

## Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Program Cek Kesehatan Gratis Dan Senam Lansia

<sup>1</sup>Ahmadi Firdaus , <sup>1</sup>Dedi Runanto

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Purworejo

### Informasi Artikel

#### Kata kunci:

Senam lansia;  
Pemeriksaan  
kesehatan;  
Kesehatan lansia

### ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menuntut adanya upaya promotif dan preventif kesehatan di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan dengan akses layanan kesehatan terbatas. Dusun Gunung Suru, Desa Sidomulyo, sebagian masyarakatnya adalah lansia namun belum memiliki kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin maupun aktivitas fisik terarah. Oleh karena itu, dilakukan program pengabdian masyarakat berupa cek kesehatan gratis dan senam sehat lansia untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Metode kegiatan meliputi observasi lapangan, Focus Group Discussion (FGD), serta pelaksanaan pemeriksaan kesehatan bulanan dan senam lansia dua minggu sekali selama Mei-Agustus 2024 dengan melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan tenaga medis puskesmas sebagai mitra. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi lansia tinggi, peningkatan kesadaran pemeriksaan kesehatan rutin, serta manfaat fisik dan sosial seperti tubuh lebih bugar, keluhan nyeri berkurang, dan interaksi sosial meningkat. Program ini juga mendorong kolaborasi berkelanjutan antara masyarakat dan tenaga kesehatan setempat. Kegiatan ini penting sebagai model pemberdayaan komunitas dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui deteksi dini penyakit dan pembiasaan aktivitas fisik sederhana di lingkungan masyarakat.



DOI: <https://doi.org/10.37729/gemari.43i1.7435>

Corresponding Author:

**Akhmadi Firdaus**

Universitas Muhammadiyah Purworejo

Jl. K.H.A. Dahlan 3, Purworejo, Jawa Tengah 54114, Indonesia

 email: [akhmadifirdaus20@gmail.com](mailto:akhmadifirdaus20@gmail.com)

## 1. Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kondisi fisik, mental, dan sosial sehingga memerlukan perhatian khusus dalam menjaga derajat kesehatannya. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan fungsi organ tubuh, keterbatasan mobilitas, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif. Selain itu, masalah kesehatan mental seperti depresi, demensia, dan gangguan tidur juga lebih sering dialami oleh kelompok ini, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Nugroho, 2021). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2024, proporsi lansia mencapai sekitar 12% dari total populasi, dan diproyeksikan pada tahun 2045 jumlah lansia akan mencapai lebih dari 65 juta jiwa atau sekitar 20,31% dari total populasi (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki era penuaan penduduk (*ageing population*), sehingga diperlukan strategi komprehensif untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia agar tetap aktif, mandiri, dan produktif.

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut adanya upaya sistematis dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka agar tetap produktif dan mandiri. Lansia merupakan kelompok usia yang lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi dan diabetes pada lansia di Indonesia cukup tinggi, dengan faktor risiko yang meliputi pola makan, aktivitas fisik yang rendah, serta riwayat keluarga (Oktaviyani dkk., 2022). Selain itu, beban penyakit kardiovaskular di Indonesia terus meningkat dalam tiga dekade terakhir, menjadikan penyakit jantung sebagai salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia (Muharram dkk., 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pemeriksaan kesehatan secara rutin, pencegahan penyakit, serta promosi gaya hidup sehat di masyarakat, terutama bagi lansia yang tinggal di daerah pedesaan dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Upaya tersebut tidak hanya berfungsi untuk deteksi dini penyakit, tetapi juga sebagai langkah preventif agar lansia tetap aktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Kondisi tersebut juga tercermin di dusun Gunung Suro, desa Sidomulyo, kecamatan Purworejo, kabupaten Purworejo, yang memiliki sekitar 195 penduduk, di antaranya terdapat kurang lebih 30 orang lanjut usia yang sebagian besar berprofesi sebagai petani dan buruh ladang. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia salah satunya ialah akses lansia yang terbatas terhadap pelayanan kesehatan (Handayani dkk., 2020). Hasil observasi menunjukkan bahwa para lansia di wilayah ini jarang melakukan pemeriksaan kesehatan ke puskesmas terdekat dan belum memiliki posyandu lansia yang aktif. Aktivitas masyarakat umumnya didominasi oleh kegiatan pengajian, gotong royong, serta kegiatan pertanian, sementara kegiatan fisik terarah seperti olahraga rutin belum terbentuk. Kondisi tersebut mendorong perlunya pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat berbasis kesehatan yang dapat menjangkau kelompok lansia, salah satunya melalui kegiatan cek kesehatan gratis dan senam sehat lansia sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat Gunung Suro.

Program cek kesehatan gratis dan senam sehat bagi lansia di dusun Gunung Suro dilaksanakan untuk membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa kegiatan berbasis komunitas dapat menumbuhkan kesadaran warga lansia dalam berperilaku hidup sehat secara berkelanjutan (Sari & Utami, 2021). Kegiatan ini juga bertujuan memberikan kemudahan bagi para lansia untuk memeriksa kondisi kesehatannya tanpa harus pergi jauh ke puskesmas, sehingga akses layanan kesehatan menjadi lebih inklusif. Selain itu, kegiatan senam sehat diadakan agar para lansia memiliki rutinitas fisik yang menyenangkan dan sesuai kemampuan tubuh mereka. Senam lansia terbukti bermanfaat dalam menurunkan kecemasan, stres, dan tingkat depresi, serta meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup. Senam lansia biasanya terdiri dari tiga tahapan, yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan, yang dirancang sesuai dengan kondisi fisiologis lansia (Handayani dkk., 2020). Dengan adanya program ini, diharapkan lansia dapat lebih aktif menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun mental, sehingga tetap mandiri dan produktif di usia lanjut.

Permasalahan utama yang dihadapi para lansia di dusun Gunung Suro adalah kurangnya pemeriksaan kesehatan rutin dan rendahnya aktivitas fisik yang terarah. Kondisi ini menyebabkan banyak lansia mengalami keluhan kesehatan ringan hingga kronis yang seharusnya dapat dicegah sejak dini. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan nyata yang dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat bagi para lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan cek kesehatan gratis dan senam sehat bagi lansia di dusun Gunung Suro dan menjelaskan hasil dan dampak yang muncul setelah program dilaksanakan, baik bagi masyarakat maupun bagi mahasiswa pelaksana Program Kreativitas Mahasiswa (PKM).

## 2. Metode

Kegiatan cek kesehatan gratis dan senam sehat lansia melibatkan masyarakat Dusun Gunung Suru, khususnya kelompok lanjut usia, bersama mitra seperti kader kesehatan, ketua RT, dan tokoh masyarakat. Tahap awal dimulai dengan *assessment* melalui dua metode: observasi lapangan dan *Focus Group Discussion* (FGD). Observasi dilakukan dengan mengunjungi rumah lansia untuk mengetahui kondisi kesehatan dan kebiasaan mereka dalam pemeriksaan diri, sedangkan FGD diadakan di Mushola Gunung Suru bersama perwakilan lansia, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat untuk menggali aspirasi serta merumuskan program bersama. Kegiatan dilaksanakan selama empat bulan (Mei–Agustus) dengan dua program unggulan: cek kesehatan gratis dan senam sehat lansia. Pemeriksaan kesehatan dilakukan sebulan sekali, meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan, serta pemberian saran tindak lanjut. Senam lansia dilaksanakan dua minggu sekali setiap Minggu pagi di halaman Mushola Gunung Suru, dipandu oleh instruktur puskesmas dan dibantu mahasiswa, dengan gerakan yang disesuaikan kemampuan lansia. Kegiatan berlokasi di Mushola Gunung Suru, Desa Sidomulyo, Kecamatan Purworejo, yang dipilih karena mudah dijangkau dan menjadi pusat aktivitas masyarakat. Dukungan warga setempat turut membantu kelancaran dan ketepatan sasaran kegiatan ([Gambar 1](#)).



**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Lansia

## 3. Hasil dan Pembahasan

Dusun Gunung Suru terletak di desa Sidomulyo, kecamatan Purworejo, kabupaten Purworejo, Jawa Tengah yang didominasi oleh lahan pertanian dan dihuni oleh sekitar 195 jiwa, dengan jumlah lansia sekitar 30 orang. Sebagian besar penduduk bekerja sebagai petani dan buruh tani dengan tingkat pendidikan dasar. Kegiatan sosial keagamaan seperti pengajian dan gotong royong masih rutin dilakukan, mencerminkan masyarakat yang memiliki ikatan sosial kuat dan budaya saling membantu. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia baik secara fisik maupun psikologis melalui kegiatan posyandu lansia yang mandiri dalam masyarakat ([Tuwu & Tarifu, 2023](#)). Fasilitas kesehatan di dusun ini masih terbatas, dan posyandu lansia belum aktif. Sebagian besar lansia jarang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, kecuali jika sudah mengalami keluhan berat.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal (FGD) dengan masyarakat dan tokoh dusun ([Gambar 2](#)), banyak lansia menyampaikan keinginan untuk memiliki kegiatan yang dapat membantu mereka tetap sehat dan aktif tanpa harus pergi jauh ke puskesmas.



**Gambar 2.** Kegiatan FGD Bersama Masyarakat dan Takmir Masjid Selaku Mitra Sebagai Langkah Awal Pelaksanaan Program

Sambutan masyarakat terhadap program ini sangat positif. Para lansia merasa senang dan antusias karena kegiatan ini dianggap sebagai bentuk perhatian terhadap kelompok usia lanjut yang selama ini jarang mendapat fasilitas kesehatan. Mereka juga ikut memberikan masukan mengenai waktu pelaksanaan dan lokasi kegiatan agar sesuai dengan aktivitas harian seperti bertani atau menghadiri pengajian. Tokoh masyarakat dan perangkat desa turut membantu memfasilitasi koordinasi dengan puskesmas dan menyediakan tempat kegiatan di balai dusun. Dukungan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini mendapat penerimaan yang baik dan menjadi kebutuhan bersama masyarakat. Program cek kesehatan gratis dan senam sehat lansia berlangsung selama empat bulan di dusun Gunung Suru, yakni dari bulan Mei hingga Agustus. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk implementasi nyata dari upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui pencegahan penyakit dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Berikut penjelasan terkait pelaksanaan kedua program ini:

### 3.1. Cek Kesehatan Gratis

Program cek kesehatan gratis menjadi langkah awal dalam upaya peningkatan kesehatan lansia di dusun Gunung Suru ([Gambar 3](#)). Kegiatan ini dilaksanakan bekerja sama dengan tenaga medis dari Puskesmas Purworejo serta tim pelaksana PKM, dengan tujuan utama untuk mendeteksi dini risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes yang umum dialami oleh kelompok usia lanjut. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada lansia, dengan prevalensi mencapai 60 hingga 80% pada usia di atas 65 tahun ([Riyada dkk., 2024](#)). Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa hipertensi dan diabetes melitus merupakan dua penyakit degeneratif utama yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup lansia di Indonesia ([Oktaviyani dkk., 2022](#)).

Proses kegiatan diawali dengan registrasi peserta, diikuti dengan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, serta kadar gula darah. Semua hasil pemeriksaan dicatat secara sistematis untuk memantau perkembangan kondisi kesehatan para lansia dari waktu ke waktu. Berdasarkan hasil pemeriksaan, diketahui bahwa sekitar 40% peserta mengalami tekanan darah di atas normal dan 20% memiliki kadar gula darah yang cukup tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan penting terhadap pengawasan kesehatan berkelanjutan di tingkat komunitas, terutama di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan formal. Penelitian sebelumnya juga menekankan bahwa kegiatan pemeriksaan kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif ([Nuzula, 2024](#)). Oleh karena itu, program cek kesehatan gratis ini tidak hanya berfungsi sebagai layanan medis, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan yang berkelanjutan bagi masyarakat.



**Gambar 3.** Pemeriksaan Kesehatan Gratis Menggunakan Alat Tensimeter Digital

Selain pemeriksaan fisik, tenaga medis juga memberikan konseling sederhana mengenai pola hidup sehat. Salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan lansia adalah mengatur asupan natrium. Konsumsi natrium berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi karena tubuh harus bekerja lebih keras untuk membuang kelebihan natrium melalui air seni. Namun, proses pengeluaran natrium ini dapat terhambat apabila lansia kurang mengonsumsi air putih, memiliki berat badan berlebih, atau jarang melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk mengurangi konsumsi garam, memperbanyak minum air putih, menjaga berat badan ideal, serta melakukan aktivitas fisik ringan setiap hari. Pendekatan ini dinilai efektif karena memberikan pemahaman langsung kepada lansia mengenai cara mencegah penyakit sejak dini tanpa harus bergantung sepenuhnya pada pengobatan kimia. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup sehat, termasuk pengaturan diet rendah natrium dan aktivitas fisik teratur, mampu menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular pada lansia (Yanti dkk., 2021; Pefbrianti dkk., 2023). Selain itu, edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan (Nuzula, 2024). Dengan demikian, strategi ini tidak hanya berfungsi sebagai pencegahan penyakit, tetapi juga sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap mandiri dan produktif.

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, deteksi awal dan peningkatan kesadaran terhadap hipertensi menjadi langkah penting. Dengan deteksi dini, individu yang berisiko dapat segera mendapatkan penanganan yang tepat, sehingga mencegah perkembangan penyakit yang lebih parah. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu memperkenalkan pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup sehat bagi lansia. Pelaksanaan cek kesehatan gratis juga memperkuat hubungan kolaboratif antara masyarakat, pemerintah desa, dan tenaga kesehatan. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat mulai terbiasa memeriksa kondisi tubuh secara berkala dan menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut.

### 3.2. Senam Sehat Lansia

Program senam sehat lansia merupakan kegiatan lanjutan yang bertujuan untuk mendukung kebugaran jasmani serta menjaga keseimbangan fisik dan mental peserta. Menurut (Riyanto dkk, 2022) senam lansia merupakan upaya peningkatan kebugaran jasmani kelompok lansia yang semakin meningkat jumlahnya, sehingga perlu diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur. Kegiatan ini dilaksanakan dua minggu sekali setiap hari Minggu pagi di halaman Mushola Gunung Suru, dipandu oleh instruktur senam yang telah mendapatkan pelatihan dasar senam lansia (Gambar 4). Gerakan yang digunakan adalah gerakan ringan dengan intensitas rendah hingga sedang, menyesuaikan kemampuan fisik peserta yang sebagian besar berusia di atas 60 tahun.

Rangkaian senam diawali dengan pemanasan selama 10 menit, dilanjutkan dengan gerakan inti berdurasi 30 menit, dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan ini diikuti oleh hampir seluruh lansia di dusun dengan tingkat kehadiran mencapai 85%, menunjukkan antusiasme dan semangat yang tinggi dari peserta.



**Gambar 4.** Senam Sehat Bersama Lansia Gunung Suru Dipimpin Oleh Instruktur Senam

Manfaat yang dirasakan peserta tidak hanya secara fisik, seperti tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan berkurangnya keluhan nyeri sendi, tetapi juga secara sosial dan emosional. Melalui kegiatan ini, lansia dapat saling berinteraksi, tertawa, dan memperkuat hubungan sosial dengan teman sebaya. Menurut [\(Riyanto dkk, 2022\)](#) senam lansia tergolong olah raga ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia, jika dilakukan dengan teratur senam lansia dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Selain itu, kegiatan senam yang dilakukan secara berkelompok juga dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi perasaan kesepian pada usia lanjut. Dengan kata lain, senam sehat lansia bukan hanya sarana olahraga, tetapi juga media pemberdayaan sosial yang dapat memperkuat semangat hidup dan solidaritas di antara warga Gunung Suru.

Melalui keberlanjutan kegiatan ini, masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga kebugaran fisik sebagai bagian dari ibadah dan rasa syukur atas kesehatan yang dimiliki. Banyak peserta berharap kegiatan senam dapat terus dilaksanakan secara rutin bahkan setelah program PKM berakhir, dengan dukungan dari pemerintah desa atau lembaga masyarakat setempat. Dengan demikian, kegiatan senam sehat lansia di dusun Gunung Suru telah berhasil menjadi awal perubahan perilaku hidup sehat yang sederhana, murah, dan berdampak luas bagi kesejahteraan masyarakat.

## 4. Kesimpulan

---

Pelaksanaan program cek kesehatan gratis dan senam sehat lansia di Dusun Gunung Suru berhasil meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin serta aktivitas fisik sebagai upaya menjaga kualitas hidup di usia lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi masyarakat yang tinggi, ditemukannya risiko hipertensi dan gangguan kesehatan lain melalui deteksi dini, serta adanya manfaat fisik dan sosial yang dirasakan peserta seperti tubuh lebih bugar, berkurangnya keluhan nyeri, dan meningkatnya interaksi sosial antar lansia. Kelebihan program ini terletak pada pendekatan pemberdayaan masyarakat yang melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta tenaga medis sehingga kegiatan mudah diterima dan sesuai kebutuhan warga. Namun, kegiatan masih memiliki keterbatasan, antara lain durasi program yang relatif singkat, keterbatasan alat pemeriksaan kesehatan, serta belum adanya sistem pemantauan kesehatan lansia secara berkelanjutan setelah program berakhir. Oleh karena itu, pengembangan selanjutnya diharapkan dapat mengarah pada pembentukan posyandu lansia yang aktif dengan dukungan pemerintah desa dan puskesmas sehingga kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam dapat berlangsung secara rutin serta menjadi model pemberdayaan kesehatan lansia yang dapat diterapkan di wilayah lain.

## Acknowledgment

---

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala desa, segenap perangkat desa, dan warga desa Sidomulyo yang telah berpartisipasi secara aktif pada kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

---

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Training and mentoring of elderly posyandu cadres in Wonomulyo District. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
- Pefbrianti, D., Lestari, D. H., & Ifansyah, M. N. (2023). Pengaruh senam defansi terhadap penurunan tekanan darah dan kemandirian pada lansia. *Professional Health Journal*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.432>
- Handayani, D., Widyastuti, R., & Pramono, A. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 87–95. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i2>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, Juni 1). *Pada 2045, ada 65,82 juta jiwa lansia di Indonesia*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Muharram, F. R., Zamzam Multazam, C. E. C., Mustofa, A., Socha, W., Martini, S., Aminde, L., & Yi-Li, C. (2024). The 30 years of shifting in the Indonesian cardiovascular burden—Analysis of the Global Burden of Disease Study. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 14(2), 193–212. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00032-7>
- Nugroho, A. (2021). *Gangguan kesehatan mental pada lansia dan cara mencegahnya*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Diakses dari <https://www.bkkbn.go.id>
- Nasution, F., Rambe, I. M., & Ramadani, S. V. (2025). Batasan usia dewasa akhir (lansia) dan keadaan penduduk lansia di Indonesia. *Edusociety Journal*, 4(3), 1972–1980.
- Nuzula, L. F. (2024). Program kegiatan pemeriksaan kesehatan pada warga pra-lansia dan lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11555–11561. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36129>
- Oktaviyani, P., Salman, S., Nurmalita Sari, M. H., Frisilia, M., Munazar, M., Satria, A., & Mareta, M. (2022). Prevalence and risk factors of hypertension and diabetes mellitus among the Indonesian elderly. *Makara Journal of Health Research*, 26(1), 1–9. <https://doi.org/10.7454/msk.v26i1.1329>
- Nugroho, F. C., et al. (2024). Hipertensi, deteksi awal, peningkatan kesadaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 57–62.
- Oktaviyani, P., Salman, S., Nurmalita Sari, M. H., Frisilia, M., Munazar, M., Satria, A., & Mareta, M. (2022). Prevalence and risk factors of hypertension and diabetes mellitus among the Indonesian elderly. *Makara Journal of Health Research*, 26(1), 1–9. <https://doi.org/10.7454/msk.v26i1.1329>
- Ria, N., et al. (2024). Edukasi menggunakan panduan “Pola hidup sehat atasi hipertensi” pada wanita usia subur di Pematangsiantar. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 233–242. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1622>
- Riyada, A., Putri, R., & Hidayat, S. (2024). Prevalensi hipertensi pada lansia dan faktor risikonya di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 101–110. <https://doi.org/10.31227/jkmi.v19i2.4567>
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319.

- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27-47.
- Safira, L., Fuji, N., & Praghlapati, A. (2022). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silimpari*, 5(2), 167-186.
- Sari, R. P., & Utami, W. (2021). Peran kegiatan komunitas dalam meningkatkan perilaku hidup sehat lansia di pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45-53. <https://doi.org/10.15294/kemas.v16i1.27891>
- Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). Implementasi program posyandu lansia untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20-29.
- Wijaya, C., Firmansyah, Y., Syarifah, A. G., Alifia, T. P., Kurniawan, J., & Gunaidi, F. C. (2024). Peningkatan kewaspadaan hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah sebagai deteksi dini pada populasi lanjut usia di Panti Werda Hana. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 23-29. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v3i2.1438>
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44-50. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361>