



Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas Sebagai Upaya Mencegah Demensia

Dessi Novita Sari¹, Sonya Nelson², Septri³, Fahmil Haris⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

E-mail: ¹dessinovitasari@fik.unp.ac.id ²Sonyanelson@fik.unp.ac.id ³Septri@fik.unp.ac.id
⁴Fahmilharis@fik.unp.ac.id

Abstrak

Daerah binaan PKM ini adalah Nagari Painan Selatan Kecamatan Koto IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, yang memiliki populasi lansia cukup besar. Adapun permasalahan mitra: (1) Kegiatan pada posyandu lansia tergolong monoton sehingga kurangnya minat peserta untuk datang, kegiatan posyandu hanya tergambar pada proses pemeriksaan kesehatan lansia saja, misalnya pada penimbangan berat badan, cek tekanan darah kadang juga cek kolesterol dan asam urat. Belum ada kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani dan senam lansia yang hingga saat ini jarang dilakukan. Hal ini disebabkan juga karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Kegiatan pada Posyandu kurang bervariasi dan belum ada penekanan khusus bagi partisipasi lansia dalam melaksanakan senam. Oleh sebab itu perlu dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang kebugaran jasmani khususnya senam lansia. Hasil yang dicapai adalah pemahaman terhadap 1) olahraga khususnya senam lansia 2) pentingnya tes kebugaran 3) pelaksanaan senam lansia yang baik dan benar. Adapun Permasalahan yang ke dua (2), mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Masih kurang produktifnya sebagian lansia sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputar RT. Oleh sebab itu perlu diberikan pelatihan keterampilan kreativitas dengan memanfaatkan bahan-bahan serat alam dan tali macrame sebagai upaya mencegah demensia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia, sekaligus mengisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat. Hasil yang di dapat adalah menambah keterampilan dan berpeluang untuk dikembangkan menjadi sebuah usaha yang mampu memberikan nilai tambah bagi keluarga dengan modal yang tidak besar tetapi mampu menghasilkan nilai ekonomi yang cukup tinggi. Kegiatan dilaksanakan dengan Training of Trainer (TOT) dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Keterampilan, Kreativitas, Lansia*

Abstract

The target area for this PKM is Nagari Painan Selatan, Koto IV Jurai District, Pesisir Selatan Regency, which has a sizable elderly population. As for partner problems: (1) Activities at the elderly Posyandu are classified as monotonous so that participants lack interest in coming, Posyandu activities are only reflected in the process of health checks for the elderly, for example in weighing, checking blood pressure sometimes checking cholesterol and uric acid. There are no activities aimed at improving physical fitness and gymnastics for the elderly, which until now has rarely been done. This is also due to the lack of competent instructors in providing counseling and training in order to create a physically and mentally healthy society. Activities at Posyandu are less varied and there is no special emphasis for elderly participants in carrying out gymnastics. Therefore it is necessary to conduct counseling and training on physical fitness, especially elderly exercise. The results achieved are an understanding of 1) sports, especially elderly gymnastics 2) the importance of fitness tests 3) proper and correct implementation of elderly gymnastics. As for the second problem (2), regarding employment, especially for the elderly who have no potential, the majority of them are elderly who are no longer working even though they still want to work. Some of the elderly are still less productive so that it has the consequence of reduced income which can lead to poverty for the elderly. The elderly have a lot of free time at home, because they only do activities around the household. Therefore it is necessary to provide training in creativity skills by utilizing natural fiber materials and macrame rope as an effort to prevent dementia, increase the productivity of the elderly, increase social interaction between the elderly, as well as fill the spare time for the elderly with useful activities. The results obtained are increasing skills and opportunities to be developed into a business that is able to provide added value to families with capital that is not large but capable of producing quite high economic value. Activities carried out by Training of Trainers (TOT) by providing material through lectures, then followed by hands-on practice.

Key Word: Physical Fitness, Creativity Skills, Elderly.

1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan di alami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak didunia, yang mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6% dari total penduduk. Badan Pusat Statistik (2013) memproyeksikan, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, meningkat 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa pada tahun 2035. Perhatian pemerintah terhadap keberadaan lanjut usia ini cukup besar salah satunya di bidang kesehatan. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan.

Untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan kelompok lanjut usia. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Masalah utama bagi para lanjut usia adalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan, oleh karena itu perlu dikembangkan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan upaya peningkatan, pencegahan dan pemeliharaan kesehatan disamping upaya penyembuhan dan pemulihan. Langkah-langkah konkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan usia lanjut yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat adalah dengan pemanfaatan Posyandu Lansia [1].

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Pessel, terdapat 97 Posyandu lansia yang ada di Pessel, namun yang aktif hanya 78 unit. Sementara jumlah lansia yang tergabung mencapai 36.215 jiwa pada 97 Posyandu. Berdasarkan kondisi itu, sehingga Dinkes dan jajaran terkait akan terus melakukan dorongan kepada masyarakat agar kembali menghidupkan Posyandu lansia yang tidak aktif, serta juga mendorong terbentuknya posyandu lansia yang baru.

Lokasi Mitra yang akan menjadi binaan PKM ini adalah Nagari Painan Selatan. Nagari Painan selatan secara administratif termasuk dalam wilayah kecamatan IV Jurai kabupaten Pesisir Selatan dengan total populasi penduduk berjumlah 43.302 jiwa. Luas Wilayah 373,80 km. Ibu kota kecamatan empat jurai adalah Painan, sebuah kota yang dikelilingi oleh bukit-bukit painan. Kecamatan IV Jurai berbatasan dengan Kecamatan Bayang di utara dan Kecamatan Batang kapas di selatan. Di timur berbatasan dengan Solok Selatan dan di barat berbatasan dengan Samudera Hindia.

Kegiatan posyandu di adakan satu bulan sekali, Dari survei yang dilakukan tim pengusul melalui wawancara dengan kader posyandu, diketahui bahwa masih kurangnya minat masyarakat lansia dalam mengunjungi kegiatan posyandu lansia. Berdasarkan data posyandu jumlah peserta 95 orang, namun yang aktif datang ke posyandu kurang dari 50%. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya sosialisasi dari pemerintah dan kegiatan yang dilaksanakan tergolong monoton, misalnya pada penimbangan berat badan, cek tekanan darah kadang juga cek kolesterol dan asam urat. Belum ada kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani dan senam lansia yang hingga saat ini jarang dilakukan. Hal ini disebabkan juga karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Kegiatan pada Posyandu kurang bervariasi dan belum ada penekanan khusus bagi partisipasi lansia dalam melaksanakan senam. Oleh sebab itu perlu dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang kebugaran jasmani khususnya senam lansia.

Padahal aktivitas fisik sangat penting bagi lansia, untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Banyak masyarakat yang mengesampingkan kebugaran jasmani apalagi di usia lansia, tanpa disadari bahwa kebugaran jasmani sangat menunjang akan aktivitas sehari-hari. Di sisi lain masyarakat berpikir bahwa olahraga tidak begitu penting dalam menjaga kebugaran jasmani khususnya kebugaran tubuh. Padahal dengan berolahraga dapat menjadi tubuh seimbang antara sehat jasmani dan sehat rohani.

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung

berkurang, berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara kontinyu akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya. Melakukan berbagai aktifitas fisik ringan hingga sedang dan menyenangkan menurut usianya secara periodik dapat meningkatkan kebugaran pada lansia. Ketika seseorang memasuki usia lanjut maka secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faaliah (degenerasi) [2]. Lansia diharapkan selalu aktif untuk melakukan latihan olahraga dalam rangka mempertahankan kebugaran fisik yang bisa berimplementasi pada kemampuan fungsionalnya. Usia dan demensia merupakan variabel yang kuat pengaruhnya terhadap kemunduran kemampuan fungsional seseorang [3].

Oleh sebab itu untuk membantu para praktisi dan lansia yang ada di Kenagarian Painan Selatan maka dilakukanlah penyuluhan dan pelatihan senam lansia sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Aktivitas fisik yang optimal merupakan aktivitas yang dilakukan sesuai dengan prinsip dan tujuan latihan.

Jadi, dari penjelasan dan harapan di atas jelas bahwasanya penting adanya gabungan antara Dinas Kesehatan dengan instansi olahraga yang mampu dalam memberikan informasi yang akurat tentang olahraga kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk mempromosikan keahliannya yang di miliki dengan di dorong oleh Universitas melalui Lembaga Pengabdian masyarakat UNP dengan memberikan dukungan materil maupun moril.



Gambar 1. Kegiatan sebagian lansia di Kenagarian Painan Selatan

Berdasarkan survei dan wawancara dengan kenagarian bahwa masalah yang dihadapi mitra adalah mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin

bekerja. Pelatihan keterampilan kreativitas ini diharapkan dapat membantu lansia mensejahterakan kehidupannya sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sebagai upaya mencegah penyakit Demensia/Alzheimer pada lansia. Dipandang dari usia memberikan pekerjaan bagi lansia tidaklah mudah mengingat keterbatasan fisik dan pikirnya [4]. Oleh sebab itu peningkatan penghasilan lansia melalui pemberian pekerjaan menjadi sangat terbatas. Salah satu pekerjaan yang dapat mengakomodasi kemampuan lansia tersebut adalah pembuatan kerajinan/keterampilan karena kerajinan mempunyai tingkat kesulitan yang variatif sehingga dapat disesuaikan dengan kemampuan pengrajin, dari tingkat pemula hingga mahir [5]. Usaha kerajinan dengan modal tidak besar tetapi mampu menghasilkan nilai ekonomi yang cukup tinggi adalah keterampilan kreativitas dengan pemanfaatan bahan-bahan serat alam dan tali makrame. Pelatihan industri kreatif ini dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi tingkat stres pada lansia. Harapannya dengan pemberian program ini akan memberikan tingkat kemahiran yang optimal dan kualitas hidup yang lebih baik, sehingga *healty aging* bisa terwujud pada lansia.

Berdasarkan pada uraian di atas, Kami memandang perlu diadakan suatu bentuk pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraa Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan keterampilan lansia sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sebagai upaya mencegah penyakit demensia/alzheimer pada lansia. Untuk itu diusulkan judul Program Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut: Pembinaan Kebugaran jasmani dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas Sebagai Upaya Mencegah Demensia Pada Masyarakat Lansia di Kabupaten Pesisir Selatan. Dengan maksimalnya peran Posyandu lansia ini maka berbagai terapi bisa dilakukan, baik terapi secara fisik maupun terapi secara mental.

2. Metode Pelaksanaan

Metode Pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan serta permasalahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kemudian diskusi langsung dengan lansia dan masyarakat Kenagarian Painan Selatan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir selatan yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
- 2) Penyuluhan kebugaran jasmani dengan materi olahraga dan lansia oleh pemateri. Selanjutnya setelah materi ini selesai dilanjutkan dengan materi tes kebugaran jasmani dan pelaksanaan *harvad step test* oleh pemateri kedua. Materi disampaikan dengan cara satu arah dengan metode ceramah dan demonstrasi serta praktek pelaksanaan tes kebugaran.
- 3) Pelatihan senam lansia, dengan metode demonstrasi dan praktek lapangan. Materi yang diberikan adalah pelaksanaan senam lansia yang terukur berdasarkan intensitas dan jenis gerakan. Senam dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu senam pemanasan, inti dan pendinginan. Setelah kegiatan senam berakhir, peserta diberikan waktu sekitar

lima menit untuk melihat penurunan denyut nadi *recovery*. Dari hasil denyut nadi ini maka di jelaskanlah bahwa kebugaran seseorang bisa terlihat dari cepat tidaknya penurunan jumlah denyut nadi permenit seseorang dalam satu menit setelah melaksanakan latihan.

- 4) Evaluasi, dilaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan *harvad step test* dengan tujuan untuk melihat kondisi fisik seseorang, seberapa jauh pulihnya kebugaran seseorang dari kondisi semula setelah di beri suatu beban latihan.
- 5) Dilaksanakan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dengan pemanfaatan bahan dari serat alam yang mudah di dapatkan seperti daun kelapa, pelepah pisang, pelepah pinang dan tali makrame. Produk yang dihasilkan berupa bahan-bahan serba guna seperti dompet, tas dan gantungan kunci dll.

Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul PKM Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas Sebagai Upaya Mencegah Demensia Pada Masyarakat Lansia di Kenagarian Painan Selatan Kecamatan IV Juri Kabupaten Pessel . Berikut ini akan disampaikan pelaksanaan untuk kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan:

- 1) Penandatanganan Kontrak dengan LP2M Universitas Negeri Padang
- 2) Rapat Tim Pengabdian mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.



Gambar 2. Rapat Tim Pengabdian

- 3) Audiensi dengan kader Posyandu Kenagarian Painan Selatan Kecamatan IV jurai Kabupaten Pesisir Selatan. Pada kegiatan ini dibahas mengenai pelaksanaan kegiatan, rundown acara serta materi dari narasumber kegiatan.
- 4) Penyuluhan Kebugaran jasmani dan Pelatihan Senam Lansia.
 - Penyuluhan mengenai kebugaran jasmani lansia dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia. Lansia merupakan kelompok umur yang rentan akan penyakit degeneratif karena fungsi organ vital seperti hati dan ginjal menurun. Hal tersebut menjadi alasan diperlukan upaya promotif kesehatan pada kelompok tersebut.

Penyuluhan dan sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan pada usia lansia. Penyuluhan juga memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada saat usia senja. Tujuan latihan senam lansia adalah sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia dan peningkatan kualitas hidup lansia.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lansia

- Sosialisasi keterampilan kreativitas dalam membuat kerajinan tangan
- Tujuan Kegiatan: Meningkatnya derajat kesehatan secara umum, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bisa meningkatkan kesejahteraan lansia sekaligus mencegah penyakit demensia/Alzheimer pada lansia.

Tata laksana Kegiatan: Ceramah, diskusi, dan praktek

Target Capaian: Meningkatnya derajat kesehatan lansia melalui terapi okupasi dengan pendekatan pelatihan industry kreatif dalam bentuk kerajinan tangan.



Gambar 4. Produk Pelatihan industri kreatif pada lansia

3.2 Pembahasan

a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang kebugaran jasmani pada lansia

Peserta kegiatan yang terdiri dari lansia mendapatkan wadah untuk mengetahui bentuk-bentuk serta manfaat aktifitas fisik bagi lansia. Dalam kegiatan ini diberikan latihan senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan sehingga tidak memberatkan untuk diterapkan oleh lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan-gerakan khusus yaitu menghindari adanya gerakan loncat-loncat. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai aktifitas fisik serta meningkatnya derajat kesehatan lansia secara umum.

b. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman dalam membuat kerajinan tangan.

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan keterampilan kreativitas mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bisa meningkatkan kesejahteraan lansia.



Gambar 5. Peningkatan Pemahaman Lansia

4. Kesimpulan

Kegiatan PKM Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas Sebagai Upaya Mencegah Demensia pada Masyarakat Lansia Di Kenagarian Painan Selatan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi lansia. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

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

5. Daftar Pustaka

1. Agus, A., & Sepdanius, E. (n.d.). *PENYULUHAN DAN LATIHAN SENAM LANSIA DI PUSKESMAS BATU BASA DAN PUSKESMAS SUNGAI GERINGGING KAB. PADANG PARIAMAN*.
2. Arif Fadli Muchlis, Muhamad Sazeli Rifki, & Yogi Andria. (2021). Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos . *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 34-43. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/8>
3. Junaidi, S. (2011). Pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olahraga jalan kaki. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 1(1).

4. Kiram, Y., & Andri Gemaini. (2022). Pelatihan Pembuatan Program Outdoor Education Berbasis Experiential Learning Untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Anak. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 1-8. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/9>
5. Nuridin Widya Pranoto, & Sri Gusti Handayani. (2021). Aplikasi Pengembangan Kemampuan Motorik Bagi Guru-Guru Di Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 28-33. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/7>
6. Maryam, R. S., Mila, F., Rodisawati, J. A., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatan. *Salemba Medika, Jakarta*.
7. Sazeli Rifki, M., Hermanzoni, Eval Edmizal, Ariando Ariston, & Fair Muda. (2022). Program Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus Pusat Sport Entrepreneur. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 30-37. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/13>
8. Sepdanius, E., Donal Syafrianto, Umar, Selviani, I., Afriani, R., Septri, & April. (2022). PPUPIK Pusat Layanan Fisioterapi Olahraga Dan Kebugaran FIKUNP TahapII (Promosi, Kualitas, Ekspektasi). *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 14-21. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/11>
9. Riyadi & Purwanto, T. (2009). Asuhan Keperawatan Jiwa. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
10. Suwarni, S., Setiawan, S., & Syatibi, M. M. (2017). Hubungan usia demensia dan kemampuan fungsional pada lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(1), 34-41.
11. Wilda Welis, Darni, & Nuridin Widya Pranoto. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 21-27. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/6>