

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA LANSIA DI PANTI BINA LANJUT USIA

Rosalina Yumbedoan¹, Evi Sinaga², Rodhi Rusdianto Hidayat³, Ipa Sari Kardi⁴, Toni Kogoya⁵, Muhamad Fitrah Mubarak⁶

¹⁻⁶ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

✉ E-mail: evitioria.sinaga@gmail.com

Abstrak

Lansia mengalami penurunan masa otot dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Olahraga sesuai dosis dibutuhkan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Status Gizi dengan Motivasi Berolahraga pada Lansia di Panti Bina Lanjut Usia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan kuesioner serta tes dan pengukuran yang melibatkan sebanyak 26 Lansia di Panti Bina Lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi berolahraga (r hitung $0.04968 < r$ tabel 0.388). Sebanyak 0% Lansia memiliki status gizi pada kategori normal, sebanyak 96.15% pada kategori berisiko mengalami malnutrisi. Sebanyak 3.85% pada kategori Malnutrisi. Sebanyak 15.38% Lansia tidak memiliki motivasi berolahraga, sebanyak 57.69% lansia memiliki motivasi negatif, sebanyak 26.92% lansia memiliki motivasi pada kategori motivasi positif. Dengan demikian, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi berolahraga. Perlu dilakukan peningkatan motivasi internal dan eksternal lansia, penyuluhan mengenai manfaat olahraga dan makanan bergizi bagi lansia.

Kata kunci : status gizi; motivasi berolahraga; lansia

Abstract

Elderly experience a decline in muscle mass and a reduced ability to adapt to environmental stressors. Appropriate and well-prescribed physical exercise is essential for maintaining and improving physical health. This study aimed to examine the relationship between nutritional status and exercise motivation among older adults residing in a nursing home. A survey method was employed using questionnaires, tests, and anthropometric measurements involving 26 older adults living in the nursing home. The results indicated that there was no significant relationship between nutritional status and exercise motivation ($r = 0.04968$, r table = 0.388). None of the participants (0%) had normal nutritional status, while 96.15% were categorized as being at risk of malnutrition and 3.85% were classified as malnourished. Regarding exercise motivation, 15.38% of the participants were not motivated to exercise, 57.69% demonstrated negative motivation, and 26.92% exhibited positive motivation. These findings suggest that nutritional status is not significantly associated with exercise motivation among older adults in the nursing home. Efforts should be made to enhance both intrinsic and extrinsic motivation through health education programs emphasizing the benefits of regular physical activity and adequate nutrition for older adults.

Keywords: nutritional status, exercise motivation, elderly

Alamat Korespondensi :

Evi Sinaga

evitioria.sinaga@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas yang mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisiologis, psikologis, dan sosial (Ratnawati et al., 2019; Wisni et al., 2026). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lansia diklasifikasikan menjadi usia lanjut (60–69 tahun) dan usia lanjut berisiko tinggi (≥ 70 tahun atau memiliki masalah kesehatan) (Kholifah, 2016). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup lansia adalah melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur. Olahraga diketahui dapat meningkatkan kebugaran fisik, memperkuat fungsi kardiovaskular, meningkatkan sistem imun, serta membantu menjaga kesehatan mental dan sosial lansia (Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning Utami et al., 2025; Maulana & Bawono, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam aktivitas olahraga dipengaruhi oleh faktor motivasi, baik yang berasal dari dalam diri (intrinsik) maupun dari lingkungan sekitar (ekstrinsik) (Sutarto, 2018). Motivasi berolahraga menjadi faktor penting karena menentukan konsistensi lansia dalam melakukan aktivitas fisik yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup mereka (Ahmad Khomaedy et al., 2024). Selain itu, status gizi juga berperan dalam mendukung kemampuan lansia untuk tetap aktif secara fisik. Lansia dengan status gizi yang baik cenderung memiliki tingkat energi yang lebih memadai untuk berolahraga dibandingkan lansia yang mengalami masalah gizi (Ellawati et al., 2021; Ramadhan et al., 2025a).

Meskipun penelitian mengenai aktivitas fisik, motivasi berolahraga, dan status gizi pada lansia telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus menggambarkan tingkat motivasi berolahraga lansia yang tinggal di panti sosial masih terbatas, terutama pada konteks lokal Papua. Kondisi lingkungan panti memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga atau masyarakat umum, sehingga diperlukan informasi empiris yang lebih spesifik mengenai motivasi mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis tingkat motivasi berolahraga pada lansia di Panti Bina Lanjut Usia Sentani, Papua. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa gambaran tingkat motivasi berolahraga dan status gizi pada lansia yang tinggal di Panti Bina Lanjut Usia Sentani, Papua, sebagai dasar dalam penyusunan program aktivitas fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik penghuni panti.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan motivasi berolahraga pada lansia. Populasi penelitian terdiri atas 26 lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di Panti Bina Lanjut Usia Sentani, Papua, yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilaksanakan pada 22 April 2025 di Panti Bina Lanjut Usia Sentani.

Status gizi diukur menggunakan *Mini Nutritional Assessment* (MNA) yaitu dengan pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh Indeks Massa Tubuh (IMT) Lansia. Motivasi berolahraga diukur menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri atas 21 pernyataan dengan skala Likert 5 poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian, serta uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan motivasi berolahraga pada lansia. Analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan motivasi berolahraga pada lansia di Panti Bina Lanjut Usia. Sebanyak 26 lansia (4 laki-laki dan 22 perempuan) menjadi sampel dalam penelitian ini. Hasil pengumpulan dan pengolahan data disajikan sebagai berikut.

Hasil Uji Deskriptif

Karakteristik sampel

Informasi terkait karakteristik sampel yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data deskriptif dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif karakteristik sampel

Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Usia	26	58	80	22	67.96	5.83
Berat badan	26	41	76	35	56.69	9.29
Tinggi badan	26	150	170	20	155.69	5.18
IMT	26	18.22	28.99	10.77	23.33	3.25

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai minimum usia sebesar 58, nilai maksimum 80, range 22, mean 67.96 dan SD 5.83. Nilai minimum berat badan sebesar 41, nilai maksimum 76, range 35, mean 56.69 dan SD 9.29. Nilai minimum tinggi badan sebesar 150, nilai maksimum 170, range 20, mean 155.69 dan SD 5.18. Nilai minimum tinggi badan sebesar 150, nilai maksimum 170, range 20, mean 155.69 dan SD 5.18. Nilai minimum IMT sebesar 18.22, nilai maksimum 28.99, range 10.77, mean 23.33 dan SD 3.25.

Status Gizi

Status gizi diukur dengan menggunakan instrument MNA yaitu merujuk pada pengukuran berat badan dan tinggi badan lansia, hasil yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil uji deskriptif status gizi

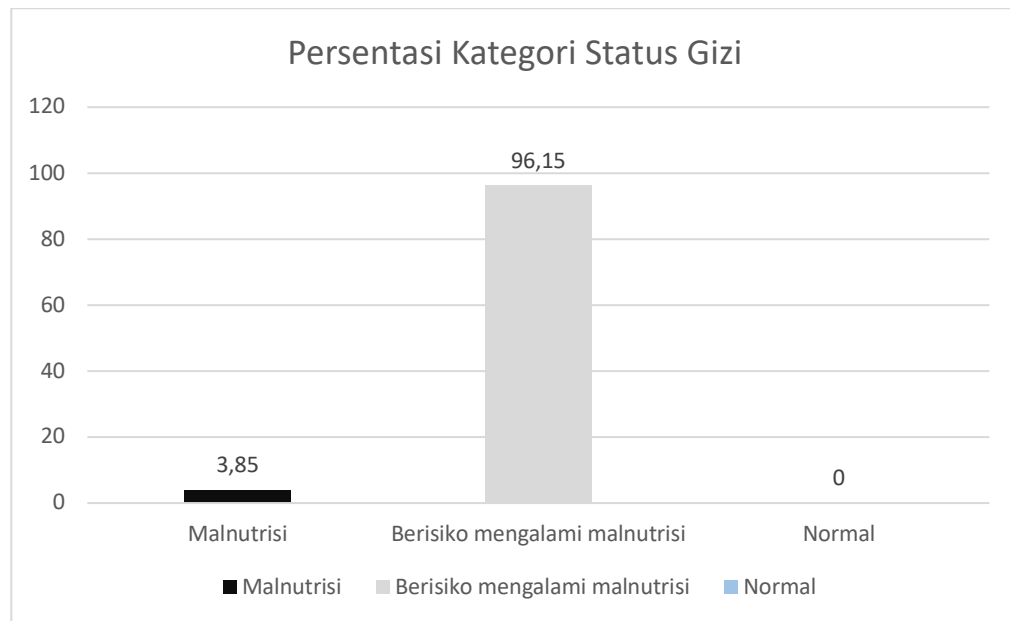
Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Status Gizi	26	7	11	4	9.73	1.28

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai minimum status gizi sebesar 7, nilai maksimum 11, range 4, mean 9.73 dan SD 1.28. Selanjutnya, status gizi sampel dikelompokkan ke dalam 3 kelompok. Frekuensi dan kategori status gizi dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan kategori status gizi

Rentang Nilai	Frekuensi	%	Kategori
≤ 7	1	3.85	Malnutrisi
8-13	25	96.15	Berisiko mengalami malnutrisi
≥ 14	0	0	Malnutrisi
	26	100	

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 1. Persentasi kategori status gizi lansia

Berdasarkan tabel dan diagram di atas diketahui frekuensi tertinggi status gizi sampel yaitu pada kategori malnutrisi sebanyak 1 orang (3.85%), berisiko mengalami malnutrisi dengan jumlah sampel 25 orang dan persentase sebesar 96.15%, dan normal sebanyak 0 orang (0%). Dengan demikian, disimpulkan status gizi sebagian besar sampel berada pada kategori berisiko mengalami malnutrisi.

Motivasi berolahraga

Motivasi berolahraga diukur dengan kuesioner yang berisi 21 pernyataan. Hasil yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji deskriptif motivasi berolahraga

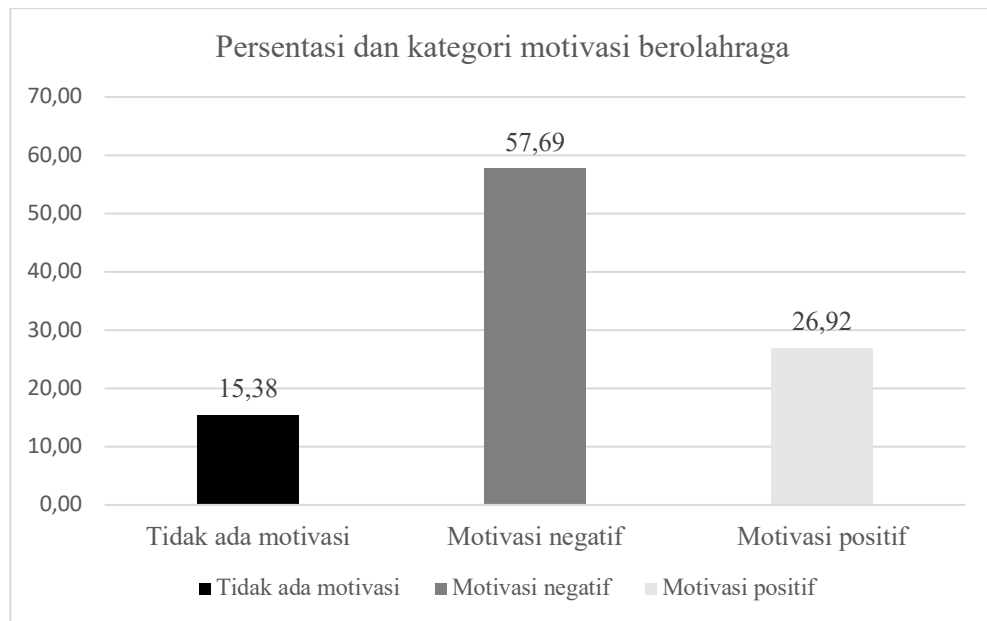
Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Motivasi berolahraga	26	7	25	18	16	3

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai minimum motivasi berolahraga sebesar 7, nilai maksimum 25, range 18, mean 16 dan SD 3. Selanjutnya, motivasi berolahraga sampel dikelompokkan ke dalam 3 kelompok. Frekuensi dan kategori motivasi berolahraga dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Kategori Motivasi Berolahraga

Rentang Nilai	Frekuensi	%	Kategori
≤ 12	4	15.38	Tidak ada motivasi
13-19	15	57.69	Motivasi negatif
≥ 19.1	7	26.92	Motivasi positif
	26	100	

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Persentasi dan kategori motivasi berolahraga

Berdasarkan tabel dan diagram di atas diketahui frekuensi tertinggi motivasi berolahraga yaitu pada kategori motivasi negatif sebanyak 15 orang (57.69%). Kategori tidak ada motivasi sebanyak 4 orang (15.38%), kategori motivasi positif sebanyak 7 sebanyak 26.92%. Dengan demikian, disimpulkan sebagian besar sampel memiliki motivasi berolahraga pada kategori motivasi negatif.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dengan motivasi berolahraga, jika nilai r hitung $>$ r tabel artinya terdapat korelasi yang signifikan; sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka tidak terdapat hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Karena uji prasyarat linearitas dan heterokedastisitas terpenuhi maka dilakukan uji *Pearson Correlation*.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Uji Korelasi		Kekuatan korelasi	Keterangan
	r hitung	r tabel		
Status gizi-Motivasi berolahraga	0.0496	0.388	Korelasi positif sangat lemah	Tidak ada korelasi yang signifikan

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat uji korelasi status gizi dengan motivasi berolahraga menunjukkan nilai r hitung = 0.0496 yaitu korelasi positif dengan kekuatan korelasi sangat lemah dan r tabel = 0.388 hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara status gizi dengan motivasi berolahraga lansia di panti bina Lansia.

Secara umum, penelitian ini menemukan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara status gizi dan motivasi berolahraga. Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat motivasi berolahraga. Sebanyak 0% Lansia memiliki status gizi pada kategori normal, sebanyak 96.15% pada kategori berisiko mengalami malnutrisi. Sebanyak 3.85% pada kategori Malnutrisi. Sebanyak 15.38% Lansia tidak memiliki motivasi berolahraga, sebanyak 57.69% lansia memiliki motivasi negatif, sebanyak 26.92% lansia memiliki motivasi pada kategori motivasi positif.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 0% lansia memiliki status gizi normal, sementara 96,15% berisiko malnutrisi dan 3,85% sudah mengalami malnutrisi. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh populasi lansia dalam studi ini berada dalam kondisi gizi yang mengkhawatirkan, dengan mayoritas berada di ambang malnutrisi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Bernadetta Germia Aridamayant; et al., 2025) yang menemukan bahwa lansia, terutama yang tinggal di komunitas rentan,

memiliki kecenderungan tinggi terhadap malnutrisi akibat faktor ekonomi, mobilitas terbatas, dan pola makan tidak seimbang. Selain itu, studi oleh (Lamudjidi, 2025) menyebutkan bahwa risiko malnutrisi sering tidak terdiagnosis karena gejala awalnya tidak spesifik, seperti kelelahan atau penurunan berat badan bertahap. Tingginya persentase lansia berisiko malnutrisi dalam penelitian ini juga didukung oleh temuan (Syamsu et al., 2025) yang menekankan perlunya intervensi nutrisi berbasis komunitas, seperti program suplementasi dan edukasi gizi, untuk mencegah progresivitas menuju malnutrisi (Suhari et al., 2025). Temuan ini memperkuat urgensi skrining gizi rutin dan pendekatan preventif pada kelompok lansia, sebagaimana direkomendasikan dalam studi (Latipah et al., 2025; Ramadhan et al., 2025b; Suhari et al., 2025; Wisni et al., 2025).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 15,38% lansia tidak memiliki motivasi berolahraga, 57,69% memiliki motivasi negatif, dan hanya 26,92% yang memiliki motivasi positif untuk melakukan aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam studi ini mengalami hambatan psikologis terhadap olahraga, baik dalam bentuk ketiadaan motivasi maupun persepsi negatif terhadap aktivitas fisik. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan (Nur Udin Majid, 2025; Setyoadi et al., 2025) yang menemukan bahwa lansia dengan motivasi negatif cenderung memandang olahraga sebagai kegiatan yang melelahkan atau tidak bermanfaat, terutama jika mereka memiliki keterbatasan fisik. Studi lebih lanjut oleh (Mone Ke & Ernawati, 2022; Nurul Mutiara Syahputri Sudirman, 2025; Rahmah & Houghty, 2026; Yuslih Maulida et al., 2025) menjelaskan bahwa kurangnya motivasi positif sering dikaitkan dengan isolasi sosial dan kurangnya dukungan lingkungan, dalam penelitian (Yani et al., 2025) menekankan bahwa intervensi berbasis komunitas, seperti program olahraga kelompok atau pendampingan oleh tenaga kesehatan, dapat membantu mengubah persepsi negatif menjadi motivasi positif. Temuan ini memperkuat rekomendasi dari World Health Organization (Bull et al., 2020) tentang pentingnya pendekatan multikomponen untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik, termasuk edukasi, dukungan sosial, dan modifikasi program olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat motivasi berolahraga pada lansia di Panti Bina Lansia (r hitung $0.04968 < r$ tabel 0.388). Faktor psikososial seperti dukungan sosial dan persepsi manfaat olahraga lebih berpengaruh terhadap motivasi berolahraga daripada status gizi pada kelompok lansia (Mone Ke & Ernawati, 2022). Hal ini didukung dengan studi (Yulia Diniati, 2023) yang menemukan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak berkorelasi dengan status gizi, melainkan lebih terkait dengan kebiasaan aktivitas fisik sebelumnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa status gizi bukanlah determinan utama motivasi berolahraga pada lansia, melainkan faktor lain seperti lingkungan sosial dan kepercayaan diri memainkan peran lebih besar (Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning Utami et al., 2025; Yani et al., 2025).

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara status gizi dan motivasi berolahraga pada lansia, disarankan agar program intervensi di panti jompo lebih berfokus pada peningkatan motivasi intrinsik dan ekstrinsik melalui pendekatan psikososial, seperti membentuk kelompok olahraga teman sebaya (peer group) (Sri Purwanti & Abdul Ghofur, 2025), memberikan penyuluhan tentang manfaat jangka pendek olahraga (misalnya peningkatan mood dan mobilitas) (Davationsyah et al., 2025), serta melibatkan keluarga dalam memberikan dukungan sosial (Pustikasari & Restiana, 2019). Selain itu, perlu diterapkan modifikasi aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan fungsional lansia, misalnya melalui senam *low-impact* atau jalan santai (Widamayanti et al., 2024), agar mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi tanpa terhalang oleh keterbatasan fisik. Pihak panti juga dapat berkolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk memberikan konseling gizi secara terpisah guna menjaga status gizi optimal (Yani et al., 2025),

meskipun hal ini tidak secara langsung memengaruhi motivasi berolahraga. Dengan demikian, upaya holistik yang menggabungkan dukungan sosial, edukasi, dan penyesuaian aktivitas fisik dapat lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia dalam berolahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan atas dukungan pendanaannya untuk pelaksanaan penelitian ini.

SIMPULAN

Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat motivasi berolahraga (r hitung $0.04968 < r$ tabel 0.388). Sebanyak 0% Lansia memiliki status gizi pada kategori normal, sebanyak 96.15% pada kategori berisiko mengalami malnutrisi. Sebanyak 3.85% pada kategori Malnutrisi. Sebanyak 15.38% Lansia tidak memiliki motivasi berolahraga, sebanyak 57.69% lansia memiliki motivasi negatif, sebanyak 26.92% lansia memiliki motivasi pada kategori motivasi positif. Peningkatan motivasi berolahraga lansia dapat dilakukan melalui dukungan psikososial dan kegiatan kelompok. Perbaikan status gizi perlu didukung melalui konseling gizi dan kerja sama dengan pihak panti. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain, seperti kebugaran jasmani, dengan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Khomaedy, Ro'isah Ro'isah, & Iin Aini Isnawati. (2024). Hubungan Beban Keluarga Dan Keaktifan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pategalan Kecamatan Jatibanteng. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 238–250. <https://doi.org/10.62383/Quwell.V1i4.1061>
- Bernadetta Germia Aridamayanti, Yulia Yunar, Firmansya, Gevi Melliya Sar, Ns. Putri Irwanti Sar, Nussy Anggun Primasari, & Eli Saripa. (2025). *Minor Neurocognitive Disorders (Mncds) Pada Lansia: Konsep, Deteksi Dini, Dan Strategi Intervensi Interdisipliner*. Dewa Publishing. <https://dewapublishing.com/book/minor-neurocognitive-disorders-mncds-pada-lansia-konsep-deteksi-dini-dan-strategi-intervensi-interdisipliner/>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. *British Journal Of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Davationsyah, A., Aisyah, S. R. S., Falah, A. S., & Susanti, R. N. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Mood Dan Tingkat Stress Individu. *Nathiqiyyah*, 8(2), 175–183. <https://doi.org/10.46781/Nathiqiyyah.V8i2.1733>
- Yuslih Maulida, Salsabil Bahri, N., Aini Hidayah, N., Maeyani, F., Dian Larasati, B., Adisti Rahmadita, I., Kamila, N., Chandra, F., Maulidita Wulanda, L., & Hikmah, S. (2025). Dinamika Dukungan Sosial Dalam Kehidupan Sehari-Hari Lansia Di Panti Jompo. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 334–345. <https://doi.org/10.57214/Jka.V9i1.867>
- Ellawati, E. E., Wahyuni, Y., & Sapang, M. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Kampung Jasugih Provinsi Banten. *Nutrire Diaita*, 13(01). <https://doi.org/10.47007/Nut.V13i01.3664>
- Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning Utami, Sukmawati, & Maratusholikhah Nurtyas. (2025). *Kebugaran Tubuh Manusia: Penting Dalam Mempertahankan Kelenturan Tubuh Lansia*

- (Pertama). Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. <https://Isbn.Perpusnas.Go.Id/Bo-Penerbit/Penerbit/Isbn/Data/View->
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Stikes Borneo Cendekia Medika. <http://Repository.Stikesbcm.Ac.Id/Id/Eprint/426>
- Lamudjidi, T. H. (2025). *Gambaran Status Gizi Dan Tingkat Kemandirian Basic And Instrumental Activities Of Daily Living (Badl/Iadl) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Panambungan Kota Makassar = Description Of Nutritional Status And Level Of Independence Of Basic And Instrumental Activities Of Daily Living (Badl/Iadl) In The Elderly In The Work Area Of Panambungan Health Center, Makassar City*. Universitas Hasanuddin.
- Latipah, S., Sofiani, Y., Rayasari, F., Siswandi, I., Nugraha, R., Jumaiyah, W., Aisyah, A., & Nathasia, D. (2025). Pemberdayaan Komunitas Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Dini Faktor Risiko Penyakit Kronis. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 1002–1015. <https://doi.org/10.56359/Kolaborasi.V5i6.700>
- Maulana, G. M. G. W., & Bawono, M. N. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Kesehatan Olahraga*, 9(3), 211–220. <https://doi.org/10.26740/Jurnal-Kesehatan-Olahraga.V9i3.41146>
- Mone Ke, H. T., & Ernawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Lansia Berpartisipasi Di Program Olahraga Rutin Posyandu Lansia Permata. *Faletehan Health Journal*, 9(01), 43–50. <https://doi.org/10.33746/Fhj.V9i01.338>
- Nur Udin Majid. (2025). *Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga Di Desa Barang*. Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains (Fiks).
- Nurul Mutiara Syahputri Sudirman. (2025). Dukungan Sosial Untuk Kesejahteraan Psikologis Lansia Sentra Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Hasanuddin Journal Of Public Health*, 6(2), 184–192. <https://doi.org/10.30597/Hjph.V6i2.44166>
- Pustikasari, A., & Restiana, R. (2019). Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.37012/Jik.V11i2.92>
- Rahmah, S. M., & Houghty, G. S. (2026). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Burnout Syndrome Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 10(1), 67–77. <https://doi.org/10.31004/Jn.V10i1.51618>
- Ramadhan, M. P., Rahmatika, Q. T., Masfi, A., Dewi, N. K., Suyanto, S., Habibulloh, F. N., Halizah, H. N., Yulianti, D. A. T., Thalia, Z. F., Wasalwa, M., Az-Zahid, U. F., & Putri, S. S. R. E. (2025a). Care (Comprehensive Assessment For Retirees And Elderly): Skrining Kesehatan Pralansia Dan Lansia Berbasis Komunitas. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4(3), 307–316. <https://doi.org/10.59025/Ek24tb69>
- Ramadhan, M. P., Rahmatika, Q. T., Masfi, A., Dewi, N. K., Suyanto, S., Habibulloh, F. N., Halizah, H. N., Yulianti, D. A. T., Thalia, Z. F., Wasalwa, M., Az-Zahid, U. F., & Putri, S. S. R. E. (2025b). Care (Comprehensive Assessment For Retirees And Elderly): Skrining Kesehatan Pralansia Dan Lansia Berbasis Komunitas. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4(3), 307–316. <https://doi.org/10.59025/Ek24tb69>
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T., & Zetira, G. (2019). Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Diagnosa Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(02), 585–593. <https://doi.org/10.33221/Jiiki.V9i02.229>
- Setyoadi, S., Saputro, A., Lukitasari, M., & Ismial, D. D. S. L. (2025). Motivasi Diri Mempengaruhi Kepatuhan Senam Pada Lanjut Usia. *Majalah Kesehatan*, 12(2), 159–166. <https://doi.org/10.21776/Majalahkesehatan.2025.012.02.8>

- Sri Purwanti, N., & Abdul Ghofur, Mk. (2025). Penyertaan Program Psi-Segar Dalam Memelihara Kesehatan Fisik Dan Mental Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Komunitas. In *Repository.Nuansafajarcemerlang* Nuansa Fajar Cemerlang. <https://Nuansafajarcemerlang.Github.io/Repository-Ilmiah/Buku-Detail/Penyertaan-Program-Psi-Segar-Dalam-Memelihara-Kesehatan-Fisik-Dan-Mental-Guna-Meningkatkan-Kualitas-Hidup-Lansia-Di-Komunitas.Html>
- Suhari, N., Susiani Endarwati, M., Lely Khulafa, Mk., Rosidah, Ur, Yulia Yunara, Mk., Rigoan Malawat, Mk., Ns Ernawati Hatuwe, Mk., & Sri Handayani, Mk. (2025). *Buku Referensi Pencegahan Dan Penanganan Malnutrisi Pada Lansia*. Pt Optimal Untuk Negeri.
- Sutarto, W. (2018). Kepemimpinan Dalam Perspektif Organisasi - Google Books. In *Prenadamedia Groupoup*. Kencana. https://Books.Google.Com/Books/About/Kepemimpinan_Dalam_Perspektif_Organisasi.Html?hl=Id&Id=Qcnodwaaqbaj
- Syamsu, R. F., Fatiha, I. Al, & Sangkal, A. (2025). Literature Review: Kebutuhan Gizi Pada Lansia. *Sehati: Jurnal Kesehatan*, 5(2), 217–228. <https://doi.org/10.52364/Sehati.V5i2.127>
- Widamayanti, L. N., Rahmatina, A., & Suryani, L. (2024). Pelatihan Senam Lansia Dengan Metode Low Impact Untuk Meningkatkan Kebugaran. *Sekar: Indonesian Journal Of Community Engagement*, 1(1), 15–22. <https://press.kuninstitute.id/index.php/sekar/article/view/11>
- Wisni, A., Joko Murdiyanto, Ahmad Faesol, Sekar Sari Arum Palupi, Hasya Naila Afina, Syahdan Narendra, & Nydia Putri Ramadhanti. (2025). Skrining Kesehatan Dasar Dan Edukasi Berbasis Komunitas. *Bemas: Jurnal Bermasyarakat*, 6(2), 313–324. <https://doi.org/10.37373/Bemas.V6i2.1826>
- Wisni, A., Murdiyanto, J., Faesol, A., Palupi, S. S. A., Afina, H. N., Narendra, S., & Ramadhanti, N. P. (2026). Skrining Kesehatan Dasar Dan Edukasi Berbasis Komunitas. *Bemas: Jurnal Bermasyarakat*, 6(2), 313–324. <https://doi.org/10.37373/Bemas.V6i2.1826>
- Yani, M., Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning, U., Nur Arifatus, S., & Burdah. (2025). *Pendekatan Holistik Dalam Kesehatan*. Nuansa Fajar Cemerlang. www.Nuansafajarcemerlang.Com
- Yulia Diniati. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kemampuan Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar*. [Repository Universitas Hasanuddin]. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/34516/2/K021191024_Skripsi_17-01-2024%201-2.Pdf