



PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT SERI-I DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA LANJUT USIA

THE EFFECT OF HEALTHY HEART GYMNASTICS SERIES-I IN INCREASING CARDIORESPIRATORY ENDURANCE IN THE ELDERLY

Ni Ketut Cintya Dewi ^{*1}, Ida Ayu Astiti Suadnyana², I.A. Ratih Wulansari Manuaba³, I Ketut Tunas⁴.

Universitas Bali Internasional
Email : cintyadewi3009@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah proses alami yang tak terhindarkan. Penurunan sistem kardiorespirasi merupakan salah satu dampak dari adanya proses penuaan, upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan aktivitas fisik sedini mungkin pada masa pra-lansia (45-59 tahun). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lansia di Banjar Dakdakan, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara. Penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test one group design* yang dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2024 dengan 15 sampel penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen pengukuran untuk menilai daya tahan kardiorespirasi adalah *six minute walking test* yang kemudian dikonversikan ke dalam $VO_2\text{Max}$. Data dianalisis dengan uji wilcoxon signed-rank test untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lansia. Didapatkan hasil analisis dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dari peningkatan $VO_2\text{Max}$ sebelum dan setelah intervensi pada kelompok lansia yang diberikan perlakuan. Disimpulkan bahwa senam jantung sehat seri-I mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi pada lansia di Banjar Dakdakan, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara.

Kata Kunci : Daya Tahan Kardiorespirasi ; Lanjut usia ; Senam Jantung Sehat Seri-I ; *Six Minute Walking Test*

ABSTRACT

Aging is an inevitable natural process, and one of its impacts is the decline in the cardiorespiratory system. Preventive efforts can be made by increasing physical activity as early as possible during the pre-elderly phase (45-59 years). This study aimed to determine the effect of Healthy Heart Exercise Series-I on cardiorespiratory endurance in the elderly in Banjar Dakdakan, Peguyangan Village, North Denpasar District. This pre-experimental study used a pre-test and post-test one-group design conducted from April to May 2024, involving 15 research participants who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument used to measure cardiorespiratory endurance was the six-minute walking test, which was then converted into $VO_2\text{Max}$ values. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to determine the effect of Healthy Heart Exercise Series-I on cardiorespiratory endurance in the elderly. The analysis results showed a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in the improvement of $VO_2\text{Max}$ before and after the intervention in the elderly group who received the treatment. It was concluded that Healthy Heart Exercise Series-I positively affects cardiorespiratory endurance in the elderly in Banjar Dakdakan, Peguyangan Village, North Denpasar District.



Keywords: *Cardiorespiratory Endurance ; Elderly ; Series-I Healthy Heart Gymnastics ; Six-Minute Walking Test*

PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses yang terjadi secara alami sehingga tidak dapat dihindarkan oleh semua orang (I Wayan Mustika, 2019). Persentase lansia di Indonesia selama lebih dari satu dekade yaitu dari tahun 2010 sampai 2022 mengalami peningkatan sebanyak 4% sehingga menjadi 11,75%. Peningkatan jumlah penduduk lansia dapat memberikan dampak positif apabila penduduk lanjut usia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Penduduk lanjut usia yang telah mengalami masalah kesehatan seperti penurunan kebugaran fisik yang diakibatkan oleh menurunnya kemampuan fungsional tubuh merupakan salah satu contoh dari dampak negatif akibat adanya peningkatan jumlah penduduk lansia (Widiastuti et al., 2017).

Pada saat memasuki usia 60 tahun seseorang dapat mengalami penurunan kebugaran kardiorespirasi sebesar 35% (Dharma & Boy, 2020). (Nugraha et al., 2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penurunan daya tahan kardiorespirasi disebabkan oleh adanya perubahan pada sistem kardiorespirasi seperti, menurunnya elastisitas paru-paru, menurunnya kapasitas pernafasan, serta adanya penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah sehingga terjadi perubahan kontraksi dan volume jantung.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan akibat dari dampak penurunan sistem kardiorespirasi terhadap permasalahan yang serius ataupun kondisi penyakit tidak menular

yang biasa dialami oleh lansia dapat dilakukan dengan berbagai cara, lansia dapat melakukan berbagai aktifitas fisik dari ringan hingga sedang dan menyenangkan menurut usianya secara periodik dapat meningkatkan kebugaran pada lansia, aktifitas fisik juga dapat memberi penguatan terhadap keselarasan antara mental, emosional dan sosial pada lansia.

Senam Jantung Sehat Seri-I adalah senam yang memiliki gerakan dengan tujuan untuk membuat jantung lebih sehat dan kuat. Yayasan Jantung Indonesia menyebutkan bahwa rangkaian dari gerakan senam jantung sehat disusun untuk selalu mengutamakan kemampuan jantung, yang artinya senam ini berupaya untuk meningkatkan denyut jantung maksimal agar membuat jantung dapat bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (A. Fitria et al., 2021), sehingga akan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan. Senam Jantung Sehat Seri-I sebagai langkah untuk mencegah dan dapat menjadi rehabilitasi pada pasien penyakit jantung (ulina ginting, 2011). Durasi waktu pelaksanaan senam ini ialah 30 menit 14 detik, dan senam jantung sehat seri-I memiliki 3 prinsip latihan yaitu, pemanasan, latihan inti dan gerakan pendinginan (Sitepu & Nasution, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat seri-I terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi pada lansia di Banjar Dakdakan, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test one group design*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Banjar Dakdakan, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara pada bulan April-Mei 2024. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *non-probability*

sampling, dengan bentuk *purposive sampling*, yaitu : lansia di Banjar Dakdakan, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*, rentang usia 60-80 tahun, memiliki kebugaran fisik yang optimal dan mampu melakukan

latihan fisik, dan memiliki nilai $VO_2\text{Max}$ rendah. Sampel penelitian dengan gangguan mobilitas dan memakai alat bantu jalan, merokok, denyut jantung saat istirahat >120 x/menit, tekanan darah sistolik >180 mmHg dan diastolik >100 mmHg, dan mengalami infark miokardium akut dieksklusi dari penelitian ini. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk Test* untuk menentukan distribusi data. Jika $p > 0,05$, data dianggap normal. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan *pre-test* dan *post-test* dengan signifikansi 95%. Jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Besar sampel dihitung menggunakan rumus rumus pocock, yaitu :

$$n = \frac{2(\sigma)^2}{(\mu_2 - \mu_1)^2} \times f(\alpha, \beta)$$

$$f(\alpha, \beta) = (Z\alpha + Z\beta)$$

Hasil dari perhitungan sampel memperoleh jumlah sampel awal sebanyak 14,75 atau akan dibulatkan menjadi 15 orang kelompok perlakuan. Pemeriksaan tanda vital yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, denyut jantung, saturasi oksigen, suhu tubuh, dan untuk pengukuran antropometri yang dilakukan adalah berat badan, dan tinggi badan. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiorespirasi pada penelitian ini adalah *Six Minute Walking Test* (6MWT)(Kusuma Dewi & Nur Rohmah, 2023)(Enright et al., 2003), adapun teknik pelaksanaan *six minute walking test* (6MWT) yaitu :

1. Peneliti akan membuat jalur lintasan sepanjang 30 meter dengan menggunakan tali rafia yang sudah disediakan untuk pelaksanaan 6MWT.
2. Sesuai dengan aturan *American Thoracic Society* (ATS), Peneliti selanjutnya akan melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital yang

meliputi, pemeriksaan tekanan darah, denyut jantung, dan SpO_2 kepada sampel. Pengecekan tanda vital ini dilakukan guna mengetahui apakah pasien layak dalam mengikuti 6MWT, karena menurut ATS terdapat beberapa kontraindikasi pelaksanaan test ini ialah :

- a. Denyut Jantung saat istirahat >120 x/menit.
 - b. Tekanan darah sistolik >180 mmHg dan diastolik >100 mmHg.
 - c. Lansia mengalami infark miokardium akut
3. Penjelasan tata cara pelaksanaan 6MWT kepada sampel akan dilakukan oleh peneliti setelah sampel melakukan pemeriksaan tanda vital, adapun tata cara pelaksanaan 6MWT ialah :
 - a. Peneliti akan menyalakan *timer* selama 6 menit ketika sampel mulai berjalan dilintasan yang telah disediakan oleh peneliti.
 - b. Sampel akan berjalan dari titik awal ke titik akhir dan begitu seterusnya (berjalan bolak-balik) selama 6 menit, kemudian peneliti akan menghitung jarak yang dapat ditempuh oleh sampel selama 6 menit. Jika dalam pelaksanaan test ini sampel merasa sesak nafas ataupun tidak mampu untuk melanjutkan test dengan alasan lainnya maka, sampel dapat langsung memberi tau peneliti.
 - c. Ketika sampel ingin istirahat atau memperlambat jalannya pada saat pelaksanaan test akan dipersilahkan, tetapi perhitungan waktu pelaksanaan test ini yaitu selama 6 menit juga akan tetap berjalan.
 4. Peneliti akan memeriksa kembali tanda-tanda vital setelah sampel selesai melakukan 6MWT.



Setelah melakukan tes tersebut maka peneliti akan mengkonversikan hasilnya ke dalam rumus $VO_2\text{max}$ dibawah ini :

$$VO_2\text{max} = (0,06 \times 6\text{MWT}) - (0,104 \times \text{Usia}) + (0,052 \times \text{Berat Badan}) + 2,9 = \text{.....ml/kg/min}$$

$VO_2\text{Max}$ adalah volume oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif, $VO_2\text{Max}$ merupakan suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg (Mas & Faruk, 2013). Hasil dari nilai $VO_2\text{Max}$ memiliki 5 kategori yaitu ; kurang sekali,

kurang, cukup, baik dan baik sekali. Pemeriksaan tanda vital dan 6MWT dilakukan pada minggu pertama pelaksanaan senam (*pre-test*) dan minggu ke 12 pelaksanaan senam (*post-test*). Protokol penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Bali Internasional.

HASIL

Hasil distribusi data berdasarkan usia menunjukkan bahwa sampel kelompok usia 61-65 tahun berjumlah 6 orang, kelompok usia 66-70 tahun berjumlah 3 orang, dan kelompok usia 71-75 tahun berjumlah 6 orang. Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki, yaitu jumlah perempuan sebanyak 9 orang dan laki-laki sebanyak 6 orang. sampel berdasarkan hasil nilai *six minute walking test* pada penelitian ini didapatkan sampel dengan kategori nilai “sangat buruk” lebih dominan yaitu

berjumlah 10 orang, dibandingkan dengan sampel yang mendapatkan nilai kategori “sedang” dengan jumlah 5 orang. Karakteristik sampel berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 7 orang, dan 4 orang pensiunan dan 4 orang sampel lainnya tidak bekerja. Karakteristik berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada penelitian ini dominan masuk ke dalam kategori normal yaitu berjumlah 11 orang dibandingkan dengan kategori *overweight* yang hanya berjumlah 4 orang.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas $VO_2\text{Max}$ Pada Kelompok Lansia

Kelompok Data	Uji Normalitas dengan <i>Saphiro Wilk Test</i>	
	Kelompok perlakuan	
	Mean $\pm$ SD	p
Sebelum Intervensi	15,10 $\pm$ 3,06	0,06
Setelah Intervensi	16,33 $\pm$ 2,79	0,09

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Variabel	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Rerata ± SD	p
Variabel Perlakuan	15,107±	16,333±	1,226 ± 0,63	0,001

Pada penelitian ini menemukan adanya perbedaan nilai sebelum (15,107) dan setelah (16,333) diberikannya intervensi pada kelompok lansia. dengan nilai $p = 0,001$

($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dari peningkatan $VO_2\text{Max}$ sebelum dan setelah intervensi pada kelompok lansia yang diberikan perlakuan.

Tabel 3. Persentase Peningkatan Pada Kelompok Perlakuan

Kelompok	Sebelum Intervensi (T1)	Sebelum Intervensi (T1)	%
Kelompok Perlakuan	15,107	16,333	8,115%

Persentase peningkatan daya tahan kardiorespirasi yang dinilai dari peningkatan $VO_2\text{Max}$ pada kelompok lansia yang diberikan perlakuan dapat dilihat pada Tabel

3. menunjukkan bahwa adanya persentase peningkatan setelah diberikannya intervensi yaitu sebesar 8,115%, menggunakan rumus sebagai berikut : $\% = \frac{T_2 - T_1}{T_1} \times 100$

PEMBAHASAN

Kelompok lansia yang diberikan perlakuan berupa Senam Jantung Sehat Seri-I memperoleh hasil yang berbeda sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$). Seiring dengan adanya peningkatan $VO_2\text{Max}$ maka terjadi pula peningkatan daya tahan kardiorespirasi, hal ini dikarenakan $VO_2\text{Max}$ didefinisikan sebagai kapasitas tubuh dalam mengambil, mentranspor dan menggunakan oksigen dalam latihan (Indik Syahrabanu, 2023), dan dapat menunjukan daya tahan kardiovaskular individu sebagai parameter kebugaran aerobik, yang berarti jika seseorang memiliki $VO_2\text{Max}$ yang tinggi maka tingkat kebugaran aerobiknya juga tinggi (Safitri & Dieny, 2015).

Daya tahan kardiorespirasi dapat meningkat karena latihan fisik yang telah memenuhi syarat durasi, intensitas, frekuensi, dan tipe latihan. Pada lansia, latihan fisik

seperti senam dapat menyebabkan perubahan fisiologis (Larasati & Boy, 2020), termasuk peningkatan ventilasi paru, volume paru, dan volume tidal, yang secara otomatis meningkatkan frekuensi pernapasan. Olahraga yang teratur juga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung (*cardiac output*), dan volume stroke (Nuraeni et al., 2019).

Para ahli berpendapat bahwa terdapat hubungan antara latihan, konsumsi oksigen dan *cardiac output* atau curah jantung. Hubungan tersebut terjadi karena peningkatan kinerja otot saat melakukan aktivitas atau latihan sehingga berakibat meningkatnya konsumsi oksigen, yang selanjutnya akan menyebabkan pembuluh darah otot mengalami dilatasi, sehingga akan terjadi peningkatan aliran balik vena dan curah jantung (Dai et al., 2021). Pada tahun 2015, penelitian yang dilakukan oleh (Febrianti et



al., 2021) menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi oleh aktivitas fisik dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Penelitian pada lansia di Posyandu Lansia Permadi Dinoyo, Kota Malang, mendukung temuan ini dengan menyatakan adanya korelasi signifikan antara daya tahan kardiorespirasi dan aktivitas fisik dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) (Sari et al., 2017)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (N. Fitria et al., 2019), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukannya menunjukkan kelompok lansia yang melakukan Senam Jantung Sehat Seri-I dengan intensitas 3 kali seminggu memiliki rata-rata perbedaan jarak tempuh yang signifikan ($mean\ difference = -106,0$; $p = 0,009$), sementara kelompok 4 dan 5 kali seminggu tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian ini memberikan bukti bahwa Senam Jantung Sehat Seri-I yang dilakukan 3 kali seminggu dapat lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Senam Jantung Sehat Seri-I berpengaruh dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi pada lansia di Banjar Dakdakan, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara. Peneliti selanjutnya dapat mengambil data mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia yang akan dijadikan sebagai sampel dari penelitian, karena aktivitas fisik juga akan mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi pada seseorang, sehingga akan memperoleh hasil yang maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056>
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129>
- Enright, P. L., McBurnie, M. A., Bittner, V., Tracy, R. P., McNamara, R., Arnold, A., & Newman, A. B. (2003). The 6-min walk test: A quick measure of functional status in elderly adults. *Chest*, 123(2), 387–398. <https://doi.org/10.1378/chest.123.2.387>
- Febrianti, N. N. A., Sutjana, I. D. P., Dinata, I. M. K., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(3), 15. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i3.p03>
- Fitria, A., Lubis, L., & Purba, A. (2021). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru, Kekuatan Otot Dan Kadar Tnf-A Plasma Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(2), 34. <https://doi.org/10.51671/jifo.v2i2.100>
- Fitria, N., Lydyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 51–66. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15741>
- I Wayan Mustika. (2019). *Buku Pedoman Model Bec* (hal. 174).
- Indik Syahrabanu, R. P. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Kusuma Dewi, R., & Nur Rohmah, A. (2023). Tes Jalan 6 Menit Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani, Nadi Istirahat, Dan



- Nadi Exercise Pada Mahasiswa Anestesiologi Perokok Dan Non Perokok. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 91–96. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.974>
- Larasati, A. N., & Boy, E. (2020). The Impact of Physical Activity in Elderly. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.113-121>
- Mas, A. R. R., & Faruk, M. (2013). Perbandingan Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal (VO₂MAX) Tim Futsal Buana Mas FC dengan Askhara FC di Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Nugraha, I. K. A. S., Widnyana, M., Wahyuni, N., & Sutadarma, I. W. G. (2021). Hubungan Senam Lansia Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Lansia Di Banjar Sengguan Desa Penarungan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(3), 152–156. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i03.p04>
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Safitri, I., & Dieny, F. F. (2015). Pengaruh Sari Umbi Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Vo₂Max Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 4(2), 202–210. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i2.10066>
- Sari, N. P. A. R., Utami, P. A. S., & Suarnata, I. K. (2017). Pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di panti sosial tresna werdha jara mara pati singaraja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 30–35.
- Sitepu, I. D., & Nasution, M. F. A. (2019). Pengaruh Latihan Senam Jantung Sehat Seri I Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Bagi Pensiunan Wanita P2Tel Medan. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 80. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15898>
- ulina ginting, S. (2011). Issn 0852-2715. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 17.
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I., & Sri, S. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada kelompok lansia perempuan di desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 24–27.