

## Pelatihan Rehabilitatif Kesehatan Sendi untuk Lansia: Strategi Komunitas Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup

### *Joint Health Rehabilitation Training for the Elderly: A Community Strategy to Improve Independence and Quality of Life*

Bayu Irvia Satria<sup>1\*</sup>, Ekawaty Suryani Mastari<sup>2</sup>, Fahmi Irsan Nasution<sup>3</sup>, Muhammad Habib<sup>4</sup>, Zahrina Salsabila<sup>5</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan  
<sup>2,3,4,5</sup> Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

#### Informasi Artikel

Submit: 05 – 06 – 2025

Diterima: 18 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

#### ABSTRACT

*Joint health training for the elderly is a form of community-based intervention designed to address the increasing incidence of musculoskeletal disorders, particularly osteoarthritis, which significantly impairs mobility and independence in older adults. This issue is often neglected due to low health literacy, limited access to proper education, and the perception that joint pain is a normal part of aging. The training program was implemented at Sena Village Hall, Batang Kuis, North Sumatra, using a participatory approach that engaged elderly participants, local health cadres, and family members as active companions. The activities included visual education, simulation of safe and simple joint movements, and post-training home visits for sustained mentoring. In addition to basic anatomical knowledge, the elderly were equipped with practical joint exercises that could be performed routinely at home. Evaluation results showed significant improvements in knowledge, confidence in performing physical activities, and increased social engagement among participants. Moreover, the involvement of health cadres and families created a strong support system, which was crucial in encouraging the elderly to maintain healthy joint habits. The program also demonstrated psychological benefits, as participants became more independent and socially connected. Many expressed enthusiasm to share their knowledge with peers, suggesting a ripple effect within the community. Overall, this intervention effectively addressed physical, psychological, and social aspects of aging. Based on these outcomes, the training is considered effective and feasible for replication in other communities. It is recommended that such programs be integrated into regular elderly health service activities, particularly within community-based healthcare systems, to promote sustainable improvements in elderly well-being.*

**Keywords:** *elderly training, joint health, community, mobility, quality of life*

#### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*  
dr. Bayu Irvia Satria, M.Ked  
(Surg), Sp.B.; Institut Kesehatan  
Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono  
No. 107, Helvetia, Medan,  
Indonesia 20124.  
**Phone:** 0811616601

Pelatihan kesehatan sendi bagi lansia merupakan salah satu bentuk intervensi komunitas yang dirancang untuk menjawab tantangan meningkatnya kasus gangguan muskuloskeletal, khususnya osteoarthritis, yang berdampak pada penurunan mobilitas dan kemandirian lansia. Kondisi ini sering kali tidak tertangani secara optimal akibat rendahnya literasi kesehatan, minimnya akses terhadap edukasi yang tepat, serta persepsi bahwa nyeri sendi adalah proses alami penuaan. Program

**Email:**  
bayuirviasatria@helvetia.ac.id

pelatihan ini dilaksanakan di Balai Desa Sena, Batang Kuis, Sumatera Utara, menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia, kader posyandu, serta keluarga sebagai pendamping aktif. Kegiatan pelatihan dirancang menggunakan metode edukasi visual, simulasi gerakan sendi yang mudah dan aman, serta pendampingan pasca-kegiatan melalui kunjungan rumah. Selain memberikan informasi dasar mengenai struktur dan fungsi sendi, pelatihan ini juga membekali peserta dengan teknik latihan sederhana yang dapat dilakukan secara rutin di rumah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia terhadap pentingnya latihan sendi, peningkatan kepercayaan diri dalam bergerak, dan partisipasi sosial yang lebih aktif pasca pelatihan. Selain itu, keterlibatan kader dan keluarga terbukti memperkuat dukungan sosial yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Tidak hanya berdampak pada aspek fisik, kegiatan ini juga meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia dengan mendorong mereka menjadi lebih mandiri dan percaya diri. Berdasarkan hasil yang dicapai, pelatihan ini dinilai efektif dan dapat direplikasi di komunitas lain sebagai bagian dari program rutin posyandu lansia. Rekomendasi diarahkan pada integrasi kegiatan ini ke dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis masyarakat secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** pelatihan lansia, kesehatan sendi, komunitas, mobilitas, kualitas hidup

## PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia membawa dampak pada bertambahnya jumlah penduduk lansia. Lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan degeneratif, termasuk gangguan sendi yang memengaruhi mobilitas dan kualitas hidup. Data BPS menunjukkan populasi lansia Indonesia terus meningkat dan diprediksi mencapai lebih dari 16% pada tahun 2035. Sayangnya, perhatian terhadap kesehatan sendi lansia masih sangat terbatas, baik dari sisi pelayanan kesehatan maupun kesadaran masyarakat. Sebagian besar lansia menganggap nyeri sendi sebagai bagian alami dari proses penuaan, padahal keluhan ini bisa dicegah dan dikelola. Tanpa intervensi, gangguan sendi dapat menurunkan kemandirian, menyebabkan ketergantungan pada keluarga, hingga menimbulkan isolasi sosial. Lansia yang tidak aktif secara fisik juga lebih berisiko mengalami depresi dan gangguan psikologis. Saat ini, pendekatan layanan kesehatan masih didominasi oleh tindakan kuratif dan pengobatan farmakologis. Edukasi dan rehabilitasi sebagai pendekatan preventif masih belum menjadi prioritas (1,2). Di sisi lain, banyak lansia yang mengakses informasi dari sumber tidak terpercaya atau mengandalkan pengobatan alternatif yang belum terbukti efektif (3). Maka dari itu, diperlukan intervensi edukatif yang berbasis komunitas, menyentuh langsung kehidupan lansia di lingkungan tempat tinggalnya. Program pelatihan yang mengintegrasikan keluarga dan kader posyandu dapat menjawab kebutuhan ini. Melalui pendekatan yang sesuai konteks sosial dan budaya, edukasi dapat disampaikan dengan cara yang lebih diterima (4). Intervensi seperti ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan sendi tetapi juga membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia dalam merawat kesehatan sendi secara mandiri melalui pelatihan rehabilitatif berbasis komunitas. Kegiatan ini juga bertujuan membentuk sistem pendukung yang berkelanjutan melalui keterlibatan aktif keluarga dan kader posyandu, guna menciptakan lansia yang lebih mandiri, sehat secara fisik, serta aktif secara sosial. Intervensi seperti ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan sendi tetapi juga membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Komitmen lintas sektor menjadi penting agar program seperti ini dapat berlangsung secara rutin dan terstruktur (5).

## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*). Langkah awal dimulai dengan asesmen kebutuhan lansia melalui wawancara, observasi langsung, dan diskusi kelompok terarah (FGD). Berdasarkan hasil asesmen, materi pelatihan disusun secara kontekstual agar mudah diterima lansia dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Pelatihan disampaikan secara interaktif dengan media visual seperti leaflet, poster, dan video gerakan sendi. Praktik langsung dilakukan dalam kelompok kecil agar peserta lebih fokus dan terbimbing. Lansia diajak melakukan gerakan yang sederhana, tidak berisiko cedera, dan bisa dipraktikkan di rumah (5). Kader posyandu dilibatkan sebagai fasilitator untuk menjamin kesinambungan pendampingan. Setelah pelatihan, dilakukan kunjungan rumah untuk mengevaluasi penerapan latihan dan memberikan dukungan moral. Monitoring dilakukan melalui catatan kader dan umpan balik dari peserta pelatihan. Metode ini bertujuan tidak hanya menyampaikan pengetahuan tetapi juga membentuk kebiasaan sehat secara berkelanjutan (6).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan rehabilitatif kesehatan sendi dilaksanakan pada tanggal 10–17 April 2025 di Balai Desa Sena, Kecamatan Batang Kuis, Sumatera Utara. Sebanyak 50 lansia dan beberapa kader posyandu terlibat aktif dalam kegiatan ini. Sebelum pelaksanaan, asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami struktur sendi dan pentingnya menjaga fleksibilitas tubuh di usia lanjut. Mayoritas lansia masih mempercayai mitos bahwa nyeri sendi adalah bagian alami dari proses penuaan dan tidak bisa dicegah. Mereka cenderung mengandalkan obat-obatan pereda nyeri tanpa disertai perubahan gaya hidup. Kurangnya akses terhadap informasi terpercaya memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, pelatihan ini diarahkan untuk memberikan edukasi berbasis bukti yang dapat dipahami dengan mudah melalui pendekatan visual dan praktik langsung.

Setelah pelatihan, terjadi perubahan signifikan dalam pemahaman lansia mengenai kesehatan sendi. Edukasi yang disampaikan melalui *leaflet*, video, dan demonstrasi gerakan terbukti efektif membantu peserta memahami anatomi dasar sendi serta pentingnya latihan peregangan rutin. Para lansia menunjukkan antusiasme tinggi saat mengikuti simulasi gerakan dan sesi diskusi kelompok. Banyak yang menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk melakukan latihan sendiri di rumah setelah memahami teknik yang benar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan komunitas mampu meningkatkan fungsi sendi dan kebugaran pada lansia (7). Lansia yang semula pasif dalam kegiatan fisik mulai menunjukkan inisiatif untuk aktif berolahraga, baik sendiri maupun dalam kelompok kecil.

Tabel 1. Tabel Indikator Keberhasilan Pelatihan Rehabilitatif Kesehatan Sendi untuk Lansia

Aspek	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
Pengetahuan Sendi	Rendah, banyak mitos dan keliru	Meningkat, lebih paham fungsi dan cara perawatan
Aktivitas Fisik	Tidak rutin, cenderung pasif	Lebih aktif, mulai terbiasa
Keterlibatan Sosial	Terbatas, banyak menarik diri	Meningkat, mulai ikut kegiatan komunitas
Kepercayaan Diri	Rendah, takut bergerak karena nyeri	Meningkat, lebih yakin melakukan aktivitas fisik
Peran Keluarga/Kader	Minim, hanya mendampingi pasif	Aktif memberikan motivasi dan pengawasan

Tabel indikator keberhasilan pelatihan menunjukkan adanya peningkatan dalam lima aspek penting: pengetahuan tentang sendi, aktivitas fisik, keterlibatan sosial, kepercayaan diri, serta peran keluarga dan kader. Sebelum pelatihan, pemahaman mengenai fungsi sendi masih rendah dan penuh miskonsepsi. Setelah pelatihan, lansia lebih memahami pentingnya menjaga mobilitas dan menghindari

gerakan yang membebani sendi. Aktivitas fisik yang sebelumnya jarang dilakukan mulai menjadi kebiasaan harian dalam bentuk latihan peregangan ringan. Keterlibatan sosial juga meningkat, terlihat dari partisipasi aktif lansia dalam kegiatan komunitas pasca pelatihan. Kepercayaan diri yang semula rendah karena ketakutan terhadap cedera kini mulai terbentuk melalui latihan terstruktur dan didampingi. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat memberikan manfaat signifikan pada fungsi fisik dan psikososial lansia(8,9).

Manfaat pelatihan juga tampak dari meningkatnya partisipasi sosial lansia yang sebelumnya mengalami isolasi. Sebagian peserta mulai aktif menghadiri kegiatan warga seperti arisan, pengajian, dan pertemuan posyandu setelah merasa lebih sehat dan percaya diri. Beberapa bahkan menyampaikan keinginan menjadi pelatih senam sendi di lingkungannya, menunjukkan adanya efek multiplikasi dari program ini. Hal ini didukung oleh hasil studi GeroBilbo yang menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam program senam komunitas mengalami peningkatan kesejahteraan dan hubungan sosial (10). Program ini memberikan ruang untuk rekognisi sosial, yang penting bagi kesehatan psikologis lansia. Pengalaman belajar yang menyenangkan juga membantu mengurangi kecemasan terkait usia dan nyeri kronis. Keberhasilan ini memperlihatkan bahwa lansia mampu menjadi agen perubahan bila diberikan akses dan dukungan yang tepat.

Dari sisi kepercayaan diri, banyak peserta menyampaikan bahwa mereka kini lebih berani melakukan aktivitas fisik seperti berjalan pagi dan peregangan setelah pelatihan. Sebelumnya, ketakutan terhadap nyeri sendi membuat mereka enggan bergerak dan memilih diam di rumah. Ketika diberikan pengetahuan dan contoh yang sesuai, lansia menunjukkan kapasitas belajar yang baik. Mereka merasa aman karena latihan dilakukan secara bertahap, disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing. Keluarga dan kader juga menjadi penguat motivasi sehingga peserta tidak merasa sendirian dalam menjalani perubahan. Studi oleh Chen et al. menegaskan bahwa partisipasi lansia dalam program rehabilitasi mingguan selama 8 bulan dapat meningkatkan fleksibilitas dan fungsi fisik secara bermakna (11). Melalui kepercayaan diri yang terbentuk, lansia lebih siap mempertahankan kebiasaan sehat secara mandiri.

Peran kader posyandu sangat strategis dalam menjembatani komunikasi antara tim pelaksana dan peserta. Kader tidak hanya membantu menyampaikan materi dengan bahasa lokal, tetapi juga menjadi pengawas latihan di rumah. Beberapa kader bahkan mulai mengembangkan inisiatif lokal untuk membuat jadwal latihan kelompok secara rutin di lingkungan masing-masing. Peran ini memperlihatkan pentingnya pemberdayaan SDM lokal untuk menjamin keberlanjutan program. Penelitian menyebutkan bahwa keterlibatan kader dalam program kesehatan komunitas berkorelasi positif dengan keberhasilan perubahan perilaku lansia (12). Dengan dukungan ini, keberadaan kader menciptakan rasa aman dan kepercayaan tinggi. Oleh karena itu, kader merupakan pilar penting dalam transformasi edukatif di tingkat desa.



### Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Manfaat pelatihan tidak hanya menyasar individu, tetapi juga memperkuat struktur sosial komunitas. Kehadiran pelatihan di tingkat desa menciptakan ruang interaksi yang produktif dan meningkatkan solidaritas warga. Para lansia merasa lebih dihargai karena diberikan kesempatan untuk belajar dan berkembang. Ini penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri di usia lanjut. Program ini juga memberikan contoh nyata bahwa pendekatan promotif dan preventif dapat diterima masyarakat dengan baik, asalkan disampaikan melalui strategi partisipatif. Penelitian di Portugal menunjukkan bahwa program rehabilitasi berbasis komunitas yang dirancang secara kontekstual meningkatkan partisipasi sosial dan persepsi kesejahteraan (12). Lansia yang merasa dilibatkan cenderung lebih kooperatif dan memiliki komitmen jangka panjang.

Meski berhasil, program ini juga menghadapi sejumlah tantangan. Durasi pelatihan yang hanya satu minggu tidak cukup untuk membentuk kebiasaan jangka panjang secara menyeluruh. Evaluasi yang dilakukan bersifat deskriptif dan belum mencakup pengukuran objektif seperti peningkatan ROM (*range of motion*) atau kekuatan otot. Keterlibatan peserta laki-laki juga lebih rendah dibandingkan perempuan. Selain itu, program ini hanya menjangkau satu desa sehingga belum dapat digeneralisasi ke wilayah lain dengan karakteristik sosial berbeda. Studi oleh Shiani dan Zare menunjukkan bahwa intervensi komunitas yang terstruktur dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup lansia jika dijalankan secara konsisten (13). Maka dari itu, pengembangan model berkelanjutan sangat diperlukan.

Dukungan teknologi dan media komunikasi juga menjadi faktor penting, terutama di masa pasca pandemi. Pengalaman dari Jawa Tengah menunjukkan bahwa program daring berbasis komunitas dapat dijalankan dengan sukses, bahkan melibatkan keluarga secara aktif dalam latihan harian (14). Pelatihan semacam ini juga berperan dalam mengurangi keluhan nyeri dan kekakuan sendi secara signifikan. Maka, integrasi teknologi informasi dalam program lansia harus terus didorong. Selain itu, kemitraan dengan institusi akademik dan sektor swasta dapat membuka peluang sumber daya baru yang berkelanjutan. Program berbasis komunitas yang inklusif dan adaptif akan lebih mudah diterima dan dipertahankan oleh masyarakat. Dalam jangka panjang, hal ini akan mengurangi beban pelayanan kesehatan institusional.

Dari evaluasi menyeluruh, pelatihan rehabilitatif kesehatan sendi ini memberikan manfaat yang jelas dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Lansia menjadi lebih aktif, percaya diri, dan memiliki wawasan baru untuk merawat dirinya secara mandiri. Dukungan dari kader dan keluarga menciptakan sistem pendampingan yang memperkuat dampak program. Penelitian oleh Treger et al. juga mendukung bahwa program komunitas dengan pendekatan multidisipliner dan koordinasi yang baik memberikan efisiensi tinggi dan peningkatan hasil klinis (15). Oleh karena itu, model pelatihan ini layak direplikasi secara luas dengan penyesuaian konteks lokal. Evaluasi lanjutan dan pelibatan lintas sektor menjadi langkah penting dalam menjamin keberlanjutan dan dampak jangka panjang.

### KESIMPULAN

Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik perawatan sendi bagi lansia. Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan, kepercayaan diri, serta keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik harian. Dukungan dari kader posyandu dan keluarga menjadi elemen penting dalam keberhasilan program ini. Perbandingan sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan dampak positif terhadap aspek fisik, sosial, dan psikologis lansia. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas terbukti relevan dan berdaya guna untuk diterapkan di berbagai wilayah lain.

### SARAN

Diperlukan replikasi kegiatan serupa di komunitas lansia lainnya agar dampaknya lebih luas. Program pelatihan sebaiknya diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu dan fasilitas layanan primer. Pemerintah daerah diharapkan menyediakan dukungan dalam bentuk pelatihan kader, media edukasi, dan alokasi anggaran. Keluarga perlu diberdayakan sebagai pendamping utama dalam menjaga

praktik latihan sendi lansia. Evaluasi berkala dan inovasi metode juga penting agar program terus berkembang dan menyesuaikan kebutuhan lansia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia Desa Sena, kader posyandu, serta pihak Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik kepentingan dengan pihak manapun.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Suzuki Y, Iijima H, Tashiro Y, Kajiwaru Y, Zeidan H, Shimoura K, et al. Home exercise therapy to improve muscle strength and joint flexibility effectively treats pre-radiographic knee OA in community-dwelling elderly: a randomized controlled trial. *Clin Rheumatol*. 2019 Jan;38(1):133–41.
2. Ramayanti ED, Lutfi EI, Yunalia EM, Susmiati S. Pemberian Pelatihan Senam Rematik Sebagai Bentuk Penanganan Kuratif dan Rehabilitatif Pada Lansia Dengan Nyeri Sendi Di Desa Pojok Kota Kediri. *Abdimas Med*. 2022 Jul 29;3(1):1.
3. Rosadi R, Wardoyo TH, Wardoyo SSI, Aulianti A. Upaya Meningkatkan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penyakit Osteoarthritis Genu di RSUD Dr.Murjani Sampit; Community-Based Rehabilitation. *Empower J*. 2022 Mar 29;2(1):1–5.
4. Park D, Kim J. Exploring the Role of Community Exercise Rehabilitation Centers through the Rehabilitation Experiences of Patients with Musculoskeletal Disorders: A Qualitative Study. *Healthcare*. 2023 Dec 30;12(1):92.
5. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(7):824–53.
6. Ramayanti ED, Etika AN. Pelatihan Terapi ROM (Range Of Motion) pada Lansia dengan Riwayat Stroke di Desa Bujel Kota Kediri. *BERNAS J Pengabdian Kpd Masy*. 2022 Nov 7;3(4):1085–92.
7. Zgibor JC, Ye L, Boudreau RM, Conroy MB, Vander Bilt J, Rodgers EA, et al. Community-Based Healthy Aging Interventions for Older Adults with Arthritis and Multimorbidity. *J Community Health*. 2017 Apr;42(2):390–9.
8. Gu MO, Eun Y, Kim ES, Ahn HR, Kwon IS, Oh HS, et al. Effects of an Elder Health Promotion Program using the Strategy of Elder Health Leader Training in Senior Citizen Halls. *J Korean Acad Nurs*. 2012;42(1):125.
9. Community-Based Exercise Programs for Older Adults [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2024 [cited 2025 Jul 8]. Available from: [https://link.springer.com/10.1007/978-3-031-52928-3\\_10](https://link.springer.com/10.1007/978-3-031-52928-3_10)
10. Aranceta J, Pérez-Rodrigo C, Gondra J, Orduna J. Community-based programme to promote physical activity among elderly people: the GeroBilbo study. *J Nutr Health Aging*. 2001;5(4):238–42.
11. Chen JC. The Effects of Rehabilitation Exercises in Community-dwelling Elderly with Osteoarthritis and Stroke: A Pilot Study. *Rehabil Pract Sci* [Internet]. 2010 Dec 1 [cited 2025 Jul 8];38(2). Available from: <https://rps.researchcommons.org/journal/vol38/iss2/4>
12. Faria ADCA, Martins MMFPDS, Ribeiro OMPL, Gomes BP, Fernandes CSNDN. Elderly residents in the community: gaining knowledge to support a rehabilitation nursing program. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2025 Jul 8];73(suppl 3). Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672020001500182&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020001500182&tlng=en)

13. Shiani M, Zare H. Studying the Effectiveness of Community-Based Rehabilitation Programs on the Quality of Life of the Elderly Kahrizak; a Case-Control Study. *Bioeth J* [Internet]. 2016 Oct 1 [cited 2025 Jul 8];2(5). Available from: <https://doi.org/10.22037/bj.v2i5.14258>
14. Hani U, Agusman F. Online-Based Healthcare Program for the Elderly: A Pilot Program. *KnE Life Sci* [Internet]. 2022 Feb 7 [cited 2025 Jul 8]; Available from: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/10369>
15. Treger I, Kosto A, Vadas D, Friedman A, Lutsky L, Kalichman L. Crafting the Future of Community-Based Medical Rehabilitation: Exploring Optimal Models for Non-Inpatient Rehabilitation Services through a Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2024 Oct 8;21(10):1332.