereka diberikan demonstrasi cara pembuatan.



Gambar 3. Demonstrasi pembuatan kerajinan

Tahapan berikutnya adalah pendampingan. Dimana para peserta didampingi dalam proses pembuatan kerajinan. Pendampingan sangat dibutuhkan untuk membangun kedekatan antara para peserta dan kami sebagai tutor. Peserta mayoritas mengalami kesulitan ketika proses pemotongan bagian bunga. Karena kemampuan motorik yang telah menurun, maka hasil guntingan mereka bervariasi. Poin penting dari kegiatan pendampingan adalah bagaimana kita sebagai tutor menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri para peserta, dan menjaga semangat mereka.

Para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan *Creatif Craft* ini. Meskipun masih banyak yang kesulitan, namun mereka tetap berusaha. Hasil kerajinan lansia terlihat dari Gambar 4.



Gambar 4. Hasil kerajinan Lansia di Sekolah Salsa Ringin

Dari Gambar 4, nampak bahwa beberapa potongan sedotan tidak sama. Ada yang cenderung besar, dan ada yang kecil. Hal ini berkaitan dengan kemampuan motorik para lansia. Berdasarkan hasil pengamatan, dari 35 peserta, 20 orang diantaranya mampu menggunting dan menempel sedotan dengan baik. Sedangkan 15 orang mengalami

kesulitan dalam hal menggunting kecil, menggunting rapat, dan menggulung sedotan pada kawat tangkai bunga yang telah disiapkan.

Tahapan terakhir adalah melakukan evaluasi dan penyusunan laporan. Evaluasi dilakukan untuk keperluan penyusunan kegiatan kedepannya. Dari hasil evaluasi, kegiatan *Craetif Craft* ini dinilai efektif sebagai salah satu cara melatih motorik lansia. Namun berdasarkan hasil pengamatan, dinilai bahwa kerajinan tangan bunga lavender lebih baik menggunakan sedotan yang lebih tipis, sehingga lebih lentur. Hal ini akan memudahkan para lansia untuk proses memotong dan merangkai. Selain itu, pemilihan model kerajinan yang lebih sederhana juga dapat dilakukan untuk sarana letihan motorik.

5. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan *Creatif Craft* yang dilaksanakan bekerjasama dengan Sekolah Lansia Muslimah Kota Madiun memiliki dampak yang cukup positif. Dampak kegiatan dapat kita lihat dari antusiasme peserta Salsa untuk tetap membuat kerajinan meskipun kegiatan telah usai. Berdasarkan hasil observasi, rasa kepedulian para peserta terhadap kemampuan motorik semakin meningkat. Selain itu keinginan mereka untuk terus berkarya juga tinggi. Hal ini nampak dari beberapa peserta Salsa yang mengembangkan kerajinan bunga ini dalam beberapa bentuk bunga yang lain. Selain itu, mereka juga lebih kreatif membuat kerajinan lain, tidak hanya bunga, namun ada pembuatan hantaran sederhana.

Berdasarkan hasil wawancara dengan penanggungjawab Salsa, kegiatan *Creatif Craft* yang telah dilakukan sangat bermanfaat bagi peserta. Sebelumnya mereka yang tidak memiliki kesibukan dan cenderung kesepian di rumah, sekarang sudah memiliki kegiatan. Mereka juga mampu mengembangkan keterampilan, tidak hanya bunga lavender namun juga bentuk kerajinan yang lain. Bukan hanya dalam hal keterampilan, namun mereka juga menjadi lebih percaya diri karena meski di usia senja mereka masih dapat produktif.



Gambar 5. Pembuatan hantaran sederhana

6. KESIMPULAN

Program *Creatif Craft* yang bekerjasama dengan Sekolah Lansia Salimah Kota Madiun dinilai cukup efektif. Kegiatan berjalan dengan lancar, dan mencapai sasaran yang ditargetkan. Para peserta lansia telah berhasil melatih kemampuan motorik mereka. Tujuan yang ditargetkan yaitu terkait keterampilan lansia tercapai dengan sangat baik. Hal ini ditunjukkan dengan observasi lanjutan pasca kegiatan. Berdasarkan hasil observasi para

lansia peserta kelas Salsa merasa lebih produktif. Mereka dapat berlatih keterampilan secara mandiri dengan dasar yang diperoleh dari kelas Salsa.

Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah jenis bunga yang dibuat hanya satu jenis. Hal ini menyebabkan para peserta tidak memiliki pilihan lebih. Sehingga jika mereka tidak mampu menyelesaikan karena keterbatasan kemampuan motorik, mereka akan menjadi putus asa.

Melihat keterbatasan dalam kegiatan yang dilaksanakan, disarankan untuk kegiatan kedepannya memilih beberapa bunga. Sehingga jika ada yang kesulitan membuat model satu, mereka memiliki kesempatan memilih bunga yang lain. Hal ini selain membuka kreatifitas mereka, juga membuka wawasan mereka akan kerajinan tangan berbahan sedotan plastik.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Sekolah Lansia Salimah Kota Madiun. Salsa telah memberikan kesempatan yang sangat luas bagi kami. Memberikan fasilitas kegiatan *Creatif Craft* berlangsung, serta memberikan arahan terkait kurikulum di Salsa, sehingga kami bisa memilih kegiatan yang sesuai.

8. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indonesia, *Undang Undang RI No 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjuut Usia*. Jakarta: Sekretariat Negara, 1998.
- [2] F. Akbar, D. Darmiati, F. Arfan, and A. Putri, "Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo," *Jurnal Abdidas*, vol. 2, no. 2, pp. 392-397, 2021, [Online]. Available: <https://www.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/282>
- [3] N. Emilia, D. Susanto, "Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu," *Idea Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp.153-158, 2022, [Online]. Available: <http://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/133>
- [4] S. Ginting, A. Putri, M. Tjandra, et. al., "Kegiatan Ecoprint Melatih Motorik Tangan Melatih Mata dan Meningkatkan Kreativitas Pada Lansia," *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian*, vol. 3, no. 1, pp. 169-174, 2023, [Online]. Available: <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/dikmas/article/view/1816>
- [5] A. Filantip, "Pengaruh Latihan ROM Aktif Terhadap Kelenturan Sendi Ekstremitas Bawah dan Gerakan Motorik pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Wening Wardoyo Ungaran," Skripsi. Universitas Negeri Semarang. *diakses tanggal*, 2021, Retrieved from *lib.unnes.ac.id/23401/*

- [6] A. Pradesti and P. Indriyani, "Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Dengan Stroke," *Journal of Nursing and Health*, vol. 5, no. 2, pp. 95-99, 2020, [Online]. Available: <http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/122>
- [7] A. Suwito and N. Sary, "Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Lansia," *Real in Nursing Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 118-125, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/564>
- [8] Y. R. Ada, M. Musfiroh, D. Priyo, and V. Wiyono, "Gambaran Kemandirian Ekonomi pada Lansia," *Placentum : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, vol. 7, no. 2, 2019, doi: <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.32780>.
- [9] L. Lindayani, D. Marfuah, D. Sudrajat, and E. Supriatin, "Literature Review Efektivitas Latihan Aerobik Dalam Meningkatkan Fungsi Motorik Pada Lansia Dengan Penyakit Parkinson," *Risenologi*, vol. 6, no. 1a, pp. 100-108. 2021, [Online]. Available: <http://ejurnal.kpmunj.org/index.php/risenologi/article/view/220>
- [10] D. T. Iwandana, A. Falaahudin, and M. Romadhoni, "Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlit KONI Bantul Yogyakarta," *SNHRP*, vol. 4, pp. 1426–1429, Jun. 2022.
- [11] M. I. J. Hanim, "Bergerak Aktif dan Ceria pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Permainan Pickleball," *Open Science Framework*, preprint, Oct. 2021. doi: [10.31219/osf.io/qbmk8](https://doi.org/10.31219/osf.io/qbmk8).
- [12] A. Sandy, "Manfaat Exercises Intensitas Sedang dalam Menjaga Imunitas Tubuh di Masa PSBB Pandemi Covid-19 Selama di Rumah Aja," *jam*, vol. 1, no. 2, Aug. 2020, doi: [10.35728/pengmas.v1i2.161](https://doi.org/10.35728/pengmas.v1i2.161).
- [13] M. Sari and E. Yuniarti, "The Effect of Sun Exposure on the Effectiveness of the Serotonin Hormone: Literature Review," *JBT*, vol. 23, no. 4, pp. 91–97, Sep. 2023, doi: [10.29303/jbt.v23i4.5532](https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4.5532).
- [14] M. D. Sundawan, "Perbedaan Model Pembelajaran Konstruktivisme dan Model Pembelajaran Langsung," *Jurnal Logika*, vol. 16, no. 1, 2016, [Online]. Available: <https://jurnal.ugj.ac.id/index.php/logika/article/view/14>
- [15] S. Suryadi, M. Kamil, A. Saepudin, I. Saripah, and W. Hardiyanto, "Model Pembelajaran bagi Lansia pada Pondok Pesantren di Indonesia," vol. 05, no. 04, 2023, doi: <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2653>.
- [16] Z. Zakaria, D. Citraningsih, and R. R. S. Wiranata, "Pendidikan Islam Lansia: Memotret Metode Pembelajaran di Pesantren Lansia Ahsanu 'Amala," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, vol. 2, no. 2, 2023, doi: <https://doi.org/10.58561/jkpi.v2i2.92>.