

“Thursday Night Run sebagai Wadah Pembentukan Identitas & Makna Sosial: Studi Sosiologis Partisipasi Lansia dengan Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik”

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos) dalam Bidang Sosiologi



ZIDAN VITO ARIESMA PUTRA

NIM: 10020322079

**PROGRAM STUDI SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
Januari, 2026**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Setelah memeriksa dan memberikan bimbingan terhadap Proposal yang ditulis oleh

Nama : Zidan Vito Ariesma Putra

NIM : 10020322079

Program Studi : Sosiologi

Berjudul *Thursday Night Run sebagai Wadah Pembentukan Identitas & Makna*

Sosial: Studi Sosiologis tentang Partisipasi Pria Usia Lanjut dengan Perspektif

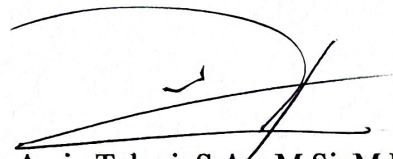
Teori Interaksionisme Simbolik, penulis berpendapat bahwa Proposal Skripsi

tersebut dapat diujikan agar mahasiswa yang bersangkutan memperoleh izin untuk

melanjutkan ke tahap penelitian skripsi

Surabaya, 22 Desember 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Amin Tohari, S.Ag, M.Si, M.Pd.I

197007082000031004

PENGESAHAN

Skripsi oleh Zidan Vito Ariesma Putra dengan judul *“Thursday Night Run sebagai Wadah Pembentukan Identitas & Makna Sosial: Studi Sosiologis Partisipasi Lansia dengan Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik”* Telah dipertahankan dan dinyatakan lulus di depan Tim penguji pada tanggal 6 Januari 2026.

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji I



Dr. Amin Tohari, S.Ag, M.Si, M.Pd.I

NIP 197007082000031004

Penguji II



Masitah Effendi, M. Sosio

NIP 199105172020122027

Penguji III



Dr. Amal Taufiq, M. Si

NIP 197008021997021001

Penguji IV



Dr. Hj. Anis Farida, S.Sos., S.H., M.Si.

NIP 197208062014112001

Surabaya, 6 Januari 2026

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dekan



Prof. Dr. H. Abd. Chalik, M.Ag.

NIP 197306272000031002

**PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahimm yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Zidan Vito Ariesma Putra

NIM : 10020322079

Program Studi : Sosiologi

Judul Skripsi : *Thursday Night Run sebagai Wadah Pembentukan Identitas & Makna Sosial: Studi Sosiologis Partisipasi Lansia dengan Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan pada lembaga pendidikan mana pun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain. Apabila skripsi ini dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 5 Januari 2026



Yang menyatakan

Zidan Vito Ariesma Putra

10020322079



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zidan Vito Ariesma putra
NIM : 10020322079
Fakultas/Jurusan : FISIP / Sosiologi
E-mail address : zidanariesma@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Thursday Night Run sebagai wadah pembentukan identitas & makna
sosial: Studi Sosiologis Partisipasi Lansia dengan perspektif teori
Interaksionisme simbolik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Januari 2016

Penulis

(Zidan Vito Ariesma putra)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Zidan Vito Ariesma Putra, 2026, *Thursday Night Run sebagai Wadah Pembentukan Identitas & Makna Sosial: Studi Sosiologis Partisipasi Lansia dengan Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik*

Kata Kunci: Penuaan Aktif, Lansia, Partisipasi Sosial, Makna Sosial, *Thursday Night Run*.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi fenomena demografi yang semakin nyata di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan seperti Kota Surabaya. Kondisi ini menuntut adanya upaya untuk mendorong lansia agar tetap sehat, aktif, dan terlibat dalam kehidupan sosial. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konsep penuaan aktif, yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dan partisipasi sosial secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi Lansia terhadap penuaan aktif melalui partisipasi mereka dalam kegiatan *Thursday Night Run*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penentuan informan dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria pria lanjut usia yang secara aktif dan rutin mengikuti kegiatan *Thursday Night Run*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan persepsi informan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *Thursday Night Run* dimaknai oleh Lansia sebagai sarana untuk menjaga kesehatan fisik, memperluas relasi sosial, serta membangun rasa percaya diri dan rasa diterima dalam lingkungan sosial. Kegiatan ini bersifat terbuka, inklusif, dan tidak kompetitif, sehingga memungkinkan lansia menyesuaikan aktivitas sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing tanpa tekanan. Partisipasi dalam kegiatan tersebut turut membentuk identitas sosial positif sebagai lansia yang aktif, mandiri, dan tetap berperan dalam masyarakat. Dengan demikian, *Thursday Night Run* dapat dipahami sebagai ruang sosial yang mendukung praktik penuaan aktif dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup Lansia di wilayah perkotaan.

ABSTRACT

Zidan Vito Ariesma Putra, 2026 *Thursday Night Run as a Platform for Identity Formation & Social Meaning: A Sociological Study of Elderly Participation from the Perspective of Symbolic Interactionism Theory*

Keywords: Active Aging, Older Men, Social Participation, Social Meaning, Thursday Night Run.

The increasing number of older adults has become an important demographic phenomenon in Indonesia, particularly in urban areas such as Surabaya City. This condition highlights the need for efforts to encourage older adults to remain healthy, active, and socially engaged. One relevant approach is the concept of active ageing, which emphasizes continuous physical activity and social participation. This study aims to explore the perceptions of older men toward active ageing through their participation in the Thursday Night Run activity.

This study employs a qualitative approach with a descriptive method. Informants were selected using purposive sampling, focusing on older men World Health Organization actively and regularly participate in the Thursday Night Run. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing to obtain an in-depth understanding of the informants' experiences and perceptions.

The findings indicate that Thursday Night Run is perceived by older men as a means of maintaining physical health, expanding social relationships, and building self-confidence and a sense of social acceptance. The activity is open, inclusive, and non-competitive, allowing older adults to adjust the level of physical activity according to their abilities without social pressure. Participation in this activity also contributes to the formation of a positive social identity as active, independent, and socially engaged older adults. Therefore, Thursday Night Run can be understood as a social space that supports the practice of active ageing and enhances the quality of life of older men in urban settings.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Definisi Konseptual.....	14
F. Sistematika Pembahasan	20
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	22
A. Penelitian Terdahulu	22
B. Kajian Pustaka.....	30
C. Kerangka Teori.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Pemilihan Subjek Penelitian	41
D. Tahap-tahap Penelitian.....	44

E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	48
G. Teknik Pemekrisaan Keabsahan Data	49
BAB IV PENYAJIAN DATA.....	52
“ <i>Thursday Night Run</i> sebagai Wadah Pembentukan Identitas & Makna Sosial: Studi Sosiologis Partisipasi Lansia dengan Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik” ...	52
A. Deskripsi Umum Subyek dan Konteks Penelitian	52
B. Makna Sosial dan Partisipasi Lansia dalam Kegiatan <i>Thursday Night Run</i>	60
C. Interaksi Sosial dalam Kegiatan <i>Thursday Night Run</i> dan Pembentukan Identitas Sosial Lansia.....	69
D. Persepsi Lansia terhadap Penuaan Aktif melalui Partisipasi dalam <i>Thursday Night Run</i>	78
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	93
Daftar Pustaka	95
LAMPIRAN.....	101
LAMPIRAN JADWAL PENELITIAN	102

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

Gambar 1. 1 Invitation Melalui Platform Instagram.....	15
Gambar 4. 1Skema Konteks Penelitian.....	53
Gambar 4. 2Pamflet Invitation.....	55
Tabel 3. 1Data Singkat Informan.....	43
Tabel 5. 1Pedoman Wawancara.....	101
Tabel 5. 2Jadwal Penelitian.....	102



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Pustaka

- Aeni, Nurul, dan Resty Gustiawati. "Analisis Faktor Psikologis dan Sosial Terhadap Perkembangan Motorik Lansia." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 23, no. 4 (2024): 337. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21787>.
- Alfianur, Alfianur, Ezalina Ezalina, Candra Saputra, dan Gusdi Riska Sapitri. "Social Interactions and Quality of Life among Community-Dwelling Older Adults." *Indonesian Journal of Global Health Research* 6, no. 3 (2024): 1077–86. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3208>.
- Alfredz, Schutz. *The phenomenology of the social world*. 1967. <https://archive.org/details/phenomenologyofs0000schu/page/n7/mode/2up>.
- Andes, Nancy. *The Journal of Health and Social Behavior*. 1992. https://www.jstor.org/stable/pdf/2136851.pdf?refreqid=fastly-default%3A45b990f39c8338fcf7ac6e7305a74200&ab_segments=&initiator=&acceptTC=1.
- Aprilo, Ians, Poppy Elisano Arfanda, Juhanis, Ruslan Abdul Gani, dan Edi Setiawan. "Running for Health: Self-Rated Physical Health, Mental Health, and Well-Being among Fun Runners in South Sulawesi." *Journal Sport Area* 10, no. 1 (2025): 132–47. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10\(1\).18236](https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10(1).18236).
- Arfanda, Poppy Elisano, Ians Aprilo, dan M Adam Mappaampo. *Pengaruh Kegiatan Fun Run terhadap Mental Well Being: Studi pada Komunitas di Sulawesi Selatan*. 2024.
- Blumer, Herbert. *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. 1986. <https://books.google.co.id/books?id=HVuognZFofoC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.
- BPS PROVINSI JAWA TIMUR. *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2024*. t.t. <https://tinyurl.com/rkwaf5as>.
- Broadbent. *Perception and communication*. 1958. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F10037-000>.
- Cresswell, John W., dan Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 2017. https://books.google.co.id/books?id=DLbBDQAAQBAJ&redir_esc=y.
- CRESWELL, JHON W. *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 2009. https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf.

- Dari, Wulan, dan Maulana Irfan. "ACTIVE AGING DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN LANJUT USIA." *Share : Social Work Journal* 13, no. 1 (2023): 102. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.46851>.
- DataIndonesia.id. (Laporan) *Kumpulan Data Demografi Penduduk Lanjut Usia Hingga 2024*. t.t. <https://tinyurl.com/yhrde94f>.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Terjemah Al-Quran dan Tafsirnya, al-Quran al-Karim wa Tafsiruhu*, Kementrian Agama. 2024.
- Efendi, Irfan. *MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA DI DESA KALI TENGAH KECAMATAN TANGGULANGIN KABUPATEN SIDOARJO JAWA TIMUR*. 12, no. 03 (2024).
- Ernawati, dan Yosep Eduwar. "HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN QoL PADA LANSIA DI SASANA TRESNA WERDHA." *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN* 8, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.32660/jpk.v8i1.587>.
- Foster, Liam, dan Alan Walker. "Active and Successful Aging: A European Policy Perspective." *The Gerontologist* 55, no. 1 (2015): 83–90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>.
- Hanifati, Fildzah, Latipun, dan Irine Putri Shaliha. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Di Komunitas Lansia." *Cognicia* 13, no. 1 (2025): 69–77. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.40531>.
- Haryoko, M.Pd, Dr Sapto, Drs Bahartiar, M.Pd, dan Fajar Arwadi, S.Pd., M.Sc. *ANALISIS DATA PENELITIAN KUALITATIF*. 2020. <https://eprints.unm.ac.id/20838/1/buku%20Sapto%20METODOLOGI.pdf>.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B Smith, Mark Baker, Tyler Harris, dan David Stephenson. *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review*. t.t.
- Indonesia, Badan Pusat Statistik. "Badan Pusat Statistik Indonesia." Badan Pusat Statistik Indonesia. Diakses 16 Desember 2025. <https://www.bps.go.id>.
- KEMENKO PMK. *Kolaborasi Lintas Sektor untuk Memperkuat Mobilitas Penduduk Lanjut Usia*. t.t. <https://tinyurl.com/mvwscndx>.
- Kurnianingrum, Trias Palupi. *Bidang Kesra, Komisi VIII*. 2024.
- Kvale, Steiner, dan Svend Brinkmann. *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. 2009. https://books.google.co.id/books/about/InterViews.html?id=bZGvwsP1BRwC&redir_esc=y.

- Lindsay Smith, Gabrielle, Lauren Banting, Rochelle Eime, Grant O'Sullivan, dan Jannique G. Z. Van Uffelen. "The Association between Social Support and Physical Activity in Older Adults: A Systematic Review." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14, no. 1 (2017): 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>.
- Longino, C. F., dan C. S. Kart. "Explicating Activity Theory: A Formal Replication." *Journal of Gerontology* 37, no. 6 (1982): 713–22. <https://doi.org/10.1093/geronj/37.6.713>.
- Macdonald, PhD, Birthe, Minxia Luo, PhD, dan Gizem Hulus, PhD. *Daily Social Interactions and Well-Being in Older Adults: The Role of Interaction Modality*. 17 Desember 2021. https://drive.google.com/file/d/1KLZ7SJo4Goo44mRfImwiWbqiYeurM883/view?usp=embed_facebook.
- Mailita, Weni, dan Helmanis Suci. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2024." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2024.
- Malkowski, Olivia S., Jessica Harvey, Nick P. Townsend, Mark J. Kelson, Charlie E. M. Foster, dan Max J. Western. "Enablers and Barriers to Physical Activity among Older Adults of Low Socio-Economic Status: A Systematic Review of Qualitative Literature." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 22, no. 1 (2025): 82. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01753-4>.
- Mansur, Arif Rohman, Ira Mulyasari, dan Sandrina Indah Paraswati. *SEHAT DENGAN AKTIVITAS FISIK: Mengapa Kita Harus Bergerak*. PENERBIT KBM INDONESIA, 2025. <https://sl1nk.com/kdqbv>.
- McLeod, Saul. *Teori Identitas Sosial dalam Psikologi (Tajfel & Turner, 1979)*. 2023. <https://www.simplypsychology.org/social-identity-theory.html#:~:text=2.%20Identifikasi%20Sosial,akan%20terikat%20dengan%20keanggotaan%20kelompok>.
- Mead, George Herbert. *Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist*. 1934. <https://timothydavidson.com/Library/Books/Mead-1934-Mind%20Self%20and%20Society/Mead-1934-Mind%20Self%20and%20Society.pdf>.
- Merlinda, Selfia, dan Lia Juniarni. "PENGARUH TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN INTERAKSI SOSIAL DAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA: PENELITIAN QUASI-EXPERIMENT: The Effect of Group Activity Therapy on Improving Social Interaction and Cognitive Function in the Elderly: Quasi-Experiment." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 8, no. 3 (2022): 34–39. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1156>.

- Minan, Baiq Wardatul, dan Helfi Agustin. "The Association between Social Activity and Health-Related Quality of Life in Yogyakarta, Indonesia." *Journal of Health Promotion and Behavior* 5, no. 2 (2020): 87–95.
- Netz, Yael, dan Meng-Jia Wu. "Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies." *Psychology and Aging* 20, no. 2 (2005): 272–84. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>.
- Ngadiran, Antonius, dan Eny Pujiati. "Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia." *Jurnal Kesehatan* 13, no. 1 (2024): 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.227>.
- Nindawi, dan Cantika Iva Nugrahani. *Meninjau Kualitas Hidup Lansia*. t.t. <http://bit.ly/4gNTGaV>.
- Nurlatifa, Nurlatifa, Hamna Vonny Lasanuddin, dan Andi Nuraina Sudirman. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KELURAHAN HUTUO." *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN* 2, no. 1 (2023): 73–80. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.910>.
- Nurmaida, Andi, Andi Agustang, dan Darman Manda. *The Shifting of Traditional Clothes Symbolic Means in the Bone District Community*. 2019.
- Oktavianti, Ariska, dan Sri Setyowati. "Interaksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia." *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)* 2, no. 2 (2020): 120–29. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.68>.
- Oktipurwati, Sasmita Zairani, dan Muhammad Ivan. "Interaksi Sosial Lansia di Rumah Bahagia Bintan." *Regalia: Jurnal Riset Gender dan Anak* 4, no. 1 (2025): 11–17. <https://doi.org/10.31629/jga.v3i2.7106>.
- Organisation mondiale de la santé, ed. *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. World health organization, 2018.
- Peterson, Stacey. *Montgomery College. Symbolic Interactionism George Herbert Mead & Herbert Blumer*. 2022. <https://pressbooks.montgomerycollege.edu/commtheory/chapter/chapter-5-symbolic-interactionism-george-herbert-mead-herbert-blumer/>.
- "Physical Activity." Diakses 17 Desember 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Ramadhan, Raihan Rizki, Jajat, Kuston Sultoni, Adang Suherman, dan Yati Ruhayati. "Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fungsional Lansia." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 11, no. 2 (2025): 323–31. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.68631>.

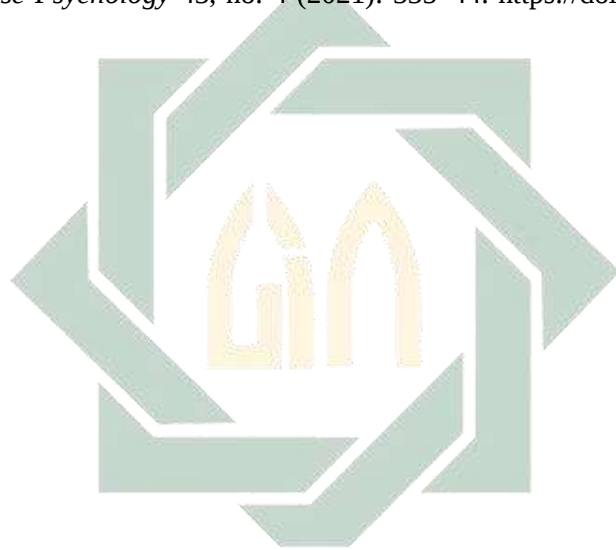
- Rumlah, Siti. "BUDAYA OLAHRAGA DI MASYARAKAT SEBAGAI FENOMENA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN JIWA DAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA." *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah* 2, no. 1 (2022): 94–100. <https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>.
- Schutz, Alfred. *The Phenomenology of the Social World** [1932]. 1932. https://books.google.co.id/books/about/The_Phenomenology_of_the_Social_World.html?hl=id&id=TobLgxW6ZXkC&redir_esc=y.
- Sesar, Dede Marizal, Fakhrurrazy, dan Roselina Panghiyangani. "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Kalimantan Selatan." *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 19, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.18196/mm.190125>.
- Sihotang, Fildzah Atsil Mustafa, dan Anita Surya. *Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Berhubungan Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Desa Dalu Sepuluh B.* 6, no. 3 (2025).
- Stevinson, C., dan M. Hickson. "Exploring the Public Health Potential of a Mass Community Participation Event." *Journal of Public Health* 36, no. 2 (2014): 268–74. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdt082>.
- Sugiyono. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. 2013. https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf.
- Sunarti, Sri, Khonsaa Aadilah Hafizhoh Subagyo, Tita Haryanti, dkk. "The Effect of Physical Activity on Social Isolation in Elderly." *Acta Medica Indonesiana* 53, no. 4 (2021): 423–423.
- Thursday Night run. t.t. <https://tinyurl.com/2a3u3zxf>.
- UNDANG UNDANG REPUBLIK INDONESIA. *Undang-undang (UU) No. 13 Tahun 1998 Kesejahteraan Lanjut Usia*. 1998. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/45509/uu-no-13-tahun-1998>.
- Utami. *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA USIA 60-69 TAHUN DI DESA SUDIMORO KECAMATAN TULUNG KABUPATEN KLATEN*. 2023.
- Wahyuni, Endang Sri, dan Retna Febri Arifiati. "Fostering Active Ageing Through Participatory Social Interaction Education in Bolon Village." *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 17 Desember 2025, 82–92. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v6i2.369>.

WHO *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. 1st ed. World Health Organization, 2020.

World Health Organization. *Active Ageing A Policy Framework*. 2002. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/content>.

World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization, 2010.

Zimmer, Chantelle, Meghan H. McDonough, Jennifer Hewson, dkk. "Experiences With Social Participation in Group Physical Activity Programs for Older Adults." *Journal of Sport & Exercise Psychology* 43, no. 4 (2021): 335–44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0335>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A