

Empowerment of the Elderly Through Balance Exercise and Creative Industry Training Using an Occupational Therapy Approach in Solok Regency

Sonya Nelson¹, Arif Fadli Muchlis², Fahmil Haris³, Septri⁴

¹⁻⁴ Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Email: sonyanelson@fik.unp.ac.id¹, arif_fmuchlis@fik.unp.ac.id², fahmilharis@fik.unp.ac.id³,
septri@fik.unp.ac.id⁴



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i2.9196>

Abstract: *An elderly person is defined as someone over the age of 60 who experiences physiological changes and a decline in bodily functions due to aging. The partner for this community service initiative is the Kandung community (*Kenagarian*) in Koto X District, Solok Regency. The issues faced by the partner include: (1) limited knowledge regarding individual potential, independence, and health, alongside a lack of active engagement among the elderly; and (2) employment challenges specifically for those considered "non-productive" where the majority are no longer working despite a continued desire to do so. The lack of productivity among some elderly individuals results in reduced income, potentially leading to poverty. The proposed solution involves creative industry training utilizing an occupational therapy approach specifically, crafting items from recycled materials. The objectives of this activity are to improve the health and productivity of the elderly, foster social interaction among them, and provide meaningful ways to utilize their leisure time. The assistance method employs a "Training of Trainers" (TOT) model, combining lectures with hands-on practical sessions. The outcomes of this initiative include enhanced knowledge and skills regarding balance exercises and handicraft production, as well as increased productivity among the elderly participants.*

Keyword: *Elderly, Balance Exercises, Creative Industry*

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan kelompok khusus yang berusia diatas 60 tahun. Menurut Asosiasi Kesehatan Dunia, ada 4 pembagian batasan usia yaitu usia pertengahan (*middle age*) = 45-59 tahun, lansia (*elderly*) = 60-74 tahun, lansia tua (*old*) = 75-90 tahun, lansia sangat tua (*very old*) = lebih dari 90 tahun (Muhith & Siyoto, 2016). Proses Penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses manusia menuju masa akhir kehidupan dengan di dukungnya penurunan kemampuan sistem dalam tubuh (Amalia, 2020). Lanjut usia sering mengalami perubahan-perubahan dalam tubuhnya seiring berjalannya waktu, perubahan yang paling signifikan pada lanjut usia yaitu terjadi pada sistem muskuloskeletal terutama ekstremitas bawah. Lansia yang paling banyak mengalami ini adalah lansia wanita (Dewiastuti & Hasanah, 2017).

Gangguan keseimbangan postural sering menjadi masalah besar bagi kalangan lanjut usia, karena mereka mempunyai rasa takut jatuh yang akan menyebabkan patah tulang, bahkan cedera

kepala, semuanya dapat menghambat aktifitas lansia sehari-hari dan menimbulkan ketergantungan untuk melakukan aktifitas (Masitoh, 2013). Data di dunia tahun 2014 akibat gangguan keseimbangan pada lanjut usia diatas 65 tahun yaitu sekitar 28-35% dan usia diatas 70 tahun sekitar 34-42% (Statistik, 2015). Gangguan keseimbangan tidak hanya menimbulkan jatuh tetapi dapat menimbulkan kematian, di setiap tahunnya ada kejadian jatuh yang menyebabkan cedera kepala (47%), tungkai atas (28%), tungkai bawah (26%) (Organization, 2016)(Lestari, 2015). Komplikasi pada lansia akibat dari gangguan keseimbangan, antara lain *fraktur colum femoris*, selain dari kerusakan fisik, komplikasi tersebut dapat berupa kerusakan psikis (Mardilah, 2017). Komplikasi lain seperti, *fraktur pelvis*, *fraktur femur*, *fraktur humerus*, fraktur lengan bawah, dan fraktur tungkai atas (Ashar, 2016).

Daerah binaan PKM ini adalah Jorong Sopan Balai Nagari Kandung Kecamatan X Koto Datas Kabupaten Solok dengan sasaran mitra masyarakat lansia wanita. Kecamatan ini terletak pada koordinat 00,32'14 - 00,47'08 Lintang Selatan dan 100,35'12 - 100,47'30 Bujur Timur, dengan luas 257 kilometer persegi. Penduduk kecamatan ini berjumlah 18.487 jiwa, terdiri dari 8.831 laki-laki dan 9.656 perempuan dengan jumlah penduduk lansia sebanyak 1221 orang lansia laki-laki dan 1621 lansia perempuan (DP2KBP2A, 2023).

Untuk mengetahui gambaran situasi masyarakat dari mitra pengabdian kepada masyarakat maka tim pelaksana melakukan survey melalui bidan koordinator wilayah Kenagarian Kandung Kecamatan X Koto Datas, didapatkan data bahwa belum ada kader yang mendapatkan penyuluhan tentang senam keseimbangan (*balance exercise*) di saat posyandu lansia. Dari 10 orang lansia belum ada yang mengetahui dan belum pernah melakukan senam keseimbangan. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya sosialisasi kepada lansia dan kader posyandu. Menanggapi permasalahan tersebut, maka perlu dilakukannya pelatihan dan penyuluhan kesehatan mengenai masalah keseimbangan pada lansia. Menjaga dan mengembangkan keseimbangan tubuh sangat penting untuk mencegah lanjut usia terjatuh. Hal ini dikarenakan kejadian jatuh pada lansia berkaitan erat dengan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, latihan keseimbangan merupakan upaya yang efektif dalam mengurangi resiko jatuh pada lanjut usia (Negara dkk, 2015).

Latihan keseimbangan yang dapat dilakukan untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia diantaranya *balance exercise*, *Otago Exercise Program*, *Square Stepping Exercise*, *Strength Training Exercise*, *Exercise* dan lainnya (Martins, 2018). Menurut Negara et al (2015) *balance exercise* lebih efektif menurunkan resiko jatuh pada lansia dikarenakan gerakan pada *balance exercise* mampu mengaktifkan gerakan volunter pada tubuh, respon postural secara otomatis dari tubuh, serta gerak refleks dari tubuh dalam mempertahankan posisi tubuh. Selain itu, gerakan *balance exercise* juga mampu

meningkatkan limits of stability, meningkatkan sistem motorik meningkatkan integrasi sensoris termasuk ketiga sistem yang saling berkerja sinergis yaitu sistem visual, vestibular dan somatosensoris. Gerakan *tandem walking* dan *leg stand* pada *balance exercise* mampu memberikan adaptasi neural pada sistem saraf berupa *spatial summation* dan *temporal summation* yang menimbulkan respon berupa peningkatan jumlah unit motorik dan peningkatan kekuatan otot. Peningkatan kekuatan otot tersebut mampu menjaga stabilitas tubuh dalam mengantisipasi terjadinya perubahan pada pusat gravitasi tubuh sehingga keseimbangan tubuh akan tetap terjaga (Negara dkk, 2015). *Balance exercise* merupakan latihan keseimbangan yang dapat memperkuat otot-otot pada tungkai bawah (kaki) serta meningkatkan keseimbangan tubuh atau sistem vestibular (Gea, 2018). Latihan ini berfokus pada keseimbangan yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kapasitas fisik sehingga bermanfaat untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. Jadi *balance exercise* sangat cocok untuk dilakukan pada lansia yang mengalami penurunan kemampuan kognitif dikarenakan gerakan pada *balance exercise* ini mudah dipahami dan sederhana serta dapat dilakukan dimana saja asalkan pada permukaan datar.

Permasalahan kedua, pengabdian pemberdayaan lansia ini juga dilatar belakangi oleh masih kurang produktifnya sebagian lansia di Jorong Sopan balai Kenagarian Kandung Kecamatan X Koto Diatas, sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputar RT. Berdasarkan survei dan wawancara dengan kenagarian bahwa masalah yang dihadapi mitra adalah mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Dipandang dari usia memberikan pekerjaan bagi lansia tidaklah mudah mengingat keterbatasan fisik dan pikirnya (Riyadi & Purwanto, 2009).

Salah satu pekerjaan yang dapat mengakomodasi kemampuan lansia tersebut adalah pembuatan kerajinan/keterampilan karena kerajinan mempunyai tingkat kesulitan yang variatif sehingga dapat disesuaikan dengan kemampuan pengrajin, dari tingkat pemula hingga mahir (Agus & Sepdanius, 2008). Pelatihan industri kreatif berbasis pendekatan terapi okupasi dengan membuat kerajinan tangan, dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi tingkat stres pada lansia. Harapannya dengan pemberian program ini akan memberikan tingkat kemahiran yang optimal dan kualitas hidup yang lebih baik, sehingga *healty aging* bisa terwujud pada lansia.

Metode

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi yang diharapkan melalui metode pendekatan sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan program ini dimulai dengan studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui permasalahan mitra yang dihadapi hingga sumber daya manusia yang dimiliki. Tahap ini dilakukan dengan teknik wawancara dan berdiskusi dengan Wali Nagari, Bidan Koordinator Posyandu Lansia dan beberapa lansia di Kenagarian Kandung Kecamatan X Koto Diatas. Wawancara tersebut kemudian dilanjutkan dengan observasi langsung ke lokasi untuk mengetahui secara nyata kondisi geografis dan demografis. Kontribusi mitra yang diharapkan adalah sebagai perantara dengan masyarakat khususnya lansia di Jorong Sopan balai Kenagarian Kandung.
- 2) Perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan.
- 3) Dilakukan Penyuluhan kesehatan tentang menjaga keseimbangan dan mencegah resiko jatuh pada lansia. Memberikan penyuluhan kesehatan kepada lansia dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait dengan masalah-masalah kesehatan yang dialami lansia, materi yang disampaikan adalah pengertian, ciri-ciri lansia, permasalahan pada lansia, upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia, masalah keseimbangan lansia, tujuan pelatihan keseimbangan, serta komplikasi akibat masalah keseimbangan
- 4) Rencana kegiatan selanjutnya adalah memasukkan senam keseimbangan (*balance exercise*) dalam kegiatan Posyandu Lansia di Kenagarian Kandung yang dilaksanakan sekali sebulan. Adapun instruktur dalam senam tersebut adalah kader posyandu yang telah diberikan pelatihan sebelumnya. Sebelum diberikan *Balance Exercise*, lansia dilakukan pengukuran keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* terlebih dahulu agar peneliti dapat menerapkan *Balance Exercise* kepada lansia yang mengalami penurunan keseimbangan (Miyamoto, 2004). Range nilai pada skala keseimbangan *berg* adalah 0-4, keterangan sebagai berikut: 0-20 = Keseimbangan kurang, 21-40 = Keseimbangan sedang, 41-56 = Keseimbangan baik (Muhith & Siyoto, 2016).

Berikut langkah-langkah mengukur *Berg Balance Scale* beserta penjabaran nilai : Duduk lalu berdiri dari kursi, berdiri dengan satu kaki, berdiri tanpa penompang, berdiri dengan satu

kaki di depan, duduk tanpa penompang, berdiri dengan kaki dirapatkan, berdiri ke duduk, berdiri dengan menutup mata, menoleh kebelakang, menjangkau kedepan dengan tangan diluruskan, Menempatkan kaki bergantian di pijakan (meja, tangga), Transfer (berpindah), mengambil barang dari lantai, berputar 3600 (Miyamoto dkk, 2004). Gerakan-gerakan balance exercise ini di antaranya adalah Single Leg Side, Plantar Fleksi, Fleksi Panggul, Fleksi lutut, Ekstensi Panggul (Kusnanto dkk, 2007)

- 5) Dilaksanakan Pelatihan Industri kreatif dengan pendekatan terapi okupasi dengan berbasis kearifan lokal yaitu dengan memanfaatkan kain perca sisa konveksi dan sampah daur ulang rumah tangga. Produk yang dihasilkan berupa bahan-bahan serba guna seperti dompet, tas dan gantungan kunci.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Desember 2025. Partisipasi mitra ditunjukkan dalam penyediaan tempat dan sarana prasarana pelaksanaan kegiatan, media komunikasi seperti microphone, sound system dan lainnya. Adapun Justifikasi pengusul dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM adalah : Mitra bersedia untuk mengikuti penyuluhan dan pelatihan yang diberikan sesuai dengan program PKM yang telah ditetapkan, diantaranya penyuluhan kesehatan, pelatihan senam keseimbangan (*balance exercise*) serta pelatihan industry kreatif dengan pendekatan terapi okupasi dengan memanfaatkan bahan-bahan seperti kain perca dan sampah daur ulang rumah tangga.

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauh mana tingkat pemahaman lansia dalam penerapan pola hidup sehat, ketekunan melakukan aktivitas fisik dan keterampilan lansia di Jorong Sopan balai Kenagarian Kandung yang telah dilatih.
2. Evaluasi hasil dilihat dari luaran berupa hasil kerajinan yang dihasilkan lansia sudah memenuhi standar *quality control* yang ditetapkan.
3. Manajemen berkelanjutan harus tetap dilakukan untuk pemberdayaan lansia. Mendorong lansia untuk mengembangkan kemampuannya dengan memberikan perhatian, semangat dan sikap berpikir positif (*positif thinking*). Kemudian memberikan fasilitas yang memungkinkan pengembangan kemampuan tersebut dengan memberikan pelatihan

berikut keberlanjutannya. Langkah nyata tersebut juga ditunjang dengan selalu berada di samping lansia tersebut untuk mengembangkan potensi-potensi yang mereka miliki.

4. Hasil, dari kegiatan ini diharapkan nantinya pengetahuan yang telah didapatkan oleh peserta akan ditularkan dan dikembangkan kepada lansia lainnya serta warga sekitarnya yang tertarik untuk mengembangkan menjadi sebuah usaha industri kecil. Lebih lanjut, apabila usaha yang dirintis sudah berkembang menjadi suatu industri kecil tentunya akan menyerap tenaga kerja sekitar sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan lansia
5. Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan pihak setempat tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kenagarian Kandung, Kecamatan Koto X, Kabupaten Solok dengan sasaran kelompok lanjut usia (lansia). Tahapan kegiatan meliputi penyuluhan mengenai kesehatan lansia, konsep terapi okupasi, pelatihan senam keseimbangan, serta pelatihan pembuatan kerajinan tangan dari bahan daur ulang menggunakan metode *Training of Trainer* (TOT). Metode ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengajarkan kembali keterampilan yang diperoleh kepada lansia lainnya sehingga keberlanjutan program dapat terjaga. Berikut peran dan tugas dari masing-masing tim pelaksana kegiatan PkM

Tabel 1. Peran dan tugas dari masing-masing anggota tim

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Tugas
1	Sonya Nelson S.Si, M.Pd	Ketua	Ilmu Keolahragaan	FIK UNP	Pengelolaan kegiatan pengabdian pengambilan data pengolahan dan interpretasi data dan pelaporan penelitian. Menyiapkan materi untuk penyuluhan dan pelatihan.
2	dr. Arif Fadli Muchlis M.Biomed	Anggota	Kedokteran Biomedik	FIK UNP	Perizinan, Pengambilan data Verifikasi data, menyiapkan materi untuk penyuluhan kesehatan.

3	Dr. Fahmil Haris SPd.M.Pd	Anggota	Pendidikan Olahraga	FIK UNP	Pembuatan media promosi, pembuatan konsep, pengelolaan dan pemasaran produk.
4	Muhammad Taufik	Mahasiswa	Ilmu Keolahragaan	FIK UNP	Mengumpulkan data, pembantuan dalam pelatihan senam dan keseimbangan kegiatan PKM
5	Oktiara Resti Amanda	Mahasiswa	Tata Busana	FPP UNP	Mengumpulkan data, pembantuan dalam pelatihan industry kreatif dan kegiatan PKM
6	Anggi Olivia	Mahasiswa	Keperawatan	FPK UNP	Mengumpulkan data, pembantuan dalam penyuluhan Kesehatan dan kegiatan PKM
7	Dessi Putri	Mahasiswa	Keperawatan	FPK	Pembantuan kegiatan senam dan penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik, aktivitas produktif, dan pemanfaatan waktu luang pada masa lanjut usia. Selanjutnya peserta diberikan demonstrasi dan praktik senam keseimbangan yang bertujuan meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh. Setelah itu peserta mengikuti praktik pembuatan kerajinan tangan dari bahan daur ulang seperti plastik bekas, kain perca, dan kardus yang diolah menjadi produk bernilai ekonomis. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias. Lansia mampu mengikuti gerakan senam keseimbangan sesuai instruksi fasilitator dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, peserta berhasil menghasilkan berbagai produk kerajinan sederhana yang memiliki nilai estetika dan berpotensi dipasarkan.



Gambar 2. Sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan fisik, aktivitas produktif

Secara umum terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, kesehatan lansia, serta peluang pemanfaatan limbah rumah tangga menjadi produk kreatif. Keterampilan peserta dalam membuat kerajinan juga meningkat, ditunjukkan dengan kemampuan menyelesaikan produk secara mandiri setelah sesi praktik. Kegiatan ini turut meningkatkan interaksi sosial antar peserta karena proses pelatihan dilakukan secara berkelompok sehingga mendorong komunikasi, kerja sama, dan saling berbagi pengalaman.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan terapi okupasi melalui aktivitas kerajinan tangan mampu meningkatkan keterampilan, produktivitas, dan partisipasi sosial lansia. Terapi okupasi merupakan intervensi yang bertujuan membantu individu mempertahankan atau meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari melalui kegiatan yang bermakna (*meaningful activities*) sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (American Occupational Therapy Association, 2020).



Gambar 3. Pelatihan Kerajinan Tangan

Kegiatan membuat kerajinan tangan merupakan salah satu bentuk aktivitas okupasi yang tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, tetapi juga merangsang fungsi kognitif, meningkatkan konsentrasi, kreativitas, serta memberikan kepuasan psikologis ketika peserta berhasil menghasilkan suatu produk. Aktivitas produktif seperti ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan perasaan masih memiliki kemampuan untuk berkarya meskipun telah memasuki usia lanjut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Stav dkk. (2012) yang menyatakan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas bermakna berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Selain meningkatkan keterampilan individu, pelaksanaan pelatihan secara kelompok juga memberikan manfaat terhadap aspek sosial. Selama proses pendampingan peserta saling berinteraksi, berdiskusi, serta saling membantu dalam menyelesaikan kerajinan. Interaksi tersebut dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental lansia (World Health Organization, 2021).

Pelaksanaan senam keseimbangan juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki fungsi otot, mempertahankan mobilitas, serta menurunkan risiko jatuh pada lansia (WHO, 2020). Meskipun pada kegiatan pengabdian ini belum dilakukan pengukuran klinis secara kuantitatif, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti gerakan dengan lebih baik dibandingkan pada awal pelatihan serta menunjukkan peningkatan keberanian dalam melakukan latihan keseimbangan.



Gambar 4. Pelatihan Senam Keseimbangan

Dari aspek ekonomi, pelatihan pemanfaatan bahan daur ulang menjadi produk kerajinan membuka peluang bagi lansia untuk memperoleh tambahan pendapatan. Produk yang dihasilkan memiliki potensi dikembangkan sebagai usaha rumah tangga apabila didukung dengan pendampingan lanjutan mengenai pengemasan, pemasaran digital, dan manajemen usaha sederhana. Temuan ini sejalan dengan konsep *active ageing* yang menekankan bahwa lansia tetap memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun ekonomi sesuai kapasitasnya sehingga tetap produktif dan mandiri (WHO, 2002). Metode *Training of Trainer* (TOT) yang digunakan dalam kegiatan ini juga dinilai efektif karena peserta tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga dipersiapkan sebagai kader yang dapat menyebarluaskan keterampilan kepada lansia lainnya. Pendekatan ini mendukung keberlanjutan program pemberdayaan masyarakat karena pengetahuan dan keterampilan tidak berhenti pada peserta pelatihan pertama, tetapi dapat diteruskan kepada anggota masyarakat lainnya.

Walaupun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Waktu pendampingan yang relatif singkat menyebabkan belum optimalnya proses pembinaan usaha dan pemasaran produk. Selain itu, evaluasi keberhasilan masih didasarkan pada observasi dan peningkatan keterampilan peserta sehingga pada kegiatan selanjutnya perlu dilakukan pengukuran menggunakan instrumen yang lebih objektif, seperti pre-test dan post-test pengetahuan, pengukuran keseimbangan tubuh, maupun evaluasi peningkatan pendapatan lansia setelah program berlangsung.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terapi okupasi melalui pelatihan industri kreatif berbasis bahan daur ulang merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan, produktivitas, kemandirian, dan interaksi sosial lansia. Program ini berpotensi dikembangkan sebagai model pemberdayaan lansia berbasis masyarakat yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan PMKM Pemberdayaan Masyarakat Lansia melalui Pelatihan Senam Keseimbangan dan Pelatihan Industri Kreatif dengan Pendekatan terapi okupasi di Jorong Sopan balai Nagari kandung Kecamatan x Koto Diatas Kabupaten Solok sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi lansia. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas fisik khususnya senam kegel lansia.
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman dalam membuat kerajinan.

Daftar Referensi

- Amalia RN. Membangun Pola Hidup Sehat Lansia Hipertensi Dengan Berolahraga. *J Keperawatan*. 2020;12(1):51–8.
- Agus, A., & Sepdanius, E. (n.d.). Penyulusan dan latihan Senam Lansia di Puskesmas Batu Basa dan Puskesmas Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
- Ashar PH. Gambaran Persepsi Faktor Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan. 2016.
- American Occupational Therapy Association. (2020). *Occupational therapy practice framework: Domain and process* (4th ed.). American Journal of Occupational Therapy, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Dewiastuti M, Hasanah IF. Pengaruh Faktor-Faktor Risiko Penuaan Dini di kulit Pada Remaja Wanita Usia 18-21 Tahun. *J Profesi Med J Kedokt dan Kesehat*. 2017;10(1).
- Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP2KBP2A). Profil Gender dan Anak Kabupaten Solok. 2023.
- Gea, W. J. P. (2018). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Medan Tahun 2018. *Stikes Santa Elisabeth Medan*, 15–19. Retrieved From <https://Repository.Stikeselisab>.
- Hermilasari H. Pengaruh Pemberian Eccentric Strengthening Exercise Terhadap Perubahan Foot Alignment, Malleolus Height Dan Tingkat Agility Pada Pemain Bulu Tangkis Junior Di Kota Makassar. Universitas Hasanuddin; 2019.
- Kusnanto K, Indarwati R, Mufidah N. Peningkatan stabilitas postural pada lansia melalui balance exercise. *Nurse Media*. 2007;1(2):155627.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari LD. Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. 2015.
- Muhith A, Siyoto S. Pendidikan keperawatan gerontik. Penerbit Andi; 2016.
- Masitoh I. Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia Di Posyandu Abadi Sembilan Gonilan Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2013.
- Mardilah. Identifikasi Gangguan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. 2017.
- Martins, A. C., Santos, C., Silva, C., Baltazar, D., Moreira, J., & Tavares, N. (2018). Does Modified Otago Exercise Program Improves Balance In Older People? A Systematic Review. *Preventive Medicine Reports*, 11(June), 231–239. <http://Doi.Org/10.1016/J.Pme dr.2018.06.015>.
- Monnika L. Pengaruh Pemberian Static Balance Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Lanjut Usia Di Posyandu Menur VI Dan VIII Desa Makamhaji Sukoharjo. 2016.
- Miyamoto ST, Lombardi Júnior I, Berg KO, Ramos LR, Natour J. Brazilian version of the Berg balance scale. *Brazilian J Med Biol Res*. 2004;37(9):1411–21.
- Negara, A. A. G. A. P., Kuswardhani, R. T., Irfan, M., Adiputra, I. N., Purnawati, S., & Jawi, I. M. (2015). Twelve Balance Exercise Lebih Efektif Dalam Menurunkan Risiko Jatuh Dibanding Otago Home

- Exercise Pada Lanjut Usia Di Banjar Tainsiat, Desa Dangin Puri Kaja, Denpasar, Bali. *Media International Australia*, 157(1), 171–172. <http://doi.org/10.1177/1329878x1515700121>.
- Organization WH. Good health adds life to years: Global brief for World Health Day 2012. World Health Organization; 2012.
- Riyadi & Purwanto, T. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stav, W. B., Hallenen, T., Lane, J., & Arbesman, M. (2012). Systematic review of occupational engagement and health outcomes among community-dwelling older adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 301–310. <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.003707>
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*. Geneva: World Health Organization.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.