

Terapi aktivitas kelompok Genggam Bola Karet di Wisma Sakura Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru

Group Activity Therapy: Rubber Ball Gripping at Sakura Ward, Social Protection and Rehabilitation Center for the Elderly, Budi Sejahtera Banjarbaru

Rahmawati Wahyudin^{1*}, Junia Fitria Naipo¹, Muhammad Rifa¹, Sri Muliani¹, Yellika¹, Rian Tasalim¹, Akbar Muhammad Ilham¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

*Korespondensi: rahmawahyu197@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

27 Januari 2026

Disetujui:

29 Januari 2026

ABSTRAK

Proses menua merupakan proses alami yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot, kekakuan sendi, serta melemahnya kekuatan genggam tangan pada lansia. Kondisi ini sering diperberat oleh kurangnya aktivitas fisik dan imobilisasi berkepanjangan, sehingga berdampak pada penurunan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Wisma Sakura Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, sebagian besar lansia mengalami kelemahan ekstremitas atas dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk menstimulasi dan meningkatkan kekuatan otot tangan lansia melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan terapi genggam bola karet. Metode pelaksanaan dilakukan melalui analisis situasi sasaran, pemberian edukasi kesehatan, koordinasi dengan mitra, serta implementasi terapi genggam bola karet yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut. Kegiatan diikuti oleh lima orang lansia perempuan berusia 67–83 tahun. Hasil pengukuran menggunakan handgrip dynamometer menunjukkan bahwa sebelum terapi sebagian besar lansia memiliki kekuatan otot yang sangat rendah (0,0–0,4 kg). Setelah terapi, dua responden menunjukkan peningkatan kekuatan genggam tangan, meskipun masih dalam kategori rendah, sementara responden lainnya belum menunjukkan perubahan signifikan. Secara kualitatif, lansia merasakan manfaat berupa berkurangnya kekakuan otot, tangan terasa lebih ringan, meningkatnya semangat, serta motivasi untuk bergerak aktif. Selain itu, pelaksanaan terapi secara berkelompok meningkatkan interaksi sosial dan suasana emosional yang positif. Terapi genggam bola karet terbukti memberikan stimulasi awal yang bermanfaat bagi sistem neuromuskular lansia dan berpotensi meningkatkan kekuatan otot apabila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.

Kata kunci: lansia, pengabdian kepada masyarakat, terapi aktivitas kelompok, genggam bola karet, kekuatan otot tangan

ABSTRACT

Aging is a natural process characterized by a gradual decline in organ function, including the musculoskeletal system, which may lead to decreased muscle strength, joint stiffness, and reduced handgrip strength in older adults. These conditions are often exacerbated by insufficient physical activity and prolonged immobilization, resulting in decreased independence and quality of life. Based on observations and interviews conducted at Sakura Ward of the Social Protection and Rehabilitation Center for the Elderly (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, most older adults experienced upper extremity weakness and difficulties in performing daily activities. This Community Service Program aimed to stimulate and improve hand muscle strength among older adults through Group Activity Therapy using rubber ball gripping exercises. The implementation method included target situation analysis, health education, coordination with institutional partners, and the application of rubber ball gripping therapy conducted over three consecutive days. The activity involved five female older adults aged 67–83 years. Measurements using a handgrip dynamometer indicated that prior to the intervention, most participants had very



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

low muscle strength (0.0–0.4 kg). After the intervention, two participants showed an improvement in handgrip strength, although it was still low, while the remaining participants showed no significant change. Qualitatively, participants reported reduced muscle stiffness, lighter hand sensation, increased enthusiasm, and greater motivation to engage in physical activity. In addition, the group-based therapy enhanced social interaction and fostered a positive emotional atmosphere. Rubber ball gripping therapy provides beneficial early stimulation of the neuromuscular system and may improve muscle strength in older adults when performed regularly.

Keywords: older adults, community service, group activity therapy, rubber ball gripping, hand muscle strength

1. Pendahuluan

Proses menua merupakan proses alamiah yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal. Pada lansia, kondisi ini sering disertai dengan penurunan massa otot (*sarcopenia*), kekakuan sendi, serta berkurangnya kekuatan genggam tangan akibat faktor degeneratif, kurangnya aktivitas fisik, maupun kondisi tirah baring yang berkepanjangan. Lansia yang mengalami tirah baring dalam waktu lama berisiko tinggi mengalami atrofi otot, penurunan kekuatan ekstremitas atas, serta berkurangnya kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, berpakaian, dan berpindah posisi. Imobilisasi yang berlangsung lama menyebabkan berkurangnya suplai darah ke jaringan otot dan menurunkan rangsangan neuromuskular, sehingga kemampuan kontraksi otot semakin menurun dan berpotensi menimbulkan komplikasi seperti kontraktur sendi, gangguan sirkulasi perifer, serta penurunan kualitas hidup lansia (Suciawati, Kundaryanti, & Ermianti, 2025).

Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa terapi genggam bola karet. Terapi ini merupakan latihan gerak aktif ringan yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan perawat, khususnya pada lansia dengan kondisi tirah baring sebagian. Gerakan menggenggam dan melepaskan bola karet secara berulang mampu menstimulasi reseptor sensorik dan aktivitas neuromuskular, sehingga memperkuat kontraksi otot, meningkatkan koordinasi gerak tangan, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi kekakuan otot. Selain

manfaat fisik, terapi aktivitas kelompok juga memberikan dampak psikososial positif berupa peningkatan interaksi sosial, semangat, dan motivasi lansia untuk bergerak aktif (Andayani & N, 2025)

Penelitian (Andayani & N, 2025) sebelumnya menunjukkan bahwa terapi genggam bola karet yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas secara signifikan, yang diukur menggunakan handgrip dynamometer. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Wisma Sakura Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru dengan tujuan untuk menstimulasi dan meningkatkan kekuatan otot tangan lansia melalui Terapi Aktivitas Kelompok genggam bola karet. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan latihan dengan teknik yang benar dan aman, menurunkan kekakuan otot, meningkatkan kekuatan genggam tangan, serta mendorong partisipasi aktif dan saling memotivasi antar lansia dalam suasana kelompok yang suportif.

Melalui pelaksanaan kegiatan ini, target luaran yang ingin dicapai adalah meningkatnya kekuatan dan fungsi otot tangan lansia, terpeliharanya kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, serta meningkatnya kualitas hidup lansia di lingkungan panti. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam praktik keperawatan komunitas sebagai upaya promotif dan preventif melalui intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, aman, dan mudah diterapkan secara berkelanjutan.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan desain intervensi edukatif dan terapeutik melalui pendekatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa terapi genggam bola karet pada lansia. Desain kegiatan difokuskan pada pemberian stimulasi fisik ringan yang aman dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada lansia yang mengalami keterbatasan aktivitas. (Retnowati, Utomo, & Pertiwi, 2024). Prosedur pelaksanaan kegiatan diawali dengan analisis situasi sasaran, meliputi pengamatan kondisi fisik lansia serta koordinasi dengan pihak pengelola Wisma Sakura Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru.

Selanjutnya dilakukan pemberian edukasi kesehatan kepada lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik ringan dan manfaat terapi genggam bola karet, disertai dengan demonstrasi teknik latihan yang benar dan aman. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan terapi aktivitas kelompok, di mana lansia diarahkan untuk menggenggam dan melepaskan bola karet secara perlahan dan berulang selama ± 15 menit, dilakukan secara bergantian menggunakan tangan kanan dan kiri.

Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut dengan pendampingan tim pelaksana yang terdiri dari terapis, fasilitator, dan observer. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan pemantauan terhadap respons fisik dan psikologis lansia untuk memastikan keamanan dan kenyamanan peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran kekuatan otot genggam tangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan handgrip dynamometer. Selain itu, dilakukan observasi dan wawancara singkat untuk menilai respons subjektif lansia terhadap pelaksanaan terapi, seperti perubahan kekakuan otot, kenyamanan, dan motivasi untuk bergerak.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi bola karet bertekstur lembut, handgrip dynamometer, lembar observasi, alat tulis, serta musik relaksasi ringan untuk menciptakan suasana terapi yang nyaman dan kondusif. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan

memperhatikan prinsip keselamatan dan kenyamanan lansia.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa terapi genggam bola karet diikuti oleh 5 orang lansia perempuan yang dilaksanakan pada Kamis, 30 Oktober 2025 pukul 09.00 WITA di Wisma Sakura PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Seluruh peserta berusia antara 67–83 tahun, dan sebagian besar mengalami penurunan kekuatan otot ekstremitas atas akibat kurangnya aktivitas fisik serta kondisi tirah baring sebagian. Kegiatan terapi dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, dengan tujuan untuk menstimulasi kekuatan otot tangan melalui latihan sederhana menggunakan bola karet.

Tahap pertama: Kontrak waktu dan perizinan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru dan pengurus Wisma Sakura untuk menyampaikan tujuan, manfaat, serta metode kegiatan terapi genggam bola karet. Setelah memperoleh persetujuan, disepakati jadwal pelaksanaan dimulai pada Kamis, 30 Oktober 2025, pukul 09.00 WITA di ruang Wisma Sakura. Tim juga menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, antara lain bola karet bertekstur lembut, handgrip dynamometer untuk pengukuran kekuatan otot sebelum dan sesudah terapi, lembar observasi, serta musik relaksasi ringan untuk menciptakan suasana yang nyaman selama terapi.

Tahap kedua: Persiapan dan orientasi peserta, kegiatan dimulai dengan menata ruangan dalam posisi melingkar untuk memudahkan interaksi antar peserta. Tim pelaksana melakukan orientasi singkat mengenai tujuan terapi, manfaat latihan genggam bola karet bagi kekuatan otot tangan, serta mendemonstrasikan teknik menggenggam dan melepaskan bola yang benar. Lansia tampak antusias, mendengarkan penjelasan dengan seksama, dan siap mengikuti kegiatan dengan semangat.

Tahap ketiga: Pelaksanaan terapi genggam bola karet, pada tahap ini, lansia diarahkan untuk menggenggam dan meremas bola karet secara perlahan dan berulang selama ± 15

menit, dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri. Selama kegiatan, terapis memberikan instruksi dan motivasi agar peserta menjaga ritme gerakan dengan tenang, sementara musik relaksasi diputar untuk mendukung suasana rileks dan menyenangkan. Tim pelaksana terdiri dari terapis, co-terapis, fasilitator, dan observer yang memantau teknik pelaksanaan, memberikan dukungan verbal, serta mencatat respons fisik dan psikologis peserta. Lansia tampak bersemangat, tersenyum, dan saling menyemangati, sehingga kegiatan berlangsung dalam suasana positif, akrab, dan penuh kebersamaan.

Tahap keempat: Observasi kemampuan otot setelah terapi, hasil menunjukkan bahwa dua responden (Ny. B dan Ny. M) mengalami peningkatan kekuatan otot setelah diberikan terapi selama 3 hari, sementara tiga responden lainnya belum menunjukkan perubahan signifikan. Meskipun peningkatan masih kecil, hal ini menunjukkan adanya respons awal otot terhadap stimulasi latihan berulang. Selain perubahan nilai kuantitatif, secara kualitatif para lansia mengaku tangan terasa lebih ringan, tidak kaku, dan lebih mudah digerakkan setelah mengikuti terapi. Lansia juga tampak lebih rileks, percaya diri, dan menunjukkan peningkatan motivasi untuk bergerak aktif.

Tahap kelima : Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi dan tanya jawab ringan, para lansia menyampaikan bahwa mereka merasa senang dan tubuh terasa lebih bugar setelah mengikuti kegiatan ini. Tim pelaksana memberikan edukasi lanjutan agar latihan menggenggam bola karet dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau di ruang aktivitas panti, minimal 1–2 kali sehari untuk mempertahankan kekuatan otot. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan dokumentasi foto kelompok, sebagai bentuk kenangan atas pelaksanaan terapi yang berlangsung lancar, penuh semangat, dan kebersamaan antara peserta dan tim pelaksana.

Sebelum diberikan terapi selama 3 hari, hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kekuatan otot yang sangat rendah dengan nilai Handgrip Dynamometer berkisar antara 0,0–0,4 kg. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan otot genggam

tangan lansia masih lemah, kemungkinan akibat penurunan massa otot (sarcopenia) serta kurangnya aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama. Setelah diberikan terapi selama 3 hari, terjadi sedikit peningkatan pada beberapa responden, seperti Ny. B yang meningkat dari 0,0 menjadi 0,1 kg dan Ny. M dari 0,4 menjadi 0,5 kg. Sementara itu, responden lain seperti Ny. K, Ny. S, dan Ny. SNT belum menunjukkan adanya perubahan nilai kekuatan otot. Secara umum, hasil post-test menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot lansia masih tergolong sangat rendah, namun mulai terlihat adanya respons awal otot terhadap latihan stimulasi genggam bola. Peningkatan kecil ini menggambarkan bahwa terapi yang diberikan mulai memberikan efek positif, meskipun belum signifikan karena durasi latihan yang singkat. Dengan latihan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan, kekuatan otot lansia berpotensi mengalami peningkatan yang lebih bermakna di kemudian hari.

Tabel 1. Hasil kekuatan otot Menggunakan Handgrip Dynamometerse

Responden	Pre-test	Post-test
Ny.B	0,0	0,1
Ny.M	0.4	0,5
Ny.K	0.0	0
Ny.S	0.0	0
Ny.SNT	0.0	0

Berdasarkan hasil pengukuran kekuatan otot menggunakan *Handgrip Dynamometer* sebelum dan sesudah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa terapi genggam bola karet selama 3 hari, diperoleh data bahwa sebagian besar responden masih memiliki kekuatan otot yang sangat rendah dengan nilai antara 0,0–0,5 kg. Sebelum terapi, seluruh responden menunjukkan kelemahan otot ekstremitas atas dengan nilai berkisar antara 0,0–0,4 kg, sedangkan setelah terapi selama 3 hari, dua responden yaitu Ny. B (0,0 → 0,1 kg) dan Ny. M (0,4 → 0,5 kg) mengalami peningkatan ringan pada kekuatan genggam tangan. Tiga responden lainnya (Ny. K, Ny. S, dan Ny. SNT) belum menunjukkan perubahan signifikan.

Peningkatan nilai yang terjadi meskipun kecil menunjukkan adanya respons awal otot

terhadap stimulasi mekanik berulang dari latihan genggam bola karet. Aktivitas ini menstimulasi unit motorik dan serabut otot untuk berkontraksi secara ritmis, yang dapat memperkuat koneksi neuromuskular. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Appulembang & Sudarta, 2022) bahwa kontraksi otot berulang, meskipun ringan, dapat menimbulkan adaptasi fisiologis berupa peningkatan tonus dan kekuatan otot akibat aktivasi saraf motorik yang konsisten.

Menurut (Riviatil & Indra, 2023) proses menua menyebabkan penurunan jumlah dan ukuran serabut otot tipe II (fast-twitch fibers), sehingga kekuatan otot menurun secara signifikan. Kondisi tersebut diperparah oleh imobilisasi dan kurangnya aktivitas fisik, seperti yang dialami lansia di Wisma Sakura. Terapi genggam bola karet yang diberikan dalam kegiatan ini berperan sebagai latihan isometrik ringan yang tidak menimbulkan kelelahan berlebih, namun cukup efektif menstimulasi kontraksi otot tangan dan pergelangan.

Penelitian oleh (Margiyati, Rahmanti, & Prasetyo, 2022) menunjukkan bahwa latihan genggam bola karet selama beberapa hari berturut-turut dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas secara signifikan akibat adaptasi neuromuskular. Adaptasi ini ditandai dengan peningkatan koordinasi saraf dan otot dalam menghasilkan kontraksi yang lebih efisien. Dengan demikian, meskipun hasil pada kegiatan ini belum signifikan, latihan selama 3 hari telah menunjukkan arah peningkatan kekuatan otot yang dapat berkembang lebih baik bila dilakukan secara rutin.

Selain efek fisiologis, kegiatan terapi ini juga memberikan dampak psikologis positif bagi peserta. Lansia tampak antusias, tersenyum, dan aktif selama kegiatan berlangsung. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Sari, Ayubbana, & HS, 2023), yang menyatakan bahwa aktivitas kelompok memiliki efek motivasional dan emosional, menurunkan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri pada lansia. Rasa senang dan dukungan sosial selama terapi juga dapat memperkuat keterlibatan peserta dan mempercepat proses adaptasi tubuh terhadap latihan fisik.



Gambar 1. Terapi genggam bola karet



Gambar 2. Foto Bersama Mahasiswa dan Pembimbing

Secara keseluruhan, pelaksanaan TAK terapi genggam bola karet di Wisma Sakura menunjukkan bahwa meskipun nilai kekuatan otot masih rendah, telah terjadi stimulasi awal yang positif pada sistem neuromuskular lansia. Hal ini menandakan bahwa terapi sederhana ini efektif sebagai upaya preventif dan promotif dalam

mempertahankan kekuatan otot ekstremitas atas. Jika kegiatan dilakukan secara berkesinambungan (3–5 kali seminggu) dengan pendampingan tenaga kesehatan, maka peningkatan kekuatan otot dan fungsi tangan dapat lebih signifikan.

Dengan demikian, Terapi Genggam Bola Karet dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, aman, dan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tangan pada lansia, serta mendukung kemandirian dan kualitas hidup mereka di lingkungan panti sosial maupun komunitas.

4. Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan TAK terapi genggam bola karet selama 3 hari di Wisma Sakura PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, sebagian besar lansia masih memiliki kekuatan otot tangan sangat rendah (0,0–0,5 kg). Namun, terjadi peningkatan ringan pada dua responden. Terapi ini menunjukkan stimulasi awal kontraksi otot, aman, sederhana, serta memberikan manfaat fisik dan psikologis. Jika dilakukan rutin, berpotensi meningkatkan kekuatan otot dan kualitas hidup lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, khususnya pengelola dan pengurus Wisma Sakura, atas izin, kerja sama, serta fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para lansia peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias. Apresiasi setinggi-tingginya disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan pihak terkait yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat

dan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Referensi

- Andayani, S., & N, E. C. (2025). Terapi Bola Karet Meningkatkan Mobilisasi Fisik Pada Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Surya Medika*, 20(1), 56-61. doi:<https://doi.org/10.32504/sm.v20i1.1211>
- Appulembang, I., & Sudarta, I. M. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion Pada Ekstremitas Atas Dengan Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke (Studi Literature). *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.82>
- Margiyati, Rahmanti, A., & Prasetyo, E. D. (2022). Penerapan Latihan Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot pada klien Stoke non Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 1-6. doi:<https://doi.org/10.55606/jufdikes.v4i1.1>
- Retnowati, L., Utomo, A. S., & Pertiwi, R. R. (2024). Eksplorasi Perkembangan Kekuatan Otot Lansia Pasca Stroke Melalui Terapi Menggenggam Bola Karet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 17(1), 98-107. doi:<https://doi.org/10.55316/hm.v17i1.1107>
- Riviatil, N., & Indra, B. (2023). Relationship between muscle mass and muscle strength with physical performance in older adults: A systematic review. *SAGE Open Medicine*, 1-12. doi:<https://doi.org/10.1177/20503121231214650>
- Sari, A. C., Ayubbana, S., & HS, S. A. (2023). Efektifitas Terapi Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(3), 283-288.
- Suciawati, A., Kundaryanti, R., & Ermianti. (2025). Edukasi Proses Penuaan Dan Perubahan Psikologis Lansia Di Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung Kota Depok. *Jurnal Salingka Abdimas*, 5 (2), 103-109. doi:<https://doi.org/10.31869/jsam.v5i2.7184>