

**PROGRAM SERAWA (SEHAT JIWA DAN RAGA) : DALAM UPAYA  
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI UPTD PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA NIRWANA PURI KALIMANTAN TIMUR**

**DIDIK CAHYONO<sup>1</sup>, MUHAMMAD SUKRON FAUZI<sup>2</sup>, SISWANTO<sup>3</sup>, NAHERIA<sup>4</sup>,  
GYTA KRISDIANA CAHYANINGRUM<sup>5</sup>, MUCHAMAD SAMSUL HUDA<sup>6</sup>**

<sup>1,2,4,5,6</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman

<sup>3</sup> Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Emali : [didikcahyono86@gmail.com](mailto:didikcahyono86@gmail.com)

**ABSTRAK**

Program SERAWA (Sehat, Raga, dan Jiwa) dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di UPTD PSTW Nirwana Puri, sebuah lembaga layanan sosial di Kalimantan Timur, Indonesia. Program ini mengadopsi pendekatan holistik, dengan fokus pada kesehatan fisik, kebugaran, dan kesejahteraan mental. Populasi lansia di Indonesia meningkat pesat, dan pergeseran demografis ini menimbulkan tantangan bagi sistem perawatan kesehatan dan kesejahteraan sosial. Program SERAWA bertujuan untuk mengatasi tantangan ini dengan memberikan dukungan komprehensif kepada penghuni lansia di lembaga tersebut. Program ini terdiri dari dua komponen utama: pendidikan Kesehatan dan dukungan psikologis. Pendidikan kesehatan berfokus pada mempromosikan gaya hidup sehat, termasuk nutrisi seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan pencegahan penyakit kronis. Sedangkan dukungan psikologis diberikan melalui diskusi kelompok, sesi berbagi, dan konseling individu untuk mengatasi kesejahteraan emosional dan mencegah kesepian. Hasil program menunjukkan dampak positif pada kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan keterhubungan sosial peserta lansia. Keberhasilan program SERAWA menunjukkan efektivitas pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan menyoroti potensi untuk mereplikasi program serupa di lembaga sosial lain di seluruh Indonesia.

**Kata Kunci :** Program SERAWA, Kualitas Hidup, Lansia Kalimantan Timur

**ABSTRACT**

The SERAWA (Healthy, Physical, and Spiritual) program is implemented to improve the quality of life of the elderly at UPTD PSTW Nirwana Puri, a social service institution in East Kalimantan, Indonesia. The program adopts a holistic approach, with a focus on physical health, fitness, and mental well-being. Indonesia's elderly population is increasing rapidly, and this demographic shift poses challenges to the health care and social welfare systems. The SERAWA program aims to overcome this challenge by providing comprehensive support to elderly residents in the institution. The program consists of two main components: Health education and psychological support. Health education focuses on promoting a healthy lifestyle, including balanced nutrition, regular exercise, stress management, and chronic disease prevention. Meanwhile, psychological support is provided through group discussions, sharing sessions, and individual counseling to address emotional well-being and prevent loneliness. The results of the program showed a positive impact on the physical health, emotional well-being, and social connectedness of elderly participants. The success of the SERAWA program demonstrates the effectiveness of a holistic approach in improving the quality of life of the elderly and highlights the potential to replicate similar programs in other social institutions across Indonesia.

**Keywords :** Program, SERAWA, Quality of Life, Elderly, East Kalimantan

## PENDAHULUAN

Indonesia kini tengah menghadapi fenomena penuaan penduduk yang berimplikasi pada peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia) secara signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), populasi lansia diproyeksikan terus meningkat hingga mencapai sekitar 11,8% dari total populasi pada tahun 2035. Meningkatnya jumlah lansia ini tidak hanya berdampak pada sistem kesehatan dan kesejahteraan sosial, tetapi juga menuntut perhatian khusus dalam aspek peningkatan kualitas hidup lansia, terutama dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka (N. D. C. M. S. F. G. K. Naheria, 2022).

Provinsi Kalimantan Timur merupakan salah satu wilayah dengan populasi lansia yang terus bertambah. Di tengah pertambahan populasi lansia ini, berbagai tantangan muncul, seperti meningkatnya angka kesepian, gangguan kesehatan fisik, dan kurangnya kegiatan sosial bagi lansia (Cahyadi et al., 2022). Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama bagi lembaga-lembaga pelayanan sosial yang berperan penting dalam merawat dan memberikan dukungan bagi kelompok rentan ini. Salah satu lembaga yang menjadi garda depan dalam pelayanan lansia di Provinsi Kalimantan Timur adalah UPTD Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Nirwana Puri, Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Timur. Lembaga ini memiliki misi untuk memberikan perlindungan, perawatan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia yang memerlukan perhatian khusus (Oktaviani Yumaniar, 2020).

Kenyataannya, peningkatan usia sering kali diiringi dengan penurunan fungsi kesehatan fisik dan mental, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengarah pada penurunan kualitas hidup yang signifikan. Lansia di panti sosial sering menghadapi berbagai permasalahan, seperti gangguan mobilitas, keterbatasan fisik akibat penyakit degeneratif, dan tantangan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Lubis & Wijayanti, 2020). Faktor-faktor ini sering kali diperparah oleh kurangnya aktivitas fisik yang sesuai, minimnya stimulasi mental, dan kurangnya interaksi sosial. Akibatnya, lansia tidak hanya menghadapi berbagai permasalahan fisik, tetapi juga merasakan kesepian, hilangnya semangat hidup, serta kurangnya kualitas kesehatan jiwa.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah program pengabdian yang dapat memberikan solusi holistik untuk menjawab kebutuhan-kebutuhan tersebut. Program *SERAWA* (Sehat, Raga, dan Jiwa) hadir sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang komprehensif, yang mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial. Program ini bertujuan memberikan kegiatan fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi lansia, pelatihan mental yang berfokus pada peningkatan keseimbangan jiwa, serta pemberdayaan sosial yang memungkinkan para lansia merasa lebih bermakna dan terlibat dalam kegiatan komunitas (N. Naheria et al., 2023).

Melalui Program *SERAWA*, kami berupaya menghadirkan kegiatan-kegiatan yang menyeluruh, seperti olahraga ringan yang dapat membantu mobilitas lansia, sesi-sesi pelatihan mental yang dirancang untuk menjaga kesehatan jiwa, serta kegiatan sosial yang bertujuan meningkatkan interaksi antar-lansia dan rasa kebersamaan (Gunawan et al., 2022) (Sihombing et al., 2024). Program ini juga dirancang agar dapat melibatkan para tenaga ahli, seperti dokter, terapis, dan psikolog, untuk memastikan kegiatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan lansia.

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dalam jangka pendek, tetapi juga diharapkan mampu memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk komunitas lansia yang lebih sehat, mandiri, dan bahagia (Rina Amelia, Slamet Triyadi, 2023). Program *SERAWA* diharapkan dapat menjadi model untuk lembaga-lembaga lainnya dalam memberikan layanan bagi lansia, khususnya yang berada di bawah naungan dinas sosial, sehingga pada akhirnya dapat mendukung kesejahteraan lansia di Indonesia.

## METODE PELAKSANAAN

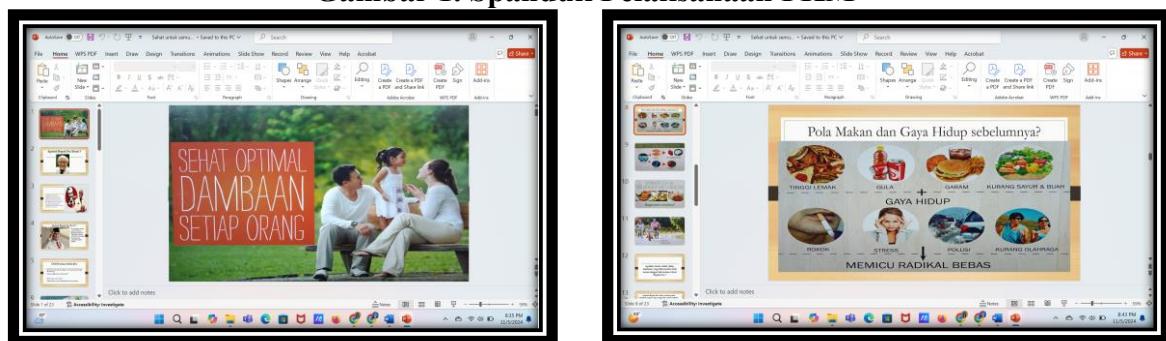
Program SERAWA (Sehat, Raga, dan Jiwa) dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di UPTD PSTW Nirwana Puri, Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Timur melalui pendekatan kesehatan fisik, mental, dan sosial secara terpadu. Metode pelaksanaan program ini mencakup berbagai tahap dan aktivitas yang disusun secara partisipatif untuk memastikan keterlibatan lansia serta keberlanjutan hasil positif. Berikut metode pelaksanaan yang akan diterapkan dalam program ini:

### 1. Identifikasi Kebutuhan dan Persiapan Program

Survei sederhana dan wawancara dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik, mental, dan sosial lansia. Hasil dari survei ini akan membantu dalam menentukan fokus intervensi yang tepat untuk setiap peserta. Melibatkan para perawat dan staf panti untuk mendapatkan informasi terkait kebiasaan harian lansia, riwayat kesehatan, serta saran-saran mereka tentang aktivitas yang perlu dilakukan. Berdasarkan hasil identifikasi, modul kegiatan akan disusun untuk memenuhi kebutuhan spesifik lansia di tiga aspek: kesehatan fisik (Sehat), kegiatan fisik dan rekreatif (Raga), serta dukungan mental dan emosional (Jiwa). Modul kegiatan juga akan dirancang fleksibel agar bisa disesuaikan dengan perubahan kebutuhan lansia di lapangan.



Gambar 1. Spanduk Pelaksanaan PKM



Gambar 2. PPT Materi PKM

### 2. Pelaksanaan Program SERAWA

Program ini akan dijalankan dengan pendekatan terstruktur dan terbagi dalam tiga komponen utama, yaitu:

#### a. Komponen *Sehat*: Fokus pada kesehatan fisik

**Edukasi Pola Hidup Sehat:** Lansia diberikan materi tentang pentingnya menjaga pola makan, hidrasi, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Sesi edukasi dilakukan secara interaktif, sehingga lansia dapat bertanya dan berpartisipasi aktif dalam diskusi.

#### b. Komponen *Raga*: Kegiatan fisik dan rekreatif

**Latihan Relaksasi dan Pernapasan:** Kegiatan ini bertujuan membantu lansia mengelola stres dan ketegangan. Teknik pernapasan dan relaksasi seperti peregangan ringan dilakukan setiap minggu untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur.

c. **Komponen Jiwa:** Dukungan mental dan emosional

**Kelompok Diskusi dan Sharing Session:** Lansia diajak untuk berbagi pengalaman hidup dan berdiskusi mengenai topik-topik yang relevan dengan kehidupan mereka. Sesi ini dipandu oleh fasilitator dan bertujuan membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial.

**Pemberian Dukungan Psikologis:** Melibatkan psikolog atau konselor untuk memberikan konseling individual atau kelompok bagi lansia yang membutuhkan, terutama bagi yang mengalami gangguan kecemasan atau depresi ringan. Sesi ini bertujuan membantu mereka menemukan kedamaian batin dan mengatasi perasaan negatif.

### 3. Publikasi Hasil Program dan Rencana Keberlanjutan

Agar dampak dari Program SERAWA dapat dirasakan oleh masyarakat yang lebih luas, hasil dari program akan dipublikasikan melalui:

**Laporan Hasil Program:** Disusun dalam bentuk laporan lengkap dan dikirimkan kepada Dinas Sosial serta lembaga terkait lainnya.

**Penyusunan Modul Replikasi:** Apabila program berhasil, modul kegiatan yang telah disusun akan disebarluaskan agar dapat diterapkan di panti-panti sosial lainnya di Kalimantan Timur maupun provinsi lain.



**Gambar 3 : Desain Tahapan Pelaksanaan PKM**

Dengan metode pelaksanaan ini, Program SERAWA diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi lansia, menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mereka untuk hidup lebih sehat, bahagia, dan bermakna.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Serawa mencakup pada aspek fisik, mental dan social pada lansia, Pada Program SERAWA (Sehat, Raga, dan Jiwa), kami berhasil mengimplementasikan berbagai kegiatan yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia di UPTD PSTW Nirwana Puri, Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Timur dengan adanya indikator kepuasan melalui wawancara setelah akhir sesi pendampingan lansia merasa sangat senang dan bahagia dengan adanya

kegiatan seperti yang di lakukan harapannya aka nada program kelanjutan dari serawa sehingga para lansia bisa mendapatkan manfaatnya. Program serawa melalui kegiatan tes kebugaran fisik lansia akan di lakukan dalam tahap selanjutnya dan Program ini melibatkan pendekatan holistik melalui berbagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran, dan kesehatan mental lansia. Berikut ini adalah hasil dan pembahasan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

### 1. Edukasi Pola Hidup Sehat bagi Lansia

Pola hidup sehat sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Edukasi pola hidup sehat ini mencakup beberapa aspek kunci seperti nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, serta pencegahan penyakit kronis yang umumnya sering dialami oleh lansia.

- Nutrisi Seimbang:** Lansia perlu mengonsumsi makanan bergizi, dengan porsi seimbang antara karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral. Hindari makanan tinggi gula dan garam, yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
- Aktivitas Fisik Rutin:** Berolahraga secara teratur membantu menjaga kebugaran, kekuatan otot, dan kesehatan sendi. Olahraga ringan seperti berjalan kaki, senam lansia, dan yoga dapat menjadi pilihan yang aman dan efektif.
- Kesehatan Mental dan Sosial:** Aktivitas yang melibatkan interaksi sosial, seperti berkumpul bersama keluarga atau mengikuti kelompok lansia, sangat bermanfaat untuk mencegah kesepian dan menjaga kesehatan mental.
- Cek Kesehatan Rutin:** Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala membantu mendeteksi penyakit lebih awal, sehingga pengobatan bisa dilakukan lebih cepat dan efektif.
- Hindari Kebiasaan Buruk:** Edukasi ini juga mengajarkan untuk menghindari kebiasaan yang merugikan kesehatan, seperti merokok atau mengonsumsi alkohol, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia.

Edukasi pola hidup sehat ini bertujuan untuk mendukung lansia agar bisa menikmati masa tua dengan kesehatan yang optimal dan kualitas hidup yang lebih baik. Dengan pemahaman dan dukungan yang tepat, lansia dapat menjalani hidup yang sehat, bahagia, dan tetap aktif.



Gambar 4. Foto Kegiatan Penyampaian Materi 1

### 2. Pemberian Dukungan Psikologis bagi Lansia untuk Hidup Sehat

Dukungan psikologis sangat penting bagi lansia untuk memastikan mereka menjalani hidup yang sehat dan berkualitas. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisik dan sosial sering kali menimbulkan stres dan perasaan kesepian pada lansia. Dukungan psikologis dapat membantu mereka merasa lebih dihargai, terhubung, dan termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka. Berikut adalah beberapa cara memberikan dukungan psikologis kepada lansia:

- Pemberdayaan dan Pemberian Semangat**

Lansia perlu diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatannya.

Berikan apresiasi pada setiap usaha mereka dalam menerapkan pola hidup sehat, sehingga mereka merasa termotivasi dan dihargai.

## 2. Bimbingan untuk Mengelola Stres dan Kecemasan

Membantu lansia mengenali dan mengelola stres adalah langkah penting dalam dukungan psikologis. Pendampingan dalam bentuk latihan pernapasan, meditasi ringan, atau sekadar mendengarkan keluh kesah mereka dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan.

## 3. Menjaga Hubungan Sosial

Rasa kesepian dapat memengaruhi kesehatan mental lansia. Dukungan berupa dorongan untuk aktif berinteraksi sosial, baik melalui pertemuan keluarga, kelompok lansia, atau kegiatan komunitas, dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental mereka.

## 4. Dukungan dalam Proses Beradaptasi

Banyak lansia yang mengalami perubahan besar dalam hidup, seperti pensiun atau kehilangan orang terdekat. Bantu mereka untuk menerima dan beradaptasi dengan perubahan ini melalui konseling atau dukungan dari keluarga dan teman, sehingga mereka tetap memiliki tujuan dan semangat hidup.

## 5. Dorongan untuk Mengembangkan Hobi dan Minat

Mengajak lansia untuk terus melakukan hal-hal yang mereka sukai atau mencoba hobi baru dapat membantu mereka merasa lebih positif. Aktivitas kreatif seperti melukis, berkebun, atau bermain musik dapat memberikan rasa bahagia dan meningkatkan kepuasan hidup.

## 6. Pendidikan tentang Kesehatan Mental dan Fisik

Memberikan pemahaman kepada lansia bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik adalah hal yang penting. Mengedukasi mereka tentang manfaat gaya hidup sehat dan bagaimana hal ini berdampak pada suasana hati dan kualitas hidup dapat membuat mereka lebih bersemangat menjaga kesehatannya.

Dukungan psikologis yang konsisten dapat membantu lansia merasa lebih aman, dihargai, dan optimis terhadap masa depan. Ini berperan besar dalam menciptakan hidup yang lebih sehat, bahagia, dan bermakna bagi lansia.



Gambar 5. Foto Kegiatan Penyampaian Materi 2

## Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil program SERAWA menunjukkan bahwa pendekatan terpadu yang mencakup kesehatan fisik, kebugaran, dan dukungan mental berdampak positif pada peningkatan kualitas hidup lansia. Lansia yang terlibat dalam kegiatan ini menjadi lebih aktif secara fisik, lebih sejahtera secara emosional, dan lebih terhubung secara social (Setiyorini et al., 2018). Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa kegiatan sederhana yang



konsisten dan terstruktur dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental lansia (Silfiana arifatul kholiriyah et al., 2021)(Sualang & Waas, 2023).

Metode yang berfokus pada partisipasi aktif, seperti senam lansia, latihan relaksasi, terapi seni, dan diskusi kelompok, terbukti efektif dalam memberikan pengalaman yang bermakna bagi lansia. Dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk terlibat dalam kegiatan ini, mereka merasa lebih dihargai, dihormati, dan termotivasi untuk menjaga kesehatan serta tetap produktif.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa program serupa dapat diimplementasikan di panti sosial lainnya, dengan adaptasi sesuai dengan kebutuhan lokal. Implementasi jangka panjang dari program ini juga direkomendasikan agar hasil yang positif dapat dipertahankan dan ditingkatkan seiring waktu (Dewi et al., 2021)(Lisnavernita et al., 2024). Program SERAWA, melalui dukungan pemerintah dan partisipasi aktif lansia, berhasil menjadi bentuk pengabdian yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, menciptakan lingkungan yang sehat, positif, dan penuh makna di UPTD PSTW Nirwana Puri.

## KESIMPULAN

Program Serawa telah berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di UPTD PSTW Nirwana Puri, Kalimantan Timur. Program ini dirancang untuk memberikan dukungan komprehensif yang meliputi aspek kesehatan, mental, serta dukungan sosial bagi para lansia. Melalui pendekatan edukasi Kesehatan dan pendampingan psikologis, Program Serawa mampu meningkatkan kesejahteraan lansia dan mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Secara keseluruhan, Program Serawa menjadi contoh yang efektif dalam upaya pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan lansia, dengan hasil yang positif dan berkelanjutan. Program ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi lembaga lain untuk mengimplementasikan kegiatan serupa dalam rangka mendukung kualitas hidup lansia di wilayah lainnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Dekan beserta Wakil Dekan I bidang Akademik, Wakil Dekan II bidang Umum dan Keuangan, Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Alumni FKIP Universitas Mulawarman yang telah membantu membebrikan bantuan dan suprort untuk kegiatan hibah PKM Tahun 2024 dan khususnya kepada Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Mulawarman. Kami juga ucapan terimakasih kepada UPTD PSTW Nirwana Puri Dinas Sosial Kalimantan Timur yang telah bekerjasama untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Dwi Anggraini, W. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Sepriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcsl.v4i0.1208>
- Gunawan, S., Tadjudin, N. S., Cahyani, H. M., & ... (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Osteoartritis Di Stw Ria Pembangunan Cibubur. *Prosiding* ..., 577–583.



<https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENAPENMAS/article/view/21545>

Lisnavernita, M. Y., Akadira, T., Nurliawati, N., & Vivaldi, A. (2024). *Evaluasi Program Bantuan Sosial Lansia Non Potensial di Kota Madiun dengan Model Context Input Process Product ( CIPP )*. 7, 366–378.

Lubis, B. S., & Wijayanti, T. (2020). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Program LAGA (Latihan Fisik dan Yoga) Pada Lansia di UPTD Panti Tresna Werdhanirwana Puri Samarinda. *Jurnal Pesut : Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.30650/jp.v2i1.1307>

Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & ... (2023). Peningkatan Sdm Melalui Pelatihan Massage Kebugaran Di Lpk Samarinda. ... *Journal: Jurnal* ..., 4(5), 9933–9937. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21075%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/21075/15058>

Naheria, N. D. C. M. S. F. G. K. (2022). *Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( PHBS ) Dengan Sistem Tiga Jempol Pada Siswa SDN 016 Antasari Kota Samarinda. Universitas MulawarmanSamarinda, Kalimantan Timur. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(2), 21–27. <http://prin.or.id/index.php/nusantara21>

Oktaviani Yumaniar, A. N. (2020). Peran Keluarga dalam Pengendalian Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1922–1926.

Rina Amelia, Slamet Triyadi, U. M. (2023). 3 1,2,3. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.

Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. kartika. (2018). Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Melalui Perlhat (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) di Desa Jatidowo Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. *Journal Unusa*, 2(2), 354–366. <http://journal2.unusa.ac.id/index.php/CDJ/article/view/652/553>

Sihombing, M. L., Tinggi, S., & Kharisma, T. (2024). *PKM YANG BERPUSAT PADA KEBUTUHAN PENGHUNI PANTI WERDHA SUMARAH-PALEMBANG IMPROVING THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY THROUGH PKM ACTIVITIES CENTERED ON THE NEEDS OF THE RESIDENTS OF THE SUMARAH-PALEMBANG NURING HOME*. 4(1), 16–23.

Silfiana arifatul khoiriyah, I., Roestika Rini, Z., Virdinarti Putra, L., Ratih Prestifa, G., & Suwali, S. (2021). Pkm Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Desa Payungan. *Perwira Journal of Community Development*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.54199/pjcd.v1i1.144>

Sualang, Y. T., & Waas, M. (2023). Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 2(1), 1–7.