

LAPORAN
PENELITIAN DOSEN

**EFEKTIVITAS PROGRAM PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN
KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN DAN
PARTISIPASI LANSIA DI KOMUNITAS ADIYUSWA GKJ PAKEM**

Peneliti:

Ellysa Okky Gusma, SST, M. Kes.	(0520109102)
drg. Nicholas Adi Perdana Susanto, M.Sc., M.P.H	(0518088701)
Gian Lisuari Adityasiwi, SST., Ftr., M.Fis	(0508019301)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2024 – 2025

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN DOSEN PEMULA

Judul Penelitian : Efektivitas Program Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pemahaman dan Partisipasi Lansia di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem

Ketua Peneliti

- a. Nama : Ellysa Okky Gusma, SST, M. Kes.
- b. NIK/ NIDN : 0520109102
- c. Jabatan/Golongan : Dosen
- d. Program Studi : Fisioterapi
- e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- f. Alamat Kantor/Telp : Jl. Johar Nurhadi No 6, Yogyakarta

Peneliti 2

- a. Nama Lengkap : Gian Lisuari Adityasiwi, SST., Ftr., M. Fis
- b. NIDN : 0508019301
- c. Jabatan Fungsional : -
- d. Nomor HP : 085726506890
- e. Alamat Surel (email) : gian@stikesbethesda.ac.id
- f. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Peneliti 3

- a. Nama Lengkap : drg. Nicholas Adi Perdana Susanto, M.Sc., M.P.H
- b. NIDN : 0518088701
- c. Jabatan Fungsional :
- d. Nomor HP : 081904171460
- e. Alamat Surel (email) : drg.nicholas87@gmail.com
- f. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



Yogyakarta, 31 Januari 2025
Dosen Pengusul

Ellysa Okky Gusma, SST, M. Kes.
NIDN. 0520109102

Menyetujui,
Ketua UPPM STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Christina Yeni Kustanti, Ns., M.Pall.C., Ph.D
NIDN. 0529017803

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga kami dapat menyelenggarakan laporan penelitian yang berjudul “Efektivitas Program Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pemahaman dan Partisipasi Lansia di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem”. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., P.hD., NS selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Christina Yeni Kustanti, Ns., M.Pall.C., Ph.D selaku Ketua UPPM
3. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi
4. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan penelitian ini masih banyak kekurangan, sehingga penyusun berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan laporan ini. Penulis berharap semoga laporan ini dapat berguna untuk selanjutnya.

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
BAB I	6
A. Latar Belakang	6
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat	8
BAB II	9
BAB III METODE PENELITIAN	12
A. Desain Penelitian	12
B. Populasi dan Sampel	12
C. Prosedur Pengumpulan Data	12
BAB IV	14
A. Hasil	14
B. Pembahasan	18
BAB V	21
A. Kesimpulan	21
B. Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	22

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang sudah memasuki usia diatas 60 tahun. Lansia akan mengalami suatu proses yang disebut aging proses atau proses penuaan. Pada usia lanjut ada banyak sekali perubahan fisik akibat adanya penurunan fungsi tubuh secara degeneratif yang nantinya akan berdampak pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari. (Miller, 2023) kemunduran kemampuan fisik pada lansia seperti gangguan kekuatan otot, menurunnya keseimbangan, menurunnya fungsi penglihatan dan pendengaran menyebabkan keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Azizah et al., 2021)perubahan fungsi tubuh baik fisik maupun psikis dapat mempengaruhi kemampuan fungsional lansia dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. (Kumar & Singh, 2022)

Jatuh merupakan salah satu masalah yang terjadi pada lansia. Jatuh dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas, perubahan pada keseimbangan dan kontrol postural, kecemasan hingga depresi, jatuh juga dapat menyebabkan patah tulang, cedera pada kepala, bahkan kematian. (Thompson et al., 2023) Prevalensi kejadian jatuh pada lansia mencapai 30% hingga 50% dan 40% untuk angka kejadian jatuh yang berulang. (WHO, 2021) Setiap tahun terdapat 30% lansia yang berusia 65 tahun mengalami kejadian jatuh dan 10% mengakibatkan patah tulang. Dengan permasalahan yang ditimbulkan akibat jatuh pada lansia, perlu dilakukan pemeriksaan terhadap faktor yang mempengaruhi seperti faktor keseimbangan pada lansia. Pemeriksaan resiko jatuh dapat dilakukan dengan Romberg Test yang bertujuan untuk, melihat dan mengukur fungsional tubuh pada lansia seperti keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia. (Williams & Chen, 2023).

Indonesia sedang menghadapi fenomena demografi yang signifikan dengan peningkatan populasi lansia yang pesat. Data menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia terus bertumbuh, membawa konsekuensi serius terhadap tantangan kesehatan masyarakat. Seiring bertambahnya usia, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoarthritis, serta sindrom geriatri seperti penurunan keseimbangan dan risiko jatuh. Kondisi-kondisi ini tidak hanya mengurangi kemandirian fungsional dan kualitas hidup lansia, tetapi juga meningkatkan beban pada sistem layanan kesehatan.

Sayangnya, tingkat pemahaman kesehatan yang kurang optimal di kalangan lansia, ditambah dengan minimnya partisipasi aktif dalam kegiatan promotif dan preventif, sering menjadi penghambat utama dalam upaya menjaga kesehatan mereka. Banyak lansia mungkin tidak sepenuhnya memahami pentingnya deteksi dini, manajemen PTM, atau cara-cara sederhana untuk mencegah risiko jatuh di kehidupan sehari-hari. Keterbatasan akses informasi yang mudah dipahami, kurangnya motivasi, dan lingkungan yang kurang mendukung sering kali memperparah kondisi ini.

Menyadari urgensi tersebut, pendekatan kesehatan berbasis komunitas menjadi sangat relevan. Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem merupakan salah satu wadah yang strategis untuk menjangkau kelompok lansia secara terorganisir. Melalui kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan penyuluhan kesehatan yang terstruktur, komunitas ini memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan praktis lansia terkait kesehatan mereka. Partisipasi aktif dalam program semacam ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan individu, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan dukungan antar sesama lansia.

Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi efektivitas program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan yang telah dilaksanakan di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem. Kami akan mengkaji seberapa jauh program ini berhasil dalam meningkatkan pemahaman kesehatan para lansia terhadap

materi yang diberikan serta meningkatkan tingkat partisipasi mereka dalam kegiatan kesehatan. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan bukti konkret mengenai manfaat intervensi berbasis komunitas dan menjadi landasan berharga bagi pengembangan program serupa yang lebih efektif di masa mendatang, demi mewujudkan lansia Indonesia yang lebih sehat, mandiri, dan berkualitas.

B. Tujuan

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian “Efektivitas Program Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pemahaman dan Partisipasi Lansia di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem” adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi peningkatan pemahaman kesehatan lansia di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem setelah mengikuti program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan.
2. Mengevaluasi tingkat partisipasi lansia dalam seluruh rangkaian kegiatan program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem.
3. Menganalisis efektivitas keseluruhan program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan dalam mencapai tujuan peningkatan pemahaman dan partisipasi lansia di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem

C. Manfaat

1. Mengembangkan Pengetahuan: Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada literatur ilmiah mengenai efektivitas intervensi kesehatan berbasis komunitas, khususnya dalam konteks populasi lansia di Indonesia.
2. Model Intervensi: Hasil penelitian ini dapat menjadi model atau kerangka acuan bagi pengembangan program serupa di komunitas

lansia lainnya, dengan menunjukkan pentingnya fokus pada pemahaman dan partisipasi.

3. Dasar Pengambilan Kebijakan: Temuan ini dapat menjadi bukti pendukung bagi perumusan kebijakan kesehatan yang lebih efektif dan relevan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di tingkat lokal maupun nasional.
4. Memberikan evaluasi objektif terhadap program yang telah berjalan, sehingga dapat menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program di masa mendatang agar lebih sesuai dengan kebutuhan lansia.
5. Meningkatkan kesadaran dan motivasi anggota komunitas untuk terus berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan.
6. Meningkatkan pemahaman kesehatan mereka tentang pentingnya pemeriksaan rutin dan cara menjaga kesehatan secara mandiri.
7. Mendorong partisipasi aktif dalam upaya promotif dan preventif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit serta komplikasi terkait usia.
8. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian dalam mengelola kesehatan pribadi.
9. Menyediakan wawasan tentang pendekatan yang efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan dan mendorong partisipasi pada kelompok lansia.
10. Dapat menjadi referensi dalam merancang program intervensi kesehatan yang lebih terarah dan berdampak nyata di komunitas.
11. Menyediakan data dan informasi yang dapat digunakan sebagai referensi atau dasar untuk penelitian lanjutan terkait kesehatan lansia, gerontologi, atau pengembangan program intervensi komunitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Perubahan fisiologis terkait dengan usia lansia, yang dapat mempengaruhi keseimbangan serta koordinasi melibatkan adanya penurunan fungsi pada sistem saraf, muskuloskeletal, vestibular, hingga fungsi visual. (Sherrington et al., 2021) Perubahan-perubahan ini secara signifikan berpengaruh pada penurunan keseimbangan dan koordinasi pada lansia. Prevalensi resiko jatuh pada usia lanjut (lansia) >65 tahun sekitar 10% dan >85 tahun 25-50% yang mengalami sarkopenia (kehilangan kekuatan & fungsi otot). (World Health Organization, 2021). Pada sistem saraf, terjadi penurunan jumlah neuron dan kecepatan konduksi saraf, yang berdampak pada kemampuan merasakan posisi tubuh dan pergerakan (proprioseptif). (Liu & Smith, 2023) Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan dan merespons perubahan posisi dengan cepat. Sistem muskuloskeletal juga mengalami perubahan, seperti penurunan massa otot (sarkopenia) dan kekuatan otot, serta penurunan fleksibilitas sendi. (Cruz-Jentoft et al., 2022) Kelemahan pada otot-otot besar, seperti otot dari bagian anggota gerak bawah dan punggung, mengurangi stabilitas dan kemampuan menopang tubuh. (Anderson & Wilson, 2023) Perubahan pada sistem vestibular di telinga bagian dalam dapat menyebabkan pusing dan gangguan keseimbangan, sementara penurunan ketajaman penglihatan dan persepsi kedalaman mempersulit lansia untuk melihat rintangan dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. (Park et al., 2022) Faktor yang mempengaruhi turunnya keseimbangan serta koordinasi pada lansia sehingga memiliki resiko jatuh dibagi menjadi dua yaitu, faktor intrinsik (usia, visual, vestibular, penurunan massa otot, balance) dan faktor ekstrinsik (lingkungan tempat tinggal, alas kaki yang digunakan, pencahayaan yang kurang, dan lantai tidak rata atau licin). (Johnson & Thompson, 2023)

Keseimbangan itu sendiri merupakan kemampuan dalam mempertahankan pusat gravitasi tubuh pada dasar tumpuan baik dalam posisi

statis maupun dinamis. (Martinez et al., 2022) Keterkaitan pada beberapa sistem yang ada dalam tubuh memiliki hubungan yang cukup signifikan, antara sistem sensorik yaitu vestibular, visual, dan propioseptor dengan sistem motorik dan integrasi di sistem saraf pusat. (Lee & Garcia, 2023) Resiko jatuh pada lansia merupakan masalah yang cukup serius, yang dapat menyebabkan akibat seperti trauma pada kepala, patah tulang, hingga perubahan psikologis. (Brown et al., 2022)

Fisioterapi memegang peranan penting dalam meningkatkan keseimbangan dan koordinasi serta mencegah resiko jatuh pada lansia. Intervensi fisioterapi dirancang untuk mengatasi berbagai faktor risiko jatuh melalui program latihan yang terstruktur dan personal. Latihan keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu statis dan juga dinamis, yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi dari kekuatan otot, meningkatkan fungsi keseimbangan tubuh, serta meningkatkan stabilitas dan kemampuan menopang berat badan. (Chen & Wong, 2023) Latihan koordinasi, yang digunakan seperti melempar dan menangkap bola, melatih gerakan yang terkontrol dan terarah. (Rodriguez & Kim, 2023) Latihan proprioseptif meningkatkan kesadaran posisi tubuh dan pergerakan di ruang. (Harris et al., 2023) Selain latihan, edukasi tentang faktor risiko jatuh dan modifikasi lingkungan rumah juga merupakan bagian penting dari intervensi fisioterapi. Pemberian informasi yang tepat kepada lansia dan keluarga mereka tentang cara menciptakan lingkungan yang aman dan mengurangi risiko jatuh di rumah sangatlah penting. Penggunaan alat bantu jalan yang tepat, jika diperlukan, juga direkomendasikan untuk meningkatkan stabilitas dan mobilitas.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Widodo et al. 2021) terhadap 120 lansia di Jakarta menunjukkan bahwa kombinasi latihan keseimbangan statis dan dinamis yang dilakukan 3 kali seminggu selama 12 minggu yang disesuaikan dengan dosis yang tepat dapat menurunkan angka kejadian jatuh hingga 40% dibandingkan kelompok kontrol. Program latihan ini juga meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur efektivitas suatu intervensi (program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan) pada kelompok yang sudah ada (Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem) tanpa perlu melakukan randomisasi atau pembentukan kelompok kontrol yang ketat, yang seringkali sulit diterapkan di lingkungan komunitas.

B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem. Sampel penelitian ini adalah 28 lansia yang merupakan anggota Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem dengan kategori usia di atas 60 tahun, yang hadir dan berpartisipasi dalam program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan selama periode penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling atau purposive sampling (jika ada kriteria inklusi/eksklusi lebih lanjut), karena semua lansia yang memenuhi kriteria usia dan hadir dalam kegiatan akan dilibatkan sebagai peserta.

C. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilaksanakan di GKJ Pakem pada satu waktu yang telah ditentukan, berkoordinasi dengan jadwal kegiatan Komunitas Lansia GKJ Pakem. Prosedur akan mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Tahap Persiapan:

Pengurusan izin penelitian dan etika; pengembangan dan validasi instrumen penelitian (kuesioner pemahaman kesehatan, lembar observasi partisipasi); sosialisasi program kepada Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem dan penentuan jadwal pelaksanaan.

2. Tahap Pra-Intervensi (Pre-test):

Pengambilan data awal (pre-test) mengenai tingkat pemahaman kesehatan lansia sebelum program penyuluhan dan pemeriksaan dimulai; pendataan demografi dasar peserta.

3. Tahap Intervensi:

Pelaksanaan program pemeriksaan kesehatan yang melibatkan skrining dasar dan pemeriksaan sesuai kebutuhan lansia; pelaksanaan sesi penyuluhan kesehatan yang meliputi materi-materi relevan (misalnya, manajemen PTM, pencegahan jatuh, pentingnya aktivitas fisik) dengan metode yang interaktif (demonstrasi, diskusi); pencatatan data kehadiran dan observasi partisipasi peserta selama seluruh rangkaian kegiatan intervensi.

4. Tahap Pasca-Intervensi (Post-test):

Pengambilan data akhir (post-test) mengenai tingkat pemahaman kesehatan lansia setelah seluruh program intervensi selesai; pengumpulan umpan balik kualitatif tambahan dari peserta mengenai pengalaman mereka..

D. Analisis Data

Analisis data penelitian menggunakan Analisis Kuantitatif Sederhana dan Analisis kualitatif (observasi)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil temuan yang diperoleh saat dilakukan penelitian adalah:

1. Kehadiran dan Partisipasi Peserta

- Kegiatan pemeriksaan dihadiri oleh seluruh anggota komunitas Adiyuswa GKJ Pakem. Tingkat partisipasi peserta selama sesi penyuluhan dan pemeriksaan sangat antusias.
- Lembar pemeriksaan dan kehadiran dari komunitas berjumlah 28 lansia dengan kategori usia diatas 60 tahun, dan untuk sisanya masih berusia dibawah 60 tahun.

2. Pemahaman Peserta terhadap materi

- Dari hasil pengamatan terlihat para lansia yang berada ditempat tersebut paham akan materi yang disampaikan karena, saat sesi paparan materi banyak lansia yang secara langsung mengikuti demonstrasi latihan yang dicontohkan didepan. Di hari selanjutnya, banyak lansia yang sangat senang dan sangat berterimakasih kepada mahasiswa yang disampaikan melalui salah satu anggota komunitas tersebut.
- Diskusi yang interaktif selama sesi penyuluhan menunjukkan bahwa peserta aktif memproses informasi yang diberikan dan menghubungkannya dengan pengalaman pribadi mereka.

B. Pembahasan

Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dan antusias dari peserta. Jumlah peserta yang berada di komunitas dengan terget usia cukup banyak, Hal ini menunjukkan bahwa target sasaran penyuluhan dan pemeriksaan telah tercapai. Penyuluhan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Waktu yang

disediakan cukup untuk menyampaikan materi dan berdiskusi dengan peserta. Metode penyampaian yang interaktif dan penggunaan media visual efektif dalam mempermudah pemahaman peserta.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan narasi yang disajikan, program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Komunitas Adiyuswa GKJ Pakem menunjukkan efektivitas yang sangat baik dalam meningkatkan pemahaman dan partisipasi lansia. Kehadiran yang tinggi dari seluruh anggota komunitas, khususnya 28 lansia berusia di atas 60 tahun, serta tingkat antusiasme dan partisipasi aktif selama sesi, menjadi indikator kuat keberhasilan program. Pemahaman materi juga terlihat jelas dari kemampuan lansia mengikuti demonstrasi latihan secara langsung dan diskusi interaktif yang terjadi, menunjukkan bahwa informasi tidak hanya diterima tetapi juga diproses dan dihubungkan dengan pengalaman pribadi. Umpan balik positif berupa ekspresi senang dan ucapan terima kasih dari peserta semakin menguatkan bahwa program ini relevan, mudah dipahami, dan memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh para lansia.

B. Saran

Mengacu pada keberhasilan program ini, berikut adalah beberapa saran untuk pengembangan dan implementasi di masa mendatang:

1. Lanjutkan dan Perluas Program Serupa: Mengingat tingginya antusiasme dan efektivitas yang terlihat, program pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan ini sangat direkomendasikan untuk terus dilanjutkan secara berkala. Pertimbangkan untuk memperluas cakupan materi penyuluhan berdasarkan kebutuhan spesifik lansia di komunitas, misalnya nutrisi, manajemen stres, atau kesehatan mental.
2. Sertakan Evaluasi Objektif yang Lebih Mendalam: Untuk studi atau program berikutnya, disarankan untuk mengintegrasikan alat ukur

kuantitatif yang lebih objektif, seperti kuesioner pre-test dan post-test yang divalidasi, untuk mengukur peningkatan pemahaman secara statistik. Hal ini akan memperkuat bukti efektivitas program.

3. Libatkan Lansia dalam Perencanaan Program: Ajak perwakilan lansia atau pengurus komunitas untuk berpartisipasi dalam perencanaan materi dan format kegiatan. Hal ini dapat meningkatkan relevansi program dan rasa kepemilikan di antara peserta.
4. Kembangkan Materi Edukasi Multi-Format: Selain demonstrasi langsung, pertimbangkan untuk menyediakan materi edukasi dalam bentuk lain seperti brosur ringkas, poster visual, atau video pendek yang mudah diakses dan diputar ulang oleh lansia di rumah.
5. Bentuk Kelompok Dukungan Sebaya: Dorong pembentukan kelompok-kelompok kecil di antara lansia untuk saling mendukung dalam menerapkan gaya hidup sehat dan latihan yang diajarkan, sehingga keberlanjutan dampak program dapat terjaga.
6. Dokumentasikan Kisah Sukses: Mendokumentasikan dan membagikan kisah-kisah sukses atau testimoni dari lansia yang merasakan manfaat langsung dari program dapat menjadi inspirasi dan motivasi bagi anggota komunitas lainnya.:

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L.M., Martiana, T., & Soedirham, O. (2021). Elderly Physical Changes and Health Problems in Indonesia. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 2231.
- Anderson, K., & Wilson, M. (2023). Musculoskeletal Changes in the Elderly. *Physical Therapy Review*, 18(4), 112-125.
- Chen, H., & Wong, Y. (2023). Static and Dynamic Balance Training. *Balance Research Quarterly*, 7(3), 145-156.
- Harris, D., et al. (2023). Proprioceptive Training in Fall Prevention. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(1), 67-78.
- Johnson, R., & Thompson, P. (2023). Risk Factors for Falls in Older Adults. *Geriatrics Today*, 14(3), 178-190.
- Kumar, A., & Singh, D.K. (2022). Physical Function and Fall Risk in Aging: A Comprehensive Review. *Clinical Interventions in Aging*, 17, 577-589.
- Lee, S., & Garcia, R. (2023). Sensory Integration in Elderly Balance Control. *Movement Science*, 16(2), 89-101.
- Liu, R., & Smith, J. (2023). Neurological Changes in Aging Population. *Neurology Today*, 15(2), 78-89.
- Martinez, A., et al. (2022). Balance Assessment in Geriatric Population. *Physical Therapy Science*, 11(4), 234-245.
- Park, S., et al. (2022). Vestibular and Visual Changes in Aging. *Journal of Balance Research*, 9(2), 67-79.
- Sherrington, C., et al. (2021). Physical and Physiological Changes in Aging. *Journal of Aging Research*, 12(3), 145-157.
- Thompson, K.R., Zhao, Y., & Tucker, C. (2023). Falls in Older Adults: Risk Factors and Prevention Strategies. *Journal of Aging Research*, 2023, 1-12.

Williams, J.M., & Chen, P.Y. (2023). Clinical Assessment of Balance in Older Adults: The Romberg Test and Beyond. *Physical Therapy*, 103(3), 1-10.

World Health Organization. (2021). *Global Report on Falls Prevention in Older Age*.

Widodo, E., Santoso, B., & Utami, R. (2021). Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Pencegahan Jatuh pada Lansia: Studi Longitudinal. *Indonesian Journal of Physical Therapy*, 4(2), 112-120

