

Korelasi Frekuensi Yoga Ashram Narayana Sukawati dengan Mobilitas Fungsional Lansia

Ni Putu Diah Asyana Putri¹, I Wayan Nerta², I Made Pasek Subawa³

^{1,2,3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: diahasyana@gmail.com

Abstract

Keywords:

exercise
frequency, yoga
practice,
functional
mobility, older
adults.

Older adults (elderly individuals) are people aged ≥ 60 years who undergo physiological, psychological, and social aging processes. Aging is associated with a decline in physical condition due to the body's degenerative processes, which can lead to reduced functional mobility. One non-pharmacological intervention that can be implemented is yoga. Ashram Narayana is a yoga training center that combines gentle physical movements, breathing techniques, and laughter activities. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design and was conducted at Ashram Narayana in Sukawati, Gianyar, in March 2026. The study sample consisted of 39 older adults who met the inclusion and exclusion criteria. Participants were selected using a total sampling method. Data on yoga practice frequency were obtained from attendance records, while functional mobility was assessed using the Timed Up and Go Test (TUG). The results showed a significant relationship between yoga practice frequency and functional mobility among older adults, with a correlation coefficient of $r = -0.831$ and a significance value of $p < 0.001$. Based on these findings, the more regularly older adults engage in yoga practice, the better their functional mobility. These findings suggest that regular yoga practice can be recommended as a non-pharmacological intervention to enhance independence and improve the quality of life of older adults.

Abstrak

Kata kunci:

frekuensi
latihan, latihan
yoga, mobilitas
fungsional,
lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah berusia ≥ 60 tahun yang mengalami proses penuaan secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Lansia akan mengalami penurunan kondisi fisik akibat proses degeneratif tubuh yang dapat menyebabkan penurunan pada mobilitas fungsional. Salah satu intervensi

non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah yoga. Ashram Narayana merupakan tempat pelatihan yoga yang mengombinasikan gerakan fisik ringan, teknik pernapasan, dan aktivitas tertawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional yang dilakukan di Ashram Narayana Sukawati, Gianyar pada bulan Maret 2026. Sampel penelitian berjumlah 39 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Data frekuensi latihan yoga diperoleh melalui daftar kehadiran, sedangkan mobilitas fungsional diukur menggunakan Time Up and Go Test (TUG). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan yoga dengan mobilitas fungsional lansia dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,831$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, semakin rutin lansia melakukan latihan yoga, semakin baik kemampuan mobilitas fungsionalnya. Temuan ini menunjukkan bahwa, latihan yoga secara teratur dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang kehidupan manusia. Semua orang akan mengalami menjadi tua, sehingga akan terjadi perubahan yang menurun pada fisik, mental dan sosial secara bertahap (Rozanna et al., 2022). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah lansia di Bali mencapai 13,97% dari total penduduk, hal tersebut merupakan persentasi yang tinggi jika dibandingkan provinsi lainnya di Indonesia. Menurut data di Desa Sukawati yang diakses pada tahun 2024, jumlah penduduk lansia diatas 60 tahun sebanyak 2,305 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Seseorang yang telah memasuki lanjut usia (lansia) akan mengalami penurunan kondisi fisik dan terdapat perubahan fisik yang ditandai dengan pendengaran yang kurang jelas, penglihatan yang semakin memburuk, dan penurunan kekuatan otot yang akan mengakibatkan gerakan-gerakan yang lambat. Perubahan fisik lansia mengakibatkan gangguan mobilitas fungsional yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas sehari-hari dan akan menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia. Gangguan mobilitas fungsional merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lansia mudah jatuh. Gangguan

mobilitas fungsional mengakibatkan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, meningkatkan ketergantungan, serta risiko jatuh yang dapat menyebabkan kecacatan atau bahkan kematian dini (Hanifatun Fajria et al., 2024).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan jatuh dan mengatasi gangguan keseimbangan yang berpengaruh terhadap mobilitas fungsional pada lansia adalah dengan melakukan aktivitas atau latihan fisik secara teratur dan terprogram. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh serta meningkatkan kemandirian lansia dalam beraktivitas sehari-hari (Ratna Alfiandary et al., 2024). Salah satu latihan fisik yang aman dilakukan oleh lansia adalah yoga. Yoga adalah sebuah sistem latihan holistik yang berasal dari India dan telah dipraktikkan selama ribuan tahun. Penelitian menunjukkan bahwa dengan latihan fisik seperti latihan yoga secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas. Hal ini sangat penting untuk menjaga mobilitas dan mencegah jatuh pada orang dewasa yang lebih tua (Groessl et al., 2018).

Sejak tahun 2016, Ashram Narayiana Sukawati berkembang menjadi salah satu pusat latihan yoga yang cukup menonjol di Kecamatan Sukawati. Ashram Narayiana merupakan tempat pelatihan yoga dengan metode peregangan (*pavanamuktasana*), teknik pernapasan (*pranayama*), tertawa (*hasya yoga*), pelepasan emosi negatif dengan melakukan terapi teriakan, serta *yoga asana* seperti *yoga jagadhita* atau *yoga surya namaskar*. Pada awalnya, jumlah pesertanya hanya berkisar 10–15 orang, namun seiring meningkatnya minat masyarakat, jumlah partisipan kini mencapai 30–40 orang dalam setiap sesi. Mayoritas pesertanya adalah lansia karena latihan yoga tertawa dinilai lebih aman, mudah diikuti, dan tidak membutuhkan kemampuan fisik yang tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan tiga kali seminggu, sehingga sebenarnya memberi kesempatan bagi lansia untuk mendapatkan latihan teratur yang dapat mendukung kebugaran dan mobilitas fungsional mereka. Dinamika sosial budaya masyarakat Bali, seperti padatnya rangkaian kegiatan adat dan keagamaan umat Hindu membuat sebagian besar peserta tidak dapat mengikuti latihan secara konsisten. Kondisi ini menjadi alasan penting untuk meneliti apakah frekuensi latihan yoga tertawa benar-benar memiliki hubungan dengan mobilitas fungsional lansia.

Namun, hingga kini belum terdapat kajian ilmiah secara spesifik yang meneliti terkait hubungan antara frekuensi yoga tertawa dengan mobilitas fungsional lansia dalam konteks komunitas berbasis spiritual di Bali. Ketiadaan data empiris tersebut menyebabkan belum optimalnya pemanfaatan yoga tertawa sebagai program kesehatan bagi lansia yang berbasis bukti. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana korelasi frekuensi latihan yoga tertawa dengan mobilitas fungsional lansia di Ashram Narayana Sukawati, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan lansia yang kontekstual dan holistik. Temuan ini juga diharapkan dapat membantu merancang program aktivitas fisik yang tidak hanya aman tetapi juga efektif dalam mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati dengan mobilitas fungsional lansia. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2026 di Ashram Narayana yang berlokasi di Jalan Manggis, Banjar Telabah, Desa Sukawati, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Bali. Pemilihan lokasi didasarkan pada keberadaan program yoga tertawa yang aktif dan dominasi peserta lansia yang rutin mengikuti kegiatan tersebut.

Sampel penelitian terdiri dari 39 lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh subjek yang memenuhi syarat diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, mengikuti program yoga tertawa di Ashram Narayana, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami gangguan neurologis berat, cedera muskuloskeletal akut, atau kondisi medis yang menghambat pelaksanaan Timed Up and Go Test (TUG).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi latihan yoga tertawa, sedangkan variabel dependen adalah mobilitas fungsional lansia. Data frekuensi latihan diperoleh melalui daftar kehadiran peserta yoga tertawa selama periode penelitian. Mobilitas fungsional diukur menggunakan

TUG, yaitu tes yang digunakan untuk menilai kemampuan mobilitas dan risiko jatuh pada lansia dengan menghitung waktu yang dibutuhkan untuk berdiri dari kursi, berjalan sejauh tiga meter, berbalik arah, kembali ke kursi, dan duduk kembali. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi spearman rho untuk mengetahui hubungan antara frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati dengan mobilitas fungsional lansia. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$. Analisis dilakukan untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian.

PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah lansia yang mengikuti latihan yoga di Ashram Narayana Sukawati. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dan berdasarkan karakteristik tertentu yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi didapat sebanyak 39 orang. Adapun karakteristik subjek dilihat pada tabel 3.1. berikut ini:

Tabel 3.1. Karakteristik Subjek

Karakteristik	Mean $\pm$ SD atau n (%)
Usia, tahun	65,7 $\pm$ 4,6
Jenis kelamin	
Laki-laki	8 (20,5%)
Perempuan	31 (79,5%)
Pekerjaan	
Tidak bekerja	24 (61,5%)
Bekerja	15 (38,5%)
IMT, kg/m^2	24,3 $\pm$ 3,9
Kejadian jatuh	
1 kali	4 (10,3%)
2 kali	1 (2,6%)
3 kali	1 (2,6%)
Tidak pernah	33 (84,6%)
Riwayat penyakit	
Hipertensi	5 (12%)
Jantung	1 (2,6%)
Nyeri pinggang	1 (2,6%)
Osteoarthritis genu	3 (7,7%)
Pasca stroke	1 (2,6%)
Vertigo	1 (2,6%)
Tidak ada	27 (69,2%)
Konsumsi obat	

1-2 jenis	5 (12,8%)
> 2 jenis	2 (5,1%)
Tidak	32 (82,1%)
Aktivitas fisik lainnya	
Tidak ada	24 (61,5%)
Ada	15 (38,5%)
Mobilitas fungsional	
Buruk	16 (41%)
Baik	23 (59%)

Sumber: Data Primer Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia subjek adalah $65,7 \pm 4,6$ tahun dengan rentang usia 60-77 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas subjek adalah perempuan sebanyak 31 orang (79,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 8 orang (20,5%). Dari segi pekerjaan, sebagian besar subjek tidak bekerja yaitu sebanyak 26 orang (66,7%), sementara yang bekerja sebanyak 13 orang (33,3%). Nilai rata-rata indeks massa tubuh (IMT) subjek adalah $24,3 \pm 3,9$ kg/m². Berdasarkan riwayat kejadian jatuh, sebagian besar subjek tidak pernah mengalami jatuh yaitu sebanyak 33 orang (84,6%), sedangkan sisanya memiliki riwayat jatuh 1-3 kali. Pada riwayat penyakit, sebagian besar subjek tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 27 orang (69,2%), dengan sebagian kecil memiliki hipertensi, osteoarthritis genu, serta penyakit lainnya seperti jantung, nyeri pinggang, pasca stroke, dan vertigo. Selain itu, sebagian besar subjek tidak mengonsumsi obat yaitu sebanyak 32 orang (82,1%), sementara sebagian kecil mengonsumsi 1-2 jenis obat dan lebih dari 2 jenis obat. Adapun lansia yang memiliki aktivitas fisik lainnya yaitu sebanyak 15 orang (38,5%) dan sisanya merupakan lansia yang hanya mengikuti aktivitas fisik yoga tertawa. Pada penelitian ini sebagian besar lansia memiliki mobilitas fungsional yang baik yaitu sebanyak 23 orang (59%).

Uji korelasi atau analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji *Spearman* sebagai alternatif uji korelasi non-parametrik. Adapun hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4. Uji Korelasi Frekuensi Latihan dengan Mobilitas Fungsional

Mobilitas Fungsional	
Korelasi	<i>p-value</i>

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,874$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan yoga dengan mobilitas fungsional lansia. Nilai koefisien korelasi yang negatif menandakan bahwa hubungan yang terjadi bersifat berlawanan arah, di mana semakin tinggi frekuensi latihan yoga maka skor TUG (detik) cenderung semakin menurun. Selain itu, kekuatan korelasi sebesar 0,874 termasuk dalam kategori sangat kuat.

2. Pembahasan

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati dengan mobilitas fungsional lansia, dengan nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar $r = -0,874$ dan nilai signifikansi $p \leq 0,001$. Nilai koefisien korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat berlawanan arah, artinya semakin tinggi frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati yang dilakukan oleh lansia, maka semakin rendah skor Timed Up and Go (TUG) yang diperoleh, yang berarti semakin baik mobilitas fungsional lansia tersebut. Kekuatan korelasi sebesar 0,874 tergolong dalam kategori sangat kuat, yang mengindikasikan bahwa frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kemampuan mobilitas fungsional pada populasi lansia. Berdasarkan temuan ini, lansia yang mengikuti yoga Ashram Narayana Sukawati dengan frekuensi lebih tinggi cenderung menyelesaikan uji TUG dalam waktu yang lebih singkat, yang mengindikasikan mobilitas fungsional yang lebih baik. Hal ini memberikan gambaran bahwa latihan yoga Ashram Narayana Sukawati yang dilakukan secara konsisten dan teratur di Ashram Narayana Sukawati mampu memberikan dampak positif yang terukur terhadap kemampuan gerak fungsional lansia dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu yang meneliti efek yoga tertawa maupun latihan berbasis yoga terhadap aspek fisik dan fungsional lansia. Penelitian kualitatif oleh Wijaya et al. (2018) yang menemukan bahwa sebagian besar lansia memandang yoga memberikan manfaat nyata berupa berkurangnya rasa sakit dan peningkatan status

kesehatan yang mereka rasakan (Wijaya et al., 2018). Pada penelitian tinjauan sistematis, Kuru Alici dan Arian Dönmez (2020) dalam *A Systematic Review of the Effect of Laughter Yoga on Physical Function and Psychosocial Outcomes in Older Adults* menunjukkan bahwa yoga tertawa efektif dalam memperbaiki fungsi fisik tertentu seperti tekanan darah dan kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Kuru Alici & Arian Dönmez, 2020). Penelitian lain yang relevan adalah *Yoga-based Exercise Improves Balance and Mobility in People Aged 60 and Over* oleh Youkhana et al., 2016 yang menggunakan intervensi yoga berbasis gerakan fisik terstruktur dengan menekankan latihan asana yang melibatkan keseimbangan berdiri, kekuatan otot tungkai bawah, fleksibilitas, serta transisi gerakan fungsional seperti dari posisi duduk ke berdiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga mampu meningkatkan kecepatan berjalan (*gait speed*) dan kemampuan duduk-berdiri (*sit to stand*), yang keduanya merupakan indikator utama mobilitas fungsional sekaligus menjadi komponen yang dinilai dalam uji TUG (Youkhana et al., 2016). Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis yoga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan gerak fungsional lansia.

Secara biopsikososial, manfaat yoga dengan menggabungkan tertawa terhadap mobilitas fungsional lansia dapat dijelaskan melalui interaksi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Dari aspek biologis, yoga tertawa yang mengombinasikan peregangan, latihan pernapasan (*pranayama*), dan gerakan yoga ringan membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, serta koordinasi tubuh sehingga mendukung kemampuan berjalan dan berpindah posisi pada lansia (Kashyap et al., 2023). Teknik pernapasan dalam juga membantu meningkatkan kapasitas paru dan oksigenasi jaringan sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan dengan lebih optimal (Kuru Alici & Arian Dönmez, 2020). Dari aspek psikologis, aktivitas tertawa merangsang pelepasan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, menurunkan stres, kecemasan, dan ketegangan emosional. Kondisi psikologis yang lebih baik membuat lansia lebih termotivasi untuk bergerak aktif dan mengikuti latihan secara rutin (Özer & Ateş, 2021). Selain itu, yoga tertawa yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan manfaat sosial melalui peningkatan interaksi, rasa kebersamaan, dan dukungan sosial antar peserta. Kondisi

tersebut membantu mengurangi isolasi sosial pada lansia dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik sehari-hari (Wijaya et al., 2018).

Dari aspek fisiologis, yoga Ashram Narayana Sukawati mengombinasikan peregangan ringan, teknik pernapasan (*pranayama*), dan aktivitas tertawa yang dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Gerakan peregangan membantu mengurangi kekakuan sendi dan meningkatkan rentang gerak, sedangkan latihan postur dan Surya Namaskar melatih proprioepsi dan kekuatan otot inti sehingga membantu menjaga keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. Selain itu, teknik pernapasan mendalam membantu meningkatkan kapasitas paru dan oksigenasi jaringan otot yang berperan penting dalam aktivitas berjalan dan berpindah posisi. Yoga dengan gabungan tertawa juga memberikan manfaat psikologis melalui pelepasan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang membantu meningkatkan suasana hati, menurunkan stres, serta mengurangi kecemasan dan nyeri muskuloskeletal. Kondisi emosional yang lebih baik membuat lansia lebih termotivasi untuk tetap aktif bergerak dan mengikuti latihan secara rutin. Dengan demikian, kombinasi manfaat fisik dan psikologis dari yoga Ashram Narayana Sukawati menjelaskan mengapa frekuensi latihan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan peningkatan mobilitas fungsional lansia dalam penelitian ini.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati dengan mobilitas fungsional lansia, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara frekuensi latihan yoga Ashram Narayana Sukawati dengan mobilitas fungsional lansia. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,831$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi latihan yoga yang dilakukan oleh lansia, maka semakin rendah skor TUG test yang berarti mobilitas fungsional lansia semakin baik. Latihan yoga yang diterapkan di Ashram Narayana Sukawati dengan frekuensi tiga kali per minggu terbukti mampu memberikan stimulus adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang baik bagi lansia. Dengan demikian, yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang

aman, sederhana, dan holistik dalam meningkatkan mobilitas fungsional, mempertahankan kemandirian, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Lanjut Usia*.
<https://Gianyarkab.Bps.Go.Id/Publication/2021/09/24/575fc9b72875252bcc238ad7/Kecamatan-Sukawati-Dalam-Angka-2021.Html>.
- Groessl, E. J., Maiya, M., Schmalzl, L., Wing, D., & Jeste, D. V. (2018). Yoga To Prevent Mobility Limitations In Older Adults: Feasibility Of A Randomized Controlled Trial. *Bmc Geriatrics*, 18(1), 306.
<https://doi.org/10.1186/S12877-018-0988-8>
- Hanifatun Fajria, S., Purwaningsih Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, E., & Parangtritis Nokm, J. (2024). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia*.
<http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp>
- Kashyap, K., Dhar, M., Bisht, K., Bahurupi, Y., & Pathania, M. (2023). Yoga Therapy On Elderly Patients With Fear Of Fall: An Open-Label Randomised Controlled Trial (Yofear Trial). *Bmj Open*, 13(12).
<https://doi.org/10.1136/Bmjopen-2022-070540>
- Kuru Alici, N., & Arikan Dönmez, A. (2020). A Systematic Review Of The Effect Of Laughter Yoga On Physical Function And Psychosocial Outcomes In Older Adults. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 41, 101252.
<https://doi.org/10.1016/J.Ctcp.2020.101252>
- Özer, Z., & Ateş, S. (2021). Effects Of Laughter Yoga On Hemodialysis Patients' Plasma-Beta Endorphin Levels, Pain Levels And Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 43. <https://doi.org/10.1016/J.Ctcp.2021.101382>
- Ratna Alfiandary, A., Mulyani, S., Subekti, H., & Info, A. (2024). *Jurnal Promotif Preventif Hubungan Frekuensi Latihan Fisik Terhadap Kemampuan Berjalan Lansia Di Bpstw Yogyakarta Abiyoso Relationship Between Exercise Frequency And Elderly Walk Ability In Bpstw Yogyakarta Abiyoso* (Vol. 7, Number 6).
<http://Journal.Unpacti.Ac.Id/Index.Php/Jpp>
- Rozanna, R., Febriana, D., Program Studi Pendidikan Profesi Ners, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F., & Keilmuan Keperawatan Gerontik, B. (2022). Pemberian Range Of Motion (Rom) Pada Lansia Dengan Hambatan Mobilitas Fisik: Suatu Studi Kasus "Provision Range Of Range (Rom) To Elderly With Physical Mobility Obstacles: A Case Study." In *Jim Fkep* (Vol. 1).
- Wijaya, I. K. A. K., Ekawati, N. K., & Utami, N. W. A. (2018). Persepsi Tentang Manfaat Senam Yoga Tertawa Terhadap Kesehatan Lansia Di Kota Denpasar. *Arc. Com. Health*, 5(2), 43–49.
- Youkhana, S., Dean, C. M., Wolff, M., Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2016). Yoga-Based Exercise Improves Balance And Mobility In People Aged 60 And Over: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Age And Ageing*, 45(1), 21–29. <https://doi.org/10.1093/Ageing/Afv175>