Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Vol. 8. No. 1 April 2026
Universitas Ubudiyah Indonesia
ISSN: 3031-4062

PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI PROGRAM TERPADU SKRINING KESEHATAN, SENAM LANSIA, SENAM KAKI DIABETES, DAN EDUKASI KESEHATAN DI POSYANDU LANSIA

Empowering The Elderly Through An Integrated Program Of Health Screening, Elderly Exercise, Diabetic Foot Exercise, And Health Education At The Elderly Posyandu

Arifa Fathia Delvina[1], Devi Darliana[2]
[1]Fakultass Keguruan dan Ilmu Kependidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Syiah Kuala
[2]Fakultas Keperawatan, Program Studi Profesi Ners, Bagian Keperawatan Medikal Bedah, Universitas Syiah Kuala
Email Corresponding author: devi.darliana@usk.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penyakit degeneratif dan penurunan kemampuan fungsional sehingga memerlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan. Posyandu lansia berperan penting dalam mendukung pemantauan kesehatan dan penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberdayakan lansia melalui program terpadu yang meliputi skrining kesehatan, senam kaki diabetes, senam lansia, dan edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari dan Februari 2026 di Posyandu Lansia Desa Dham Pulo, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar dengan melibatkan 45 orang lansia. Program diawali dengan skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, berat badan, tinggi badan, serta identifikasi riwayat penyakit kronis untuk menentukan kelayakan mengikuti aktivitas fisik. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan mengenai *healthy ageing*, pengendalian penyakit kronis, aktivitas fisik, dan pencegahan risiko jatuh. Lansia dengan diabetes melitus mengikuti senam kaki diabetes, sedangkan peserta yang memenuhi kriteria kesehatan mengikuti senam lansia. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari peserta. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan terpadu melalui skrining kesehatan, edukasi, dan aktivitas fisik dapat dilaksanakan sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam mendukung penuaan sehat serta memperkuat pelayanan promotif dan preventif di Posyandu Lansia.
Kata kunci: edukasi kesehatan; lansia; pemberdayaan masyarakat; posyandu lansia; senam kaki diabetes; senam lansia

Abstract

*Older adults are vulnerable to degenerative diseases and functional decline associated with the aging process, highlighting the need for sustainable health promotion and preventive interventions. Integrated Health Posts for Older Adults (*Posyandu Lansia*) play an important role in supporting health monitoring and promoting healthy lifestyles. This community service program aimed to empower older adults through an integrated intervention comprising health screening, diabetic foot exercises, elderly exercises, and health education. The program was conducted from January to February 2026 at the Older Adults Integrated Health Post in Dham Pulo Village, Ingin Jaya District, Aceh Besar Regency, involving 45 older adults. Activities began with health screening, including blood pressure, pulse rate, body weight, height, and identification of chronic disease history to determine participants' fitness for physical activity. Health education was subsequently provided on healthy ageing, chronic disease management, physical activity, and fall prevention. Older adults with diabetes mellitus participated in diabetic foot exercises, while eligible participants joined elderly exercise sessions. The program was successfully implemented with active participation from all participants. This integrated approach demonstrates that combining health screening, health education, and structured physical activity is a feasible community empowerment strategy to support healthy ageing and strengthen promotive and preventive services at the community level.*

Keywords: *community empowerment; diabetic foot exercise; elderly exercise; health education;* Posyandu Lansia

1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup telah menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun di sisi lain menghadirkan tantangan baru berupa meningkatnya prevalensi penyakit kronis, penurunan kapasitas fungsional, serta meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif dan preventif. *Healthy ageing* merupakan proses mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fungsional agar lansia tetap mampu menjalani kehidupan yang bermakna, sehingga diperlukan intervensi yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat dan pencegahan penyakit (World Health Organization, 2023).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, serta penurunan keseimbangan tubuh yang dapat menyebabkan jatuh. Kondisi tersebut tidak hanya menurunkan kualitas hidup lansia, tetapi juga meningkatkan beban keluarga maupun sistem pelayanan kesehatan (Sherrington, 2019). Oleh karena itu, strategi pencegahan melalui deteksi dini faktor risiko kesehatan dan penerapan gaya hidup aktif menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan kesehatan lansia.

Posyandu lansia merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang berperan sebagai sarana pelayanan kesehatan promotif dan preventif bagi masyarakat usia lanjut. Melalui Posyandu Lansia, peserta dapat memperoleh pemantauan status kesehatan secara berkala, edukasi kesehatan, serta berbagai kegiatan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik. Optimalisasi fungsi Posyandu Lansia menjadi semakin penting mengingat tingginya angka penyakit tidak menular pada kelompok usia lanjut yang memerlukan pemantauan berkesinambungan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti memberikan manfaat bagi lansia. Latihan fisik mampu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, kapasitas fungsional, serta menurunkan risiko jatuh. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah, kadar glukosa darah, serta peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan secara rutin mampu mempertahankan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Sherrington et al., 2020; Sadaqa et al., 2023). Agustiningrum et al. (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan risiko jatuh pada lansia. Penelitian terhadap 77 lansia menunjukkan bahwa 44,2% berada dalam kategori aktivitas fisik sedang dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh.

Bagi lansia yang menderita diabetes melitus, senam kaki diabetes merupakan salah satu bentuk latihan sederhana yang bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah perifer, mempertahankan kekuatan otot ekstremitas bawah, meningkatkan mobilitas sendi, serta membantu mengurangi risiko terjadinya komplikasi kaki diabetik. Kombinasi antara aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan serta edukasi mengenai pengelolaan penyakit kronis menjadi bagian penting dalam meningkatkan kemampuan lansia dalam menjaga kesehatannya secara mandiri (Astiarani et al, 2024; International Diabetes Federation, 2021; ADAPPC, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan program terpadu di Posyandu Lansia Desa Dham Pulo, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar. Program ini mengintegrasikan skrining kesehatan, edukasi kesehatan, senam lansia, dan senam kaki diabetes dalam satu rangkaian kegiatan sebagai upaya pemberdayaan lansia dan penguatan pelayanan promotif di tingkat masyarakat. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia memperoleh kesempatan untuk memantau kondisi kesehatannya, meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik yang aman, serta memperkuat kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat sebagai bagian dari proses penuaan yang sehat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Dham Pulo, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar selama periode Januari hingga Februari 2026. Sasaran kegiatan adalah 45 orang lansia yang merupakan peserta aktif Posyandu Lansia. Program dilaksanakan melalui kolaborasi antara tim pengabdian, mahasiswa, kader Posyandu, perangkat desa, dan tenaga kesehatan setempat sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat dalam mendukung peningkatan pelayanan kesehatan lansia.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap koordinasi bersama pemerintah desa, pengelola Posyandu Lansia, kader kesehatan, dan puskesmas setempat untuk menyusun jadwal kegiatan, menentukan lokasi pelaksanaan, serta mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Selain itu, dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat dan penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan permasalahan kesehatan yang umum ditemukan pada kelompok lansia.

Tahap berikutnya adalah skrining kesehatan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan peserta sebelum mengikuti aktivitas fisik. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, denyut nadi, berat badan, tinggi badan, serta wawancara singkat mengenai riwayat penyakit kronis, terutama hipertensi, diabetes melitus, dan keluhan kesehatan lainnya. Hasil skrining digunakan sebagai dasar untuk menentukan kelayakan peserta mengikuti kegiatan senam. Lansia yang memiliki kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas fisik, seperti tekanan darah yang tidak terkontrol atau keluhan medis tertentu, tidak diikutsertakan dalam sesi senam dan dianjurkan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan tenaga kesehatan.

Setelah skrining kesehatan, peserta mengikuti edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi meliputi konsep *healthy aging* dan pentingnya aktivitas fisik secara teratur, pengendalian penyakit kronis dan kepatuhan terhadap pengobatan. Selanjutnya dilakukan senam lansia dan senam kaki diabetes. Kegiatan ini dilaksanakan pada posyandu bulan Januari. Pada bulan Februari, materi edukasi berupa pencegahan risiko jatuh, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala kemudian dilakukan senam lansia dan senam kaki diabetes. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan leaflet sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta. Edukasi ini dilaksanakan secara bertahap pada saat kegiatan posyandu lansia.

Senam kaki diabetes dilakukan oleh lansia yang memiliki riwayat diabetes melitus maupun faktor risiko gangguan sirkulasi perifer. Kegiatan dipandu langsung oleh tim pengabdian sehingga setiap gerakan dapat dilakukan dengan benar dan aman.

Lansia yang tidak menderita Diabetes mellitus melakukan senam lansia yang diikuti oleh seluruh peserta yang memenuhi kriteria kesehatan. Senam dilaksanakan selama kurang lebih 30-45 menit, terdiri atas tahap pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Gerakan senam kaki bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, serta kebugaran fisik sesuai kemampuan lansia (Sativani, Zahra, & Syakib, 2021). Selama pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian bersama kader kesehatan melakukan pendampingan untuk memastikan keamanan peserta serta memberikan motivasi agar seluruh lansia dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman. Suasana senam dirancang menyenangkan melalui iringan musik dan komunikasi yang interaktif sehingga peserta tampak antusias, aktif, dan bersemangat mengikuti seluruh rangkaian latihan.

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi melalui observasi terhadap keterlaksanaan program, partisipasi peserta, dan respons selama kegiatan berlangsung. Tim pengabdian juga melakukan diskusi bersama kader Posyandu dan perangkat desa mengenai keberlanjutan program sebagai upaya mempertahankan aktivitas fisik rutin bagi lansia. Dokumentasi kegiatan berupa foto, daftar hadir, dan catatan lapangan dikumpulkan sebagai bagian dari laporan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Dham Pulo, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar pada bulan Januari dan Februari 2026 dengan melibatkan 45 orang lansia. Kegiatan dilaksanakan secara terpadu melalui empat komponen utama, yaitu skrining kesehatan, edukasi kesehatan, senam kaki diabetes, dan senam lansia. Seluruh rangkaian kegiatan

berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah disusun melalui koordinasi antara tim pengabdian, kader Posyandu Lansia, perangkat desa, serta tenaga kesehatan setempat.

Kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta dan skrining kesehatan. Pemeriksaan dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia sebelum mengikuti aktivitas fisik sehingga setiap peserta memperoleh pelayanan yang aman sesuai kondisi kesehatannya. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, denyut nadi, berat badan, tinggi badan, serta identifikasi riwayat penyakit kronis yang dimiliki peserta. Hasil skrining menjadi dasar dalam menentukan jenis aktivitas fisik yang dapat diikuti oleh masing-masing lansia. Pendekatan ini penting karena aktivitas fisik pada lansia sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan fungsional dan kondisi penyakit penyerta guna meminimalkan risiko cedera maupun komplikasi selama latihan.

3.2 Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Lansia

Setelah skrining kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif melalui metode ceramah dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi proses penuaan sehat (*healthy ageing*), pentingnya aktivitas fisik secara teratur, pengendalian hipertensi dan diabetes melitus, pola makan sehat, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pencegahan risiko jatuh pada lansia. Selama penyampaian materi, peserta menunjukkan perhatian yang baik dan aktif mengajukan pertanyaan mengenai pengelolaan penyakit kronis yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Hanya 2 materi edukasi yang disampaikan pada setiap pelaksanaan kegiatan posyandu.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup sehat. Pada kelompok lansia, edukasi yang dilakukan secara sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta dapat meningkatkan partisipasi dalam kegiatan kesehatan masyarakat, termasuk keikutsertaan dalam aktivitas fisik rutin di Posyandu Lansia. WHO 2023 juga menegaskan bahwa pemberdayaan lansia melalui pendidikan kesehatan dan dukungan masyarakat merupakan komponen penting dalam mewujudkan *healthy ageing*.

3.3 Pelaksanaan Senam Kaki Diabetes

Salah satu kegiatan yang menjadi bagian dari program ini adalah senam kaki diabetes bagi lansia yang memiliki riwayat diabetes melitus maupun faktor risiko gangguan sirkulasi perifer. Latihan dilakukan menggunakan gerakan-gerakan sederhana yang mudah diikuti peserta dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta mampu mengikuti setiap tahapan latihan dengan baik. Suasana kegiatan berlangsung interaktif karena setiap gerakan diperagakan terlebih dahulu oleh instruktur sebelum diikuti oleh peserta. Pendampingan secara langsung juga memberikan rasa aman bagi lansia dalam melakukan setiap gerakan sehingga latihan dapat berlangsung dengan nyaman.

Senam kaki diabetes merupakan latihan yang bertujuan mempertahankan mobilitas sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta membantu memperlancar sirkulasi darah pada ekstremitas bawah. Senam kaki diabetes merupakan aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan pada lansia dengan diabetes mellitus sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan kaki. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa senam kaki diabetes berpotensi memberikan manfaat terhadap kondisi ekstremitas bawah dan neuropati pada penderita diabetes mellitus (Yulita et al., 2019; Sumarni & Hartanto, 2023; Kristian & Wirahardja, 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin diketahui berkontribusi terhadap pengendalian penyakit kronis dan mempertahankan fungsi tubuh pada lansia dengan diabetes melitus. Oleh karena itu, latihan sederhana seperti senam kaki dapat dijadikan salah satu alternatif kegiatan rutin di Posyandu Lansia sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

3.4 Pelaksanaan Senam Lansia

Kegiatan senam lansia diikuti oleh seluruh peserta yang telah dinyatakan layak mengikuti aktivitas fisik berdasarkan hasil skrining kesehatan. Senam dilaksanakan selama sekitar 30–45 menit yang terdiri atas gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Gerakan latihan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia sehingga dapat dilakukan secara aman dan nyaman.

Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian gerakan. Iringan musik, komunikasi yang interaktif, serta pendampingan oleh tim pengabdian dan kader Posyandu menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga peserta tetap bersemangat hingga kegiatan selesai. Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik, kegiatan senam secara berkelompok juga menjadi sarana interaksi sosial antarlansia yang dapat meningkatkan motivasi untuk tetap aktif mengikuti kegiatan Posyandu.

Senam lansia merupakan aktivitas fisik yang menfasilitasi pemeliharaan fungsi fisik sekaligus memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu membantu mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan kemampuan fungsional lansia. Program latihan kelompok yang dilaksanakan di masyarakat juga terbukti meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik karena memberikan dukungan sosial dan meningkatkan motivasi untuk berolahraga secara rutin (Nikitas et al, 2022; Bong, dkk, 2023).

3.5 Evaluasi Pelaksanaan Program

Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Seluruh lansia mengikuti proses registrasi, pemeriksaan kesehatan, edukasi, serta aktivitas fisik sesuai dengan kondisi kesehatannya masing-masing. Pendampingan oleh kader Posyandu, perangkat desa, dan tenaga kesehatan turut mendukung kelancaran pelaksanaan program.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan terpadu yang mengombinasikan skrining kesehatan, edukasi, dan aktivitas fisik dapat diterapkan dengan baik pada pelayanan Posyandu Lansia. Selain memberikan kesempatan kepada lansia untuk memantau kondisi kesehatannya secara berkala, program ini juga menjadi media pemberdayaan masyarakat dalam membangun kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan keterlibatan lansia dalam kegiatan kesehatan di tingkat desa. Pendekatan berbasis komunitas seperti ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya penyediaan program aktivitas fisik yang mudah diakses, aman, dan disesuaikan dengan kebutuhan lansia, termasuk mereka yang hidup dengan penyakit kronis.



Gambar.1 Foto Kegiatan Pengabdian

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan skrining kesehatan sebelum aktivitas fisik memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan peserta sehingga kegiatan senam dapat dilakukan secara aman sesuai kemampuan masing-masing lansia. Edukasi kesehatan menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat, pengendalian penyakit kronis, aktivitas fisik teratur, serta pencegahan komplikasi akibat proses penuaan. Senam lansia dan senam kaki diabetes juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk tetap aktif bergerak dalam suasana yang menyenangkan dan mendukung interaksi sosial antarlansia.

Program ini menunjukkan bahwa pendekatan terpadu yang mengombinasikan pelayanan promotif dan preventif dapat diterapkan dengan baik sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat di Posyandu Lansia. Keberlanjutan kegiatan melalui kolaborasi antara pemerintah desa, puskesmas, kader kesehatan, dan perguruan tinggi diharapkan mampu mendukung terwujudnya penuaan yang sehat (*healthy ageing*) serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2022). 13. Older adults: Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care, 45*(Suppl. 1), S195–S207. https://doi.org/10.2337/dc22-S013

Agustiningrum, R., Winarti, A., Setianingsih, S., Suyami, S., & Khusnawati, I. (2023). Aktifitas fisik berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 11*(3).

Astiarani, Y., Margareta, R., Putri, M. M., Cotto, N. S., Kurniawan, F., Santi, B. T., Hadiyanto, Kristian, K., & Wirahardja, R. S. (2024). Senam kaki diabetes untuk memperbaiki keluaran polineuropati pada penderita diabetes. *Mitramas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 2*(1), 11–22. https://doi.org/10.25170/mitramas.v2i1.5028

Bong May Ing, J., Singh, D. K. A., Tan, M. P., et al. (2023). Group-based exercise interventions for community-dwelling older people in Southeast Asia: A systematic review. *Australasian Journal on Ageing, 42*, 624–637. https://doi.org/10.1111/ajag.13227

International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2015/2023 tentang petunjuk teknis integrasi pelayanan kesehatan primer*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nikitas, C., Kikidis, D., Bibas, A., Pavlou, M., Zachou, Z., & Bamiou, D.-E. (2022). Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls, 7*(1), 18–28. https://doi.org/10.22540/JFSF-07-018

Sadaqa, M., Németh, Z., Makai, A., Prémusz, V., & Hock, M. (2023). Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in ambulatory community-dwelling older adults: A systematic review with narrative synthesis. *Frontiers in Public Health, 11*, 1209319. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319

Sativani, Z., Zahra, D. F., & Syakib, A. (2021). Studi literatur: Senam kaki meningkatkan kekuatan otot intrinsik kaki pada penderita diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*. https://doi.org/10.59946/jfki.2021.49

Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Ng, C. A. C. M., & Bauman, A. (2020). Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: Systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*, 144. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01041-3

Sumarni, T., & Hartanto, Y. D. (2023). Senam kaki untuk pencegahan dan pengobatan neuropati perifer diabetik pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS, 2*(2), 111–118. https://doi.org/10.35960/pimas.v2i2.1016

World Health Organization. (2022). *Physical activity and sedentary behaviour: A brief to support older people*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023a). *Promoting physical activity for older people: A toolkit for action*. World Health Organization.

Yulita, R. F., Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). Pengaruh senam kaki terhadap penurunan skor neuropati dan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Persadia RS. TK. II. Dustira Cimahi. *Journal of Telenursing (JOTING), 1*(1), 80–95. https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.498

International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk teknis penyelenggaraan Posyandu siklus hidup*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Sadaqa, M., Németh, Z., Makai, A., Prémusz, V., & Hock, M. (2023). Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in ambulatory community-dwelling older adults: A systematic review with narrative synthesis. *Frontiers in Public Health, 11*, 1209319. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319

Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living

in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2019*(1), CD012424. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2

World Health Organization. (2023). *Progress report on the United Nations Decade of Healthy Ageing, 2021–2023: Executive summary*. World Health Organization.