

Program Aktifkan Sinar Lentera dapat Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Kecamatan Cimanggis, Depok

Etty Rekawati, S.Kp., MKM.

Kegiatan implementasi aktifkan sinar lentera ini melibatkan 201 lansia yang rata-rata berusia 67 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, sebagian besar berstatus janda/duda, dan sebagian besar berpenghasilan di bawah UMK Depok. Hasilnya, secara statistik, ada peningkatan kualitas hidup lansia menjadi lebih bermakna. Terdapat perbedaan kualitas hidup yang bermakna antara kelompok yang mengikuti kegiatan aktifkan sinar lentera dengan yang tidak.



Para lansia mengikuti kegiatan kebugaran fisik *chair yoga*.