

Kualitas hidup *caregiver* anak berkebutuhan khusus melalui program terpadu yoga, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan

Enhancing the quality of life of caregivers of children with special needs through an integrated program of yoga, relaxation massage, and health screening

Supriyadi^{1*}, Supto Adi², Nurnaningsih Herya Ulfah³, Adiska Rahma Maulida⁴, Ranum Dyah Titah⁵, Sukma Aura Puspa⁶

¹Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: supriyadi.fik@um.ac.id

²Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: supto.adi.fik@um.ac.id

³Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: numaherya.fik@um.ac.id

⁴Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: adiska.rahma.2206126@students.um.ac.id

⁵Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: raanumdyah1107@gmail.com

⁶Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: sukma.aura.2506148@students.um.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 02 Mei 2026

Diterima: 25 Juni 2026

Diterbitkan: 30 Juni 2026

Keyword:

caregiver; children with special needs; yoga; massage therapy; health screening

Kata Kunci:

caregiver; anak berkebutuhan khusus; yoga; pijat relaksasi; skrining kesehatan

Abstract

Caregivers of children with special needs often face physical and psychological burdens due to long-term caregiving demands, making simple interventions necessary to help improve their well-being. This program aimed to enhance the quality of life of caregivers through an integrated series of activities consisting of simple yoga, relaxation massage, and preventive health screening. The activities were carried out using a participatory community engagement method that actively involved participants in stretching and breathing sessions, massage practices on tense body areas, and examinations of blood pressure, blood glucose, and uric acid levels. Data were collected through observation, documentation, and pre-test and post-test measurements, then analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test after the data were found to be non-normally distributed. The results showed a significant increase between pre-test and post-test scores ($p = 0.037$), accompanied by positive responses such as increased relaxation, reduced muscle tension, and greater awareness of their health conditions. This program proved to provide tangible benefits for improving the physical and psychological well-being of caregivers and is recommended as a sustainable and replicable model of community service intervention.

Abstrak

*Pengasuh anak berkebutuhan khusus kerap menghadapi beban fisik dan psikologis akibat tuntutan pengasuhan jangka panjang, sehingga diperlukan intervensi sederhana yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka. Program ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup *caregiver* melalui rangkaian kegiatan terpadu berupa yoga sederhana, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan preventif. Kegiatan dilaksanakan dengan metode*

keterlibatan komunitas partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam sesi peregangan dan pernapasan, praktik pijat pada area tubuh yang tegang, serta pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, serta pengukuran pre-test dan post-test, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test setelah data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p = 0,037$), disertai respon positif berupa meningkatnya rasa relaks, berkurangnya ketegangan otot, serta bertambahnya kesadaran peserta terhadap kondisi kesehatan mereka. Program ini terbukti memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis pengasuh dan direkomendasikan sebagai model intervensi pengabdian yang dapat direplikasi secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Caregiver anak berkebutuhan khusus sering menghadapi tuntutan psikologis dan fisik yang intens karena beban menjalankan banyak tanggung jawab. Beban ini dapat muncul sebagai stres, kelelahan, dan gangguan kesehatan mental (Camelo Castillo et al., 2022). Peran sebagai caregiver anak berkebutuhan khusus sering menyebabkan kelelahan fisik dan emosional serta penurunan kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang, terutama ketika beban pengasuhan tidak tersalurkan dengan dukungan memadai (Allizaputri et al., 2022). Kurangnya dukungan sosial yang adekuat menjadikan caregiver orang tua anak berkebutuhan khusus lebih rentan terhadap beban psikologis, kelelahan emosional, dan jika dibiarkan tanpa intervensi, berpotensi mengalami masalah kesehatan yang kompleks (Lukut et al., 2021). Kurangnya dukungan sosial dan akses ke layanan kesehatan mental yang layak meningkatkan kerentanan caregiver terhadap beban emosional dan fisik yang kompleks, termasuk gangguan psikologis dan penurunan kesejahteraan hidup (Bahari et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi praktis yang mampu membantu caregiver menjaga kesehatan tubuh sekaligus keseimbangan mental.

Yoga yang dipraktikkan secara teratur dengan fokus pada gerakan lembut dan pernapasan dalam telah terbukti menurunkan stres dan memperbaiki fleksibilitas tubuh, serta memperkuat otot-inti dan mobilitas sendi (Putri et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keseimbangan emosional pada individu yang menghadapi tekanan pekerjaan tinggi (Fischer et al., 2022). Sebuah tinjauan sistematis menyatakan program meditasi dan yoga yang diberikan kepada caregiver lansia nyata mengurangi beban psikologis dan fisik, yang ditandai dengan penurunan stres, kecemasan, serta kelelahan, terutama bila fasilitas pendampingan dan dukungan sosial masih terbatas (Rahmasari et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa praktik yoga secara teratur meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki tingkat konsentrasi mental, yang sangat penting bagi caregiver agar mampu menjalankan peran pendampingan dengan penuh ketenangan dan kesadaran (Ramadhan & Aisyah, 2021).

Pijat relaksasi menjadi alternatif sederhana terbukti menurunkan stres dengan merelaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah pada lansia. Efek fisiologis pijat membantu tubuh memproduksi endorfin yang menimbulkan rasa nyaman dan rileks (Kundarti et al., 2014). Pijat relaksasi terbukti mampu meredakan ketegangan otot dan memperlancar aliran darah, sehingga memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres emosional serta meningkatkan kesejahteraan fisik (Pangesti Adji, 2024). Di sisi lain, pemeriksaan kesehatan pemeriksaan kesehatan rutin memiliki peran sentral dalam mendeteksi lebih awal risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi dan diabetes, sekaligus mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat (Naimah et al., 2024). Pemeriksaan sederhana seperti pengecekan tekanan darah dan kadar gula darah terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengenali risiko penyakit tidak menular serta mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat (Wahyudi et al., 2025).

Menanggapi kebutuhan ini, Universitas Negeri Malang melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) bersama komunitas Mom of Rare Disease (MORE) menyelenggarakan program Care More. Program ini dirancang dengan pendekatan partisipatif yang mengintegrasikan yoga, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan. Kegiatan diikuti oleh 32 caregiver, namun hanya 32 peserta yang mengisi instrumen *pre-test* dan *post-test* secara lengkap sehingga dianalisis lebih lanjut. caregiver ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi beban psikologis, serta menumbuhkan kesadaran preventif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model intervensi berkelanjutan untuk mendukung peran vital caregiver anak berkebutuhan khusus.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *participatory community engagement* yang melibatkan caregiver anak berkebutuhan khusus secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Tahap awal dimulai dengan koordinasi dan identifikasi kebutuhan bersama komunitas Mom of Rare Disease (MORE) untuk memetakan masalah utama yang dihadapi mitra, khususnya beban fisik akibat aktivitas pengasuhan serta tekanan psikologis yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil pemetaan tersebut, disusun rangkaian intervensi terpadu yang terdiri dari sesi yoga sederhana, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan preventif. Yoga dilaksanakan dengan gerakan peregangan ringan dan latihan pernapasan yang bertujuan menurunkan stres sekaligus meningkatkan fleksibilitas tubuh. Pijat relaksasi diberikan pada area tubuh yang sering mengalami ketegangan seperti bahu, punggung, dan lengan, dengan fokus untuk meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek ketenangan. Selanjutnya, skrining kesehatan dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat sebagai langkah deteksi dini potensi gangguan kesehatan.



Seluruh kegiatan dilaksanakan secara interaktif di Malang *Creative Center* dengan melibatkan 32 peserta. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, serta pengukuran kondisi sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Untuk mengukur dampak kegiatan, digunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner sederhana yang disusun oleh tim pengabdian. Instrumen terdiri atas 10 pernyataan yang mengukur persepsi caregiver terkait tingkat relaksasi, ketegangan otot, kenyamanan fisik, tingkat stres, serta kesadaran terhadap kondisi kesehatan diri setelah mengikuti program. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 1–5, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi kesejahteraan fisik dan psikologis yang lebih baik. Skor total *pre-test* dan *post-test* kemudian digunakan sebagai dasar analisis perubahan sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi pijat relaksasi menggunakan Modul Panduan Relaksasi Pijat Mandiri Caregiver yang disusun oleh tim pengabdian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (2025) sebagai panduan utama dalam pelaksanaan kegiatan. Analisis hasil dilakukan secara deskriptif kuantitatif yang dilengkapi dengan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui signifikansi peningkatan setelah intervensi. Sebelum dilakukan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, data diuji menggunakan uji normalitas deskriptif dan menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (*skewness*= -2156; *kurtosis*= 6,883), sehingga analisis dilanjutkan dengan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Pendekatan ini dirancang untuk memberikan solusi komprehensif yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup caregiver secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

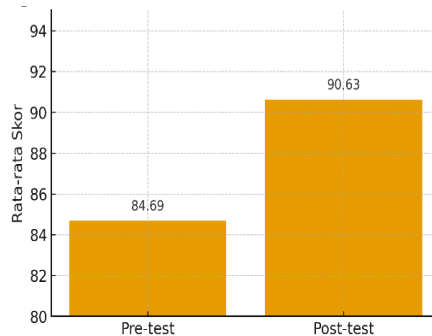
Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	32	100
Usia Ibu (Tahun)	< 35	4	13
	35 - 44	17	53
	45-54	8	25
	> 55	3	9
Usia Anak (Tahun)	< 5	5	16
	5-10	17	53
	11 - 15	6	19
	> 15	3	9
Rata-rata Usia Ibu		42,3	
Rata-rata Usia Anak		10,5	

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden merupakan perempuan dengan rata-rata usia 42,3 tahun dan rata-rata usia anak yang diasuh sebesar

10,5 tahun. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 35–44 tahun (53%), sedangkan mayoritas anak berada pada rentang usia 5–10 tahun (53%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar caregiver berada pada usia produktif dan mengasuh anak dalam masa perkembangan sekolah dasar, sehingga intervensi berbasis relaksasi dan deteksi dini kesehatan dinilai relevan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis mereka.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan nilai skewness sebesar $-2,156$ dan kurtosis sebesar $6,883$. Berdasarkan hasil uji Shapiro–Wilk, data dikategorikan tidak normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p (*one-tailed*) = $0,037$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Skor rata-rata *post-test* menunjukkan peningkatan dibandingkan skor *pre-test*, yang mengindikasikan bahwa peserta merasakan manfaat program dalam bentuk peningkatan relaksasi, berkurangnya ketegangan otot, serta meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara berkala. Dengan demikian, terjadi peningkatan hasil setelah peserta mengikuti kegiatan kesehatan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis caregiver anak berkebutuhan khusus.



Gambar 1. Grafik peningkatan skor

Hasil ini mendukung pada Gambar 1 yang memperlihatkan peningkatan skor pasca intervensi, menunjukkan bahwa kegiatan yoga, pijat relaksasi, dan skrining Peningkatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa yoga terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan fleksibilitas tubuh (Prayikno & Roy Januardi, 2023). Lebih lanjut, yoga dilaporkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat stres pada individu yang memiliki beban perawatan tinggi seperti caregiver (de Araujo et al., 2023). Latihan pernapasan seperti *deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada caregiver orang dengan gangguan jiwa (Munawarti et al., 2024). Dengan demikian, praktik yoga sederhana yang dilakukan dalam kegiatan ini dapat

dipahami sebagai strategi relaksasi yang berkontribusi nyata terhadap kesejahteraan peserta.



Gambar 1. Skrining Kesehatan



Gambar 2. Yoga Bersama

Selain yoga, pijat relaksasi telah terbukti mendukung peningkatan kesehatan fisik; beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah secara signifikan (Delano et al., 2022). Efek pijat juga dilaporkan memberi ketenangan emosional dan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan (Kurniastuti et al., 2025). Temuan lapangan yang menunjukkan bahwa peserta merasa segar dan rileks setelah menerima pijat relaksasi selaras dengan teori tersebut. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa pijat relaksasi merupakan bentuk intervensi sederhana namun berdampak besar bagi kesehatan caregiver.

Tahapan berikutnya, yaitu skrining kesehatan, juga memiliki kontribusi penting. Pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, dan asam urat tidak hanya

memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan peserta, tetapi juga meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan rutin. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa skrining risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pemeriksaan laboratorium sederhana dan pengukuran tekanan darah sangat penting untuk mendeteksi faktor risiko PMT sejak dini dalam masyarakat (Tamalsir et al., 2025). Selain itu, pemeriksaan sederhana seperti pengukuran tekanan darah dan kadar gula darah terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatan otomodifikasi dan pentingnya deteksi dini (Chasanah et al., 2023). Respon positif peserta terhadap kegiatan skrining mengindikasikan bahwa layanan sederhana ini dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.



Gambar 3. Pijat Relaksasi

Kegiatan pengabdian masyarakat “Care More” dilaksanakan bersama komunitas *Mom of Rare Disease* (MORE) dan diikuti oleh 32 caregiver anak berkebutuhan khusus. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri dari yoga sederhana, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan preventif. Dokumentasi lapangan memperlihatkan antusiasme peserta yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam setiap sesi serta respon positif setelah mendapatkan intervensi. Peserta mengaku merasa lebih rileks setelah melakukan yoga dan pijat, serta menyatakan bahwa pemeriksaan kesehatan membantu memberikan informasi penting mengenai kondisi tubuh mereka.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan integratif yang memadukan yoga, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan mampu meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis caregiver anak berkebutuhan khusus. Peningkatan skor *post-test* membuktikan adanya manfaat nyata dari program ini, sedangkan pembahasan dengan teori relevan menunjukkan konsistensi temuan dengan penelitian terdahulu. Dengan demikian, program “Care More” dapat direkomendasikan sebagai model

intervensi berkelanjutan bagi lembaga pendidikan dan organisasi masyarakat dalam mendukung peran vital caregiver anak berkebutuhan khusus.

Sebagai tindak lanjut kegiatan, dilaksanakan *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan tim pengabdian dan perwakilan caregiver. Hasil diskusi menunjukkan bahwa kegiatan yoga, pijat relaksasi, dan skrining kesehatan dinilai bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental caregiver, meskipun beberapa peserta menyampaikan perlunya penyesuaian gerakan agar lebih mudah diikuti. Masukan juga diberikan terkait harapan adanya kegiatan lanjutan yang melibatkan anak dan orang tua secara bersamaan serta dukungan informasi mengenai pendidikan inklusif bagi anak berkebutuhan khusus. Temuan dari FGD ini menegaskan bahwa keberlanjutan program *Care More* memerlukan penguatan komunitas caregiver, strategi komunikasi yang positif, serta kolaborasi dengan institusi pendidikan untuk memperluas manfaat program.

KESIMPULAN

“Care More” yang didukung oleh Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui LPPM Universitas Negeri Malang serta partisipasi aktif komunitas Mom of Rare Disease (MORE) dan tim pelaksana telah berhasil dilaksanakan dengan baik, memberikan dampak positif bagi masyarakat, terutama bagi keluarga yang menghadapi tantangan penyakit langka. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya sinergi antara berbagai pihak dalam menjalankan program pengabdian kepada masyarakat. Untuk kegiatan serupa di masa depan, disarankan agar komunikasi dan koordinasi antar pihak lebih ditingkatkan, serta melibatkan lebih banyak komunitas terkait untuk memperluas dampak program. Selain itu, peningkatan edukasi dan penyuluhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Allizaputri, A. I., Prananjaya, B. A., & Suryani, P. R. (2022). Faktor Risiko Angka Kejadian Depresi dan Kecemasan pada Caregiver Anak dengan Disabilitas Intelektual. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 163. <https://doi.org/10.26714/jki.10.1.2022.163-172>
- Chasanah, A.N, Hakim, S.A , Shaumi. M. F, & Puteri, R.A.M. (2023). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Dalam Masyarakat Melalui Pengecekan Tensi Dan Gula Darah Di RT 04/RW 08 Kelurahan Rempoa. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 39–52. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i2.85>
- Bahari, K., Bachtiar, A., Pertiwi, G. H., & Syahlani, A. (2024). Heavy Burdens of Family Caregivers Caring for Persons with Severe Mental Disorders. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 36–46. <https://doi.org/10.7454/jki.v27i1.914>
- Camelo Castillo, W., Onasanya, O., Dosreis, S., Hogans, B., & Reeves, G.

- (2022). Caregiver Burden in Caregivers of Children with Special Health Care Needs and Association with Chronic Pain. *Medical Care*, 60(5), 368–374. <https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000001702>
- de Araujo, E. L., Rodrigues, M. R., Kozasa, E. H., & Lacerda, S. S. (2023). Psychoeducation versus psychoeducation integrated with yoga for family caregivers of people with Alzheimer's disease: a randomized clinical trial. *European Journal of Ageing*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10433-023-00792-9>
- Delano, E. H., Kushartanti, W., Amajida, A., Humam, M. F., & As Shafi, S. H. (2022). The effectiveness of massage therapy combined with stretching toward blood pressure of elderly people with hypertension. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 196–207. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.47877>
- Fischer, J. M., Kandil, F. I., Kessler, C. S., Nayeri, L., Zager, L. S., Rocabado Hennhöfer, T., Steckhan, N., Koppold-Liebscher, D. A., Bringmann, H. C., Schäfer, T., Michalsen, A., & Jeitler, M. (2022). Stress Reduction by Yoga versus Mindfulness Training in Adults Suffering from Distress: A Three-Armed Randomized Controlled Trial including Qualitative Interviews (RELAX Study). *Journal of Clinical Medicine*, 11(19). <https://doi.org/10.3390/jcm11195680>
- Ilmu, F., Universitas, K., & Malang, N. (n.d.). *Panduan Relaksasi Pijat Mandiri Caregiver*.
- Kundarti, F. I., Titasari, I., & Windarti, N. T. (2014). Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Kebidanan*, 3(1), 55–65.
- Kurniastuti, M., Diploma, P., Keperawatan, T., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Yogyakarta, P. R. (2025). Pengaruh Pemberian Hand Massage Dengan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Sters Keluarga Pasien ICU. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 11(1), 55–59.
- Lukut, M., Yuniar, S. Y., & Fithriyah, I. F. (2021). The Relationship Between Coping Strategy And Social Support With Caregiver Burden In Parents/ Caregivers Of Down Syndrome In Surabaya. *International Journal of Environmental, Sustainability, and Social Science*, 2(2), 148–158. <https://doi.org/10.38142/ijesss.v2i2.187>
- Munawarti, S., Rahman, S., Tasalim, R., & Wijaksono, M. A. (2024). Efektivitas Deep Breathing terhadap Tingkat Kecemasan Caregiver ODGJ. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 551. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.551-558>
- Naimah, S., Agustiana Sari, D., Widuri, W., & Santoso, T. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal LENTERA*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i1.349>
- Pangesti Adji, T. (2024). Tingkat ke Efektivan Metode Tradisional Massage Dalam Menurunkan Kelelahan Guru PJOK Madrasah Ibtidaiyah Kecamatan Tayu Kabupaten Pati. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE)* e-ISSN: 3046-790X, 3(1), 35–43.



<https://doi.org/10.30604/ajope.v3i1.1680>

- Prayikno, R., & Roy Januardi, I. (2023). Systematical Review : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Pada Wanita. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 11(2), 74–85.
- Putri, N. A., Prastowo, N. A., Suryani, E., & Amita, A. S. D. (2023). Systematic Analysis on How Asana and Pranayama Yoga Affects Stress Levels in Medical Students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 12(4), 484. <https://doi.org/10.22146/jpki.86054>
- Rahmasari, D., Debora, O., Prieska, M., & Panglipur, P. (2024). Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh caregiver lansia melalui meditasi dan yoga. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 106–112.
- Ramadhan, S. M., & Aisyah. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia. *Indonn Journal of Nursing Sciences and Practices*, 1, 1–7.
- Tamalsir, D., De Lima, F. V. I., Triasta, B. A., Wakanno, J. W. S., & Makupiola, S. M. (2025). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Risiko Hiperglikemia Melalui Edukasi dan Skrining Gula Darah di Negeri Rutong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(3), 224–230. <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1550>
- Wahyudi, C. T., Ilmi, I. M. B., Anwar, K., Marjan, A. Q., Simanungkalit, S. F., Wirayudha, G., Putri, D. A., Yasmin, S., & Kineisha, P. (2025). Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah dan Gula Darah Kepada Kader Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2024. *Jurnal SOLMA*, 14(2), 1817–1824. <https://doi.org/10.22236/solma.v14i2.18262>