



Perpaduan Senam Yoga dan Musik bagi Kesehatan Kognitif Lansia (Yosiklan) di Puskesmas Sekaran Semarang

The Combination of Yoga and Music for the Cognitive Health of the Elderly (Yosiklan) at the Sekaran Community Health Center, Semarang

Novita Wulan Sari^{1*}, Nanang Khosim Azhari², Amalia Putri³

¹⁻³DIII Keperawatan, Stikes Kesdam IV/Diponegoro, Indonesia

*Penulis Korespondensi: novita@stikeskesdam4dip.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 19 Maret 2026;

Revisi: 23 April 2026;

Diterima: 27 Mei 2026;

Terbit: 30 Mei 2026.

Keywords: Cognitive Function; Elderly; MMSE; Music Therapy; Yoga.

Abstract. This community service program aimed to improve the cognitive health and overall well-being of elderly individuals through a combination of yoga exercises and music therapy. The activity was conducted at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) of the Sekaran Community Health Center (Puskesmas) in Semarang, involving 36 elderly participants and local health post volunteers. The main challenge identified was the participants' limited range of motion during yoga exercises, which was associated with the natural decline in bodily functions accompanying the aging process. The program began with participant registration, completion of a cognitive assessment questionnaire using the Mini-Mental State Examination (MMSE), and health status examinations, including blood pressure, blood sugar, uric acid, and cholesterol measurements. The participants were then guided to sit comfortably and follow a structured yoga session accompanied by music therapy. The activity was adapted to the physical abilities of the elderly to ensure their safety and comfort. The results showed that participants felt more comfortable, relaxed, and invigorated after the activity. They also demonstrated enthusiasm and were able to participate throughout the program. Thus, the activity provided a practical approach to supporting elderly cognitive health and physical well-being.

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan kognitif dan kesejahteraan lansia melalui kombinasi latihan yoga dan terapi musik. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Puskesmas Sekaran, Semarang, dengan melibatkan 36 peserta lansia dan kader kesehatan setempat. Tantangan utama yang ditemukan adalah keterbatasan rentang gerak peserta selama latihan yoga yang berkaitan dengan penurunan fungsi tubuh secara alami akibat proses penuaan. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengisian kuesioner penilaian kognitif menggunakan *Mini-Mental State Examination* (MMSE), serta pemeriksaan status kesehatan yang meliputi tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol. Selanjutnya, peserta diarahkan untuk duduk dengan nyaman dan mengikuti sesi yoga terstruktur yang dipadukan dengan terapi musik. Latihan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia untuk menjaga keamanan dan kenyamanan selama kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa peserta merasa lebih nyaman, rileks, dan bugar setelah mengikuti kegiatan. Peserta juga menunjukkan antusiasme serta mampu mengikuti seluruh rangkaian program dengan baik. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi pendekatan praktis dalam mendukung kesehatan kognitif dan kebugaran fisik lansia.

Kata Kunci: Fungsi Kognitif; Lansia; MMSE; Senam Yoga; Terapi Musik.

1. PENDAHULUAN

STIKES Kesdam IV/Diponegoro sebagai salah satu perguruan tinggi kesehatan mempunyai potensi besar dalam bentuk sumber daya manusia (SDM) untuk ikut berperan dalam pembangunan wilayah binaan bidang kesehatan. Salah satu peran yang dilakukan oleh STIKES Kesdam IV/Diponegoro adalah memfasilitasi program-program penelitian, pengabdian kepada masyarakat yang dapat memberikan manfaat langsung kepada masyarakat yang diharapkan mampu mendorong kemandirian dan kesejahteraan masyarakat. Program ini

dimaksudkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh masyarakat yang bersifat komprehensif, multi sektoral, yang mampu menuntun masyarakat wilayah binaan kearah kehidupan yang lebih sehat dan sejahtera, dan mempermudah akses warga terhadap informasi dan ilmu pengetahuan tentang kesehatan. Salah satu tempat yang digunakan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat adalah di Puskesmas Sekaran Semarang.

Puskesmas Sekaran merupakan salah satu Puskesmas Induk non perawatan di Kecamatan Gunungpati yang beralamat di Jl. Sekaran Gang Rambutan No. 44 RW III Kelurahan Sekaran dengan luas tanah 2,542 M2 dan luas bangunan 383,755 M2 dengan luas wilayah kerja 1.897.630 Ha. Dalam menjalankan peran dan fungsi sebagai Puskesmas Induk, Puskesmas Sekaran mempunyai 1 (satu) Puskesmas Pembantu, yaitu Puskesmas Pembantu Patemon yang berada di Jl. Mr. Koesbijono Tjondrobirowo Kelurahan Patemon, Kecamatan Gunungpati (Sekaran, 2025).

Upaya kesehatan lansia di Puskesmas Sekaran perlu dipertimbangkan bagi lansia untuk menjaga kesehatannya adalah imunisasi untuk mencegah penyakit, dan deteksi dini termasuk skrining. Upaya kesehatan rehabilitatif juga diberikan sebagai lanjutan pelayanan kuratif untuk pemulihan kesehatan lanjut usia diantaranya pelayanan fisioterapi, psikoterapi, dan pemberian obat-obatan. Sedangkan, upaya kesehatan paliatif diberikan kepada lanjut usia untuk mengurangi keluhan yang diderita agar dapat menjalani akhir kehidupan yang bermartabat (Sekaran, 2025).

Berdasarkan wawancara dengan penanggungjawab lansia Puskesmas Sekaran, permasalahan kesehatan lansia di Puskesmas Sekaran bervariasi dan banyak telah mendapatkan penanganan. Seperti halnya pengadaan posyandu lansia, prolanis dengan pemeriksaan kesehatan. Rangkaian pemeriksaan kesehatan yang telah ada selama ini adalah cek tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol. Kegiatan lain yang dilakukan oleh Puskesmas Sekaran adalah dengan rutin mengadakan senam hipertensi, senam jantung. Berdasarkan wawancara dengan perawat penanggungjawab lansia di Puskesmas menyatakan bahwa, penanganan kasus kesehatan kognitif telah dilaksanakan. Akan tetapi hal ini masih sebatas di wilayah dalam Puskesmas saja. Belum dapat menyeluruh hingga masing-masing Posyandu wilayah binaan Puskesmas. Untuk memberikan penyuluhan ataupun tindakan pencegahan lain terkait demensia di masing-masing kelurahan belum dapat merata dikarenakan keterbatasan tenaga kesehatan yang ada.

Peningkatan jumlah populasi kelompok lansia di berbagai negara telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan, khususnya penyakit degeneratif dan perubahan fisik yang terkait dengan proses penuaan. Penyakit degeneratif pada lansia berkaitan dengan perubahan anatomi

dan sistem neurologi yang mengalami atrofi, yang secara bertahap menurunkan fungsi kognitif (Mardiana & Sugiharto, 2022). Fungsi kognitif adalah kemampuan untuk berpikir, mengingat, belajar, berkomunikasi, dan memecahkan masalah. Penurunan fungsi kognitif pada lansia akan menyebabkan lansia mengalami penurunan daya ingat, penurunan proses berpikir, serta kemampuan untuk berbahasa yang disebut dengan gangguan kognitif (Pragholapati, Ardiana, & Nurlianawati, 2021). Gangguan kognitif pada populasi lansia seringkali dianggap fenomena alamiah, sehingga kurang mendapat perhatian dari sistem pendukung, terutama keluarga dan lingkungan sekitar. Deteriorasi fungsi kognitif bukan hanya merupakan indikator gangguan pada status kesehatan secara umum di kalangan lansia, tetapi juga menimbulkan sejumlah masalah yang memengaruhi aspek-aspek penting lainnya. Masalah tersebut meliputi imobilisasi fisik, yang berdampak negatif pada tingkat kemandirian serta kemampuan Lansia dalam melaksanakan Kegiatan Hidup Sehari-hari (*Activities of Daily Living/ ADL*), dan gangguan dalam hubungan sosial. Jika hal ini dibiarkan berlanjut tanpa intervensi yang tepat, maka kualitas hidup lansia akan mengalami penurunan yang signifikan (Mia Rachmi Widyaningrum, Pipit Festi Wiliyanarti, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani masalah gangguan fungsi kognitif adalah dengan senam yoga. Kegiatan senam yoga merupakan bentuk latihan yang memadukan Gerak dan olah napas (Sukartini T, Indarwati R, 2008). Dengan melaksanakan senam yoga dapat menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh, jiwa, serta mampu mengatasi kelainan fisik dan mental (Suhesti, Suratini, 2014). Senam yoga dapat menstimulasi sekresi β -endorfin (Sisilia Indriasari, 2019). Peningkatan β -endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan pernafasan (Windo Wiria Dinata, 2015).

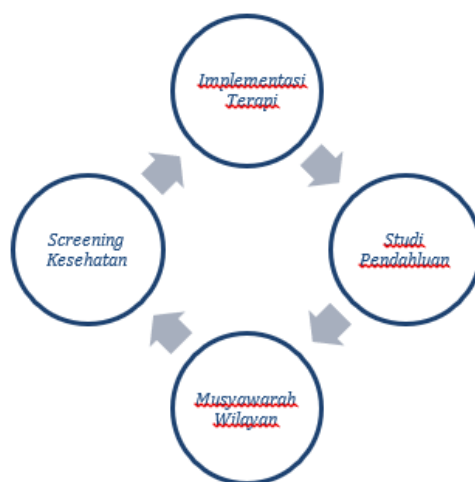
Kegiatan terapi senam yoga dapat dikombinasikan dengan terapi musik. Terapi musik dapat menciptakan hubungan unik antar individu dalam menyampaikan suatu emosi. Terapi musik mencaup berbagai elemen seperti bernyanyi, memainkan beragam instrument, bergerak atau menari mengikuti irama musik. Semua ini membantu memenuhi kebutuhan yang mungkin telah lama hilang, seperti rasa pencapaian tujuan, kebahagiaan, termasuk unsur dalam pemaknaan hidup (Bhargava, Jain, Singh, & Rachana, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Margiyati tahun 2024, menyebutkan bahwa nilai MMSE subjek I sebelum diberikan terapi musik klasik sebesar 22 (*probable* gangguan kognitif), dan subjek II sebesar 19 (*probable* gangguan kognitif). Setelah diberikan terapi musik klasik, subjek I nilai MMSE 28 (normal), dan subjek II 25 (normal). Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat meningkatkan fungsi kognitif pada

lansia (Novita Wulan Sari & Margiyati Margiyati, 2024). Maka dari itu Tim Pengabdian Masyarakat Stikes Kesdam IV/Diponegoro mengadakan pengabdian masyarakat Perpaduan Senam Yoga Dan Musik Bagi Kesehatan Kognitif Lansia (Yosiklan) Di Puskesmas Sekaran Semarang. Dengan tujuan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia khususnya derajat kesehatan kognitif. Agar lansia selalu terjaga kesehatan kognitifnya dan memiliki kualitas hidup yang sejahtera.

2. METODE PENELITIAN

Metode pengabdian masyarakat ini terdiri dari studi pendahuluan. Awal kegiatan berupa melakukan survey dan menggali data kesehatan yang ada di Puskesmas Sekaran. Setelah data terkumpul, tim pengabdian masyarakat melaksanakan musyawarah wilayah dengan mengundang penanggungjawab program lansia dari Puskesmas Sekaran. Tindakan selanjutnya adalah dengan melaksanakan *screening* kesehatan berupa cek kesehatan, mengukur tingkat kognitif lansia dengan menggunakan alat ukur MMSE (*Mini Mental Short Examination*). Setelah diukur Tingkat fungsi kognitifnya, lansia diberikan terapi berupa kombinasi senam yoga dan terapi musik.



Gambar 1. Diagram Metode Pelaksanaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan studi pendahuluan. Kegiatan studi pendahuluan berupa survey dan menggali data kesehatan yang ada. Tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/Diponegoro telah melakukan wawancara terkait masalah Kesehatan kognitif dan penanganan bagi lansia dengan penanggungjawab lansia dari Puskesmas Sekaran Semarang. Hasil yang didapat adalah, kegiatan untuk mengatasi kesehatan kognitif lansia selama ini yang telah dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan

kesehatan berupa materi lewat *power point*. Hasil lain yang didapatkan adalah terapi yang pernah dilakukan untuk masalah kesehatan kognitif adalah dengan memberikan senam otak sederhana. Kegiatan lain seperti senam yoga yang dikombinasikan dengan terapi musik belum pernah dilakukan. Kegiatan yang sering dilakukan adalah untuk mengatasi masalah penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol. Kegiatan spesifik untuk masalah Kesehatan kognitif minim dilakukan.

Setelah data didapatkan, tim pengabdian masyarakat menentukan jadwal untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan saat agenda posyandu lansia berlangsung. Lansia yang datang dalam posyandu lansia tersebut sebanyak 36 lansia. Kegiatan diawali dengan pendaftaran di meja pendaftaran posyandu. Lansia didata sesuai KTP /tanda pengenal yang dibawa. Lansia didata dari nama, umur, hingga alamat. Lansia dicek juga status Kesehatan dari tekanan darah hingga kolesterol. Hingga lansia diberikan lembar kuesioner MMSE sebelum pelaksanaan terapi untuk mengetahui Tingkat kognitifnya.

Setelah rangkaian pendaftaran selesai, lansia diarahkan untuk duduk di kursi untuk mengikuti kegiatan senam yoga. Lansia dibantu instruktur dari tim pengabdian masyarakat untuk pelaksanaan terapi. Tim pengabdian masyarakat menyebar di sekitar tempat duduk lansia untuk membantu mengarahkan kegiatan senam yoga yang dikombinasikan dengan terapi musik. Pelaksanaan kombinasi terapi tersebut dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di wilayah binaan Puskesmas Sekaran Semarang.

Pembahasan

Kegiatan senam yoga yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Stikes Kesdam IV/Diponegoro dilaksanakan saat kegiatan Posyandu Lansia oleh Puskesmas Sekaran. Awal kegiatan lansia melakukan pendaftaran oleh petugas dengan mengisi biodata dan menunjukkan KTP. Lansia dicek terlebih dahulu tekanan darah, berat badan, tinggi badan, gula darah, asam urat, dan kolesterol. Lansia tampak antusias dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia tersebut.

Setelah lansia mengisi daftar hadir dan rangkaian pemeriksaan Kesehatan tersebut, tim pengabdian Masyarakat menata kursi dan menyiapkan sound system untuk rangkaian acara senam yoga. Kursi ditata menyesuaikan tempat dan kondisi lansia. Musik disiapkan oleh tim untuk mengiringi kegiatan senam yoga tersebut.

Instruktur senam yoga oleh tim pengabdian masyarakat memulai gerakan awal dan ditirukan oleh seluruh peserta. Tampak lansia mengikuti gerakan senam yoga tersebut dengan seksama dan penuh perhatian. Senam yoga merupakan salah satu aktifitas fisik yang merupakan dari olahraga. Olahraga merupakan hal yang penting dalam menjaga dan

mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, pengendalian stress emosional, yang mana hal itu juga berpengaruh dalam menjaga Kesehatan kognitif lansia (Aqwiya, Wahyu, & Kurniawati, 2025).

Senam yoga merupakan salah satu olahraga yang mana gerakannya adalah dengan peregangan yang dikombinasikan dengan nafas dalam dan meditasi (Bay, 2022). Berdasarkan jurnal, bahwa senam yoga bagi penderita hipertensi dapat menghasilkan rasa rileks dan meperlancar aliran darah. Latihan ini merupakan penggabungan antara teknik bernafas , relaksasi, meditasi dan peregangan, sehingga seseorang dapat memusatkan pikiran untuk dapat mengontrol panca Indera dan tubuh secara keseluruhan (Sari & Herawati, 2018).



Gambar 2. Senam Yoga dengan Tarik Napas.

Pada gambar 2 menggambarkan gerakan senam yoga yang dilakukan lansia adalah dengan awal tarik napas terlebih dahulu. Gerakan ini lansia duduk dengann tegak di kursi, punggung tegak, dan tarik napas secara dalam. Hal ini berfungsi untuk menyegarkan tubuh dengan mengembangkan kesadaran akan tubuh secara perlahan-lahan (Dua, Malik, Bhadoria, & Kumar, 2021). Gerakan awal para lansia dalam melaksanakan senam yoga masih tampak belum nyaman, dikarenakan lansia belum pernah melaksanakan senam yoga sebelumnya. Lansia menikmati dengan adanya senam yoga yang dipadukan dengan musik. Hal ini membuat lansia merasa nyaman, rileks dengan kegiatan yang ada.



Gambar 3. Senam Yoga Bentuk Gunung.

Pada gerakan berikutnya, tampak di gambar 3 bahwa senam yoga dengan tangan diangkat ke atas seperti membentuk gunung. Gerakan ini berfungsi dalam memanjangkan tulang belakang serta meredakan ketegangan pada bahu dan leher (Lifeline, 2026). Gerakan ini sangat berfungsi pada lansia untuk mengurangi rasa sakit yang diderita di bagian bahu dan leher, yang mana lansia sering memiliki penyakit hipertensi yang mengeluh pegal di bagian bahu dan leher.



Gambar 4. Senam Yoga Gerakan *Chair Pigeon*.

Kegiatan selanjutnya dalam senam yoga yang dilakukan para lansia adalah dengan gerakan *chair pigeon*. Hal ini tampak dalam gambar 4 di atas. Gerakan tersebut berfungsi dalam meredakan ketegangan pada otot kaki melalui peregangan serta putaran yang lembut. Gerakan ini melancarkan aliran darah ke seluruh sendi kaki, yang seringkali menjadi kaku akibat duduk terlalu lama dan kurangnya aktivitas fisik (Dua, Malik, Bhadoria, & Kumar, 2021). Tampak dalam gerakan tersebut, beberapa lansia sulit untuk meluruskan kaki dikarenakan berat badan yang berlebih ataupun ada nyeri di bagian kaki. Lansia tampak berusaha mengikuti gerakan senam yoga tiap tahapan.



Gambar 5. Gerakan Senam Yoga Menyentuh Kaki.

Gerakan berikutnya yang terdapat dalam gambar 5 adalah dengan menyentuh kaki. Gerakan ini adalah dengan membungkuk ke depan yang menenangkan, yang dapat melancarkan aliran darah ke otak. Gerakan ini adalah dengan awal duduk posisi tegak,, kemudian membungkukkann tubuh ke arah kaki, membiarkan kepala, leher, tubuh terkulai lemas. Kemudian menahan posisi tersebut selama yang diinginkan sebelum Kembali bangkit ke posisi duduk semula (Lifeline, 2026).

Akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut, lansia merasa segar, nyaman, dan menikmati gerakan senam yoga yang diajarkan. Lansia juga merasa lebih bugar setelah mengikuti kegiatan senam yoga yang dipadupadakan dengan iringan terapi musik. Terapi musik menurut beberapa artikel penelitian menunjukkann bahwa mampu meningkatkan fungsi kognitif bagi lansia (Chan, S. H. W., Cheung, M. Y. C., et all, 2023).

Berdasarkan penelitian oleh Sari, dkk tahun 2024, menyatakan bahwa nilai MMSE subjek I berada di skor 22 (*probable* gangguan kognitif) dan subjek II di skor 19 (*probable* gangguan kognitif). Setelah diberikan terapi musik klasik menjadi subjek I skor 28 (normal) dan subjek II skor 25 (normal). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan fungsi kognitif pada lansia (Novita Wulan Sari & Margiyati Margiyati, 2024).

4. KESIMPULAN

Program pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Puskesmas Sekaran Semarang menunjukkan bahwa kombinasi terapi senam yoga dan terapi musik efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Program ini menunjukkan hasil bahwa lansia menyatakan bahwa merasa senang, nyaman, badan terasa bugar serta pikiran tenang setelah diberikan kegiatan tersebut. Hal ini mampu dijadikan salah satu kegiatan Puskesmas Sekaran dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Agar kualitas hidup , kesejahteraan lansia semakin

meningkat dan berkembang lebih baik ke depannya. Perlu motivasi dan dukungan penuh dari keluarga maupun Masyarakat sekitar agar kegiatan tersebut bisa berjalan konsisten kedepannya. Evaluasi jangka Panjang diharapkan kegiatan senam yoga dan kombinasi terapi musik ini bisa menjadi jadwal rutin pihak Puskesmas Sekaran untuk kegiatan Posyandu lansia maupun Prolanis yag lainnya.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Sekaran Semarang atas dukungannya dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Masyarakat para lansia wilayah Kelurahan Sekaran atas partisipasi aktif dan Kerjasama selama program berlangsung. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada tim pelaksana serta semua pihak yangtelah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aqwiya, R. B., Wahyu, A., & Kurniawati, D. (2025). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Nasional Fisioterapi*, 3(3), 32–38. <https://doi.org/10.64974/jnf.v3i3.90>
- Bhargava, S., Jain, I., Singh, M., & Rachana. (2022). Music Therapy in Dementia. *Current Thoughts on Dementia: From Risk Factors to Therapeutic Interventions*, 487–511. https://doi.org/10.1007/978-981-16-7606-2_18
- Dua, R., Malik, S., Bhadoria, A. S., & Kumar, R. (2021). Chair Yoga. *Journal of Medical Evidence*, 2(3), 262–266. https://doi.org/10.4103/jme.jme_5_21
- Mardiana, K., & Sugiharto. (2022). Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 577–584. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1283>
- Mia Rachmi Widyaningrum, Pipit Festi Wiliyanarti, M. S. (2024). *Pengaruh Fungsi Kognitif terhadap Kualitas Hidup Lansia di posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan Klojen Malang*. 2(April), 306–312.
- Novita Wulan Sari, & Margiyati Margiyati. (2024). Penerapan Terapi Musik Klasik untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia di keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Sekaran Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2), 01–30.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Sari, K. M., & Herawati, N. (2018). *pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Keluran Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kta Solok Tahun 2017*. XII(3), 72–79.
- Sekaran, P. (2025). *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Sekaran*. Semarang.

- Sisilia Indriasari. (2019). *PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA (ELDERLY)* Sisilia Indriasari W* 1 , Ramadhan Andhika Putra 2. 2009, 78–84.
- Windo Wiria Dinata. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 77.
- Sukartini T, Indarwati R. Latihan Yoga dapat Memenuhi Kebutuhan Tidur Lansia (Yoga Exercise Fulfillment of the Sleep Needs in Elderly). *JournalNers*. 2008;3(2):158.
- Suhesti, Suratini. Pengaruh Terapi Yoga terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. Published online 2014:1.)