



Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Pemberdayaan Masyarakat: Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Gaya Hidup Lansia Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif

Isra Thristy¹, Nadya Utami Hutagaol², Rita Zahara³, Ulfa Koto⁴, Tiara
Amanda Br. Sembiring⁵, Syifa Akbar Damanik⁶, Ria Wilan Permata Sari⁷,
Humairani Putri⁸, Maduri Yaner Putri⁹, Wildana Luthfi Noval¹⁰, Raja
Mahendra Putra Dorando¹¹

¹Dapartemen Biokimia, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Abstract

Received: 20 Agustus 2025
Revised: 27 Agustus 2025
Accepted: 01 September 2025

Geriatric syndrome is a collection of health conditions often experienced by the elderly, including cognitive problems, mobility, and impaired daily functioning that negatively influence the routine tasks and standard of living of the seniors. To identify risk factors that influence cognitive decline in the elderly and geriatric syndrome. In the implementation of community service activities in Kutalimbaru Village Hamlet III using health education methods that prioritize active community involvement in each program as well as health checks and elderly lifestyle education. This community service activity in Dusun III Kutalimbaru Village was attended by 27 people. There were 9 people with hypertension, 5 people with high cholesterol, 15 people with hyperuricemia, 7 people with obesity, 2 people with high blood sugar. From the results of the health checks that have been carried out, several abnormal data are found, so counseling on healthy lifestyles and routine health checks is needed for the community in Kutalimbaru village hamlet III.

Keywords: *Elderly, Geriatric Syndrome, Health Examination.*

(*) Corresponding Author: israthristy@umsu.ac.id

How to Cite: Thristy, I., Hutagaol, N., Zahara, R., Koto, U., Br. Sembiring, T., Damanik, S., Sari, R., Putri, H., Putri, M., Noval, W., & Dorando, R. (2025). Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Pemberdayaan Masyarakat: Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Gaya Hidup Lansia Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.A), 121-130. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11339>.

INTRODUCTION

Salah satu masalah yang dihadapi oleh lansia adalah penurunan kesehatan karena proses penuaan, yang mengakibatkan penurunan kinerja sel-sel tubuh (degeneratif) serta penurunan ketahanan tubuh. Akibatnya, timbul berbagai penyakit degeneratif, gangguan gizi seperti malnutrisi, infeksi, serta persoalan kesehatan gigi dan mulut, dan lainnya. (Ungusari, 2015)

Lanjut usia atau lansia didefinisikan sebagai kelompok individu yang telah mencapai usia tertentu yang menandai tahapan akhir dalam siklus kehidupan manusia. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikategorikan sebagai lansia ketika telah berusia 60 tahun ke atas. Namun, beberapa negara menggunakan kriteria yang berbeda berdasarkan kebijakan sosial dan ekonomi setempat. Lansia sering dibagi menjadi tiga kelompok: usia lanjut dini (60-69

tahun), usia lanjut (70-79 tahun), dan usia sangat lanjut (80 tahun ke atas).(*Indonesia National Action Plan for Elderly 2016-19.Pdf*, n.d.)

Sindrom geriatri merupakan kumpulan kondisi kesehatan yang sering dialami oleh lansia, meliputi masalah kognitif, mobilitas, dan gangguan fungsi harian. Salah satu sindrom yang sering ditemukan adalah penurunan kognitif, termasuk demensia dan delirium, yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup para lansia.(Kamila & Dewi, 2023) Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, pada tahun 2020 sekitar 9,92% populasi Indonesia berusia 60 tahun ke atas, dengan 35% di antaranya menghadapi masalah mobilitas dan 20% mengalami penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini semakin diperburuk oleh faktor-faktor seperti penyakit kronis, isolasi sosial, serta kurangnya dukungan keluarga yang memadai.(Dini, 2019)

Pola makan seimbang menjadi faktor penting dalam menjaga Kesehatan pada lansia, dengan mengonsumsi makanan yang penuh dengan gizi seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, protein rendah lemak, dan lemak yang sehat. Hal ini dapat membantu mengontrol berat badan, mendukung kesehatan jantung, serta mengelola kondisi kronis seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Diet Mediterania sering direkomendasikan karena memiliki manfaat bagi kesehatan jantung dan otak, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif. Selain itu, aktivitas fisik rutin sangat penting untuk menjaga kekuatan otot, fondasi tubuh, dan keseimbangan, serta membantu mencegah penurunan fungsi kognitif dan mengurangi risiko terjatuh.(Rudnicka et al., 2020)

Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia, menjadi krusial bagi kita untuk memahami tantangan dan kebutuhan yang dihadapi oleh kelompok usia ini, agar dapat memberikan dukungan yang sesuai dan meningkatkan kualitas hidup mereka.(Langhammer et al., 2018)

METHODS

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kutalimbaru Dusun III menggunakan metode edukasi kesehatan yang mengutamakan keterlibatan aktif masyarakat dusun III didalam setiap tahap program. Kegiatan ini difokuskan pada optimalisasi kesehatan lansia melalui pemberdayaan masyarakat : pemeriksaan kesehatan dan edukasi gaya hidup lansia upaya pencegahan penyakit degeneratif .

Program edukasi pengabdian masyarakat dilakukan secara offline dengan menggunakan media power point dan pemeriksaan kesehatan dengan tahapan: pertama pendataan peserta, bekerja sama dengan pihak RT/RW setempat untuk mengidentifikasi lansia di wilayah tersebut. Kedua, dilakukan pemeriksaan kesehatan yang mencakup penilaian fisik, seperti tekanan darah, kadar gula, kolestrol dan asam urat. Ketiga, menjelaskan materi dengan waktu kurang lebih 10 menit yang dihadiri 30 peserta. Keempat setelah selesai mengedukasi kami melakukan sesi tanya jawab kepada peserta untuk mengukur kemampuan dan pemahan terkait materi yang telah kami sampaikan apabila ada jawaban yang benar kemudian kami memberikan hadiah.

Berdasarkan hasil pemeriksaan, diberikan rekomendasi tindak lanjut yang diperlukan, seperti pemeriksaan lanjutan atau rujukan. Selain pemeriksaan, program ini juga memberikan edukasi kepada lansia dan keluarganya tentang

sindrom geriatri, termasuk masalah seperti gangguan kognitif, kerapuhan, risiko jatuh, inkontinensia, malnutrisi, dan depresi. Edukasi dilakukan menggunakan power point yang mudah dipahami.

Tim pengabdian masyarakat terdiri dari 10 orang yang telah memiliki tugas masing-masing, berperan sebagai bagian dokumentasi, moderator, konsumsi, perlengkapan serta bagian cek kesehatan peserta pengabdian masyarakat.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Berbagai langkah yang perlu ditempuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah survei lokasi, pemilihan rencana kegiatan, perencanaan program, pemeriksaan tanda vital peserta, konseling, dan edukasi tentang sindrom geriatri. Setiap peserta berusaha semaksimal mungkin dalam setiap tahapan kegiatan ini, yang mengikuti garis besar pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai berikut:

Dosen pembimbing, memberikan arahan tentang bagaimana memulai pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu berdiskusi tentang kegiatan pelepasan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang diwakilkan dua orang anggota kelompok. Setelah itu, melakukan survei ke Desa Kutalimbaru dan bertemu dengan kepala desa, dalam pertemuan tersebut, membahas banyak hal, termasuk rencana kegiatan pengabdian yang akan datang, kekhawatiran tentang desa, geografinya, dan kesehatan penduduknya. Selanjutnya, diadakan pertemuan dengan para kepala dusun di Desa Kutalimbaru. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Dusun III Desa Kutalimbaru Kab. Deli Serdang. Dari hasil survei tersebut Dusun III terdiri dari 277 penduduk, 86 Kartu Keluarga dengan luas Dusun III yaitu 216.61 Ha.

Langkah selanjutnya adalah mengumpulkan informasi tentang dusun III, mulai dari lingkungan, masyarakat, dan fasilitas yang tersedia di Desa Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang. Dalam pertemuan tersebut, membahas berbagai permasalahan di dusun III dan menyusun program kerja yang dapat dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kepala Dusun III juga hadir. Berdasarkan hasil yang diperoleh, tidak ada masalah kesehatan serius seperti demam berdarah atau kelaparan di antara penduduk dusun III. Penduduk dusun III cenderung merupakan orang dewasa yang sehat dan para pensiunan. Lingkungan Dusun III yang sebagian besar merupakan kebun sawit milik warga kurang memiliki fasilitas umum seperti sekolah, pasar dan juga puskesmas. Namun, Dusun III memiliki kamar mandi umum, sumur umum dan juga sungai yang dimanfaatkan masyarakat setempat untuk mandi dan mencuci ketika musim kemarau.

Selain berdiskusi mengenai tindakan yang dapat dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini, juga menemukan beberapa orang yang berupaya menjaga lingkungan dusun III. Semua anggota bermusyawarah dan memilih materi sindrom geriatri untuk kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan. Dalam kegiatan ini diusahakan untuk mengumpulkan 50 orang. Persiapan untuk memastikan penyuluhan di Desa Kutalimbaru, Dusun III ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, maka dilakukan persiapan yang sangat matang sebelumnya.

Agar banyak orang yang dapat berpartisipasi dan dapat mempersiapkan diri dengan baik, dilakukan diskusi mengenai peralatan dan perlengkapan yang akan

dibutuhkan, serta waktu dan hari pelaksanaan. Selain itu, karena kepedulian dengan kesehatan warga dusun III, dilakukan juga kegiatan pemeriksaan kesehatan.

Dalam kegiatan ini sebanyak 27 warga ikut serta dalam kegiatan. Pemeriksaan fisik menyeluruh dilakukan terlebih dahulu, meliputi pengukuran tinggi dan berat badan, serta pengukuran tekanan darah, glukosa, kolesterol, dan asam urat. Data yang diperoleh dari masyarakat yang mengikuti kegiatan ini yaitu:

Tabel 1. Karakteristik Usia Peserta Kegiatan

Jenis kelamin	Jumlah	%
Wanita	24	89
Pria	3	11
Total	27	100

Dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan boleh diikuti oleh warga Dusun III dalam usia dewasa hingga lansia. Sehingga memiliki beberapa kelompok usia dalam kegiatan ini.

Tabel 2. Perbandingan Usia

Usia	Jumlah	%
20-30	2	7
31-40	4	15
41-50	4	15
51-60	6	22
61-70	9	34
71-80	0	0
81-90	2	7
Total	27	100

Salah satu pengujian yang dilakukan adalah pengukuran tinggi tubuh dan juga berat tubuh yang dilakukan oleh warga untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh warga Dusun III yang mengikuti kegiatan ini. Tujuan dari hal ini adalah untuk mengetahui klasifikasi IMT masyarakat di Dusun III.

Tabel 3. Hasil pemeriksaan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Hasil Pemeriksaan	Klasifikasi	Jumlah	%
<18,5	<i>Underweight</i>	2	7
18,5-22,9	Normal	5	19

23-24,9	Beresiko	6	22
25-29,9	Obesitas I	7	26
≥30	Obesitas II	7	26
Total		27	100

Pemeriksaan tekanan darah yang terbagi menjadi 5 kategori dilakukan pada pemeriksaan kesehatan.

Tabel 4. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Hasil Pemeriksaan	Kategori	Jumlah	%
<120	Optimal	2	7
120-129	Normal	3	11
130-139	Normal-tinggi	7	26
140-159	Hipertensi derajat 1	9	34
160-179	Hipertensi derajat 2	6	22
Total		27	100

Pemeriksaan kadar gula darah juga dilakukan dalam kegiatan ini melalui pemeriksaan gula darah sewaktu yang dimana pemeriksaan ini dilaksanakan kapan pun tanpa harus berpuasa terlebih dahulu sebelum melaksanakan evaluasi.

Tabel 5. Hasil Pemeriksaan Gula Darah

Hasil Pemeriksaan	Jumlah	%
Normal (<200 mg/dl)	25	93
Kadar gula darah tinggi (≥200 mg/dl)	2	7
Total	27	100

Pemeriksaan asam urat pada setiap masyarakat yang mengikuti kegiatan ini.

Tabel 6. Hasil Pemeriksaan Asam Urat

Hasil Pemeriksaan	Jumlah	%
Normal	12	44
Hiperurisemia	15	56
Total	27	100

Pemeriksaan kolesterol dilakukan untuk mengetahui kadar kolesterol masyarakat Dusun III.

Tabel 7. Hasil pemeriksaan Kolesterol

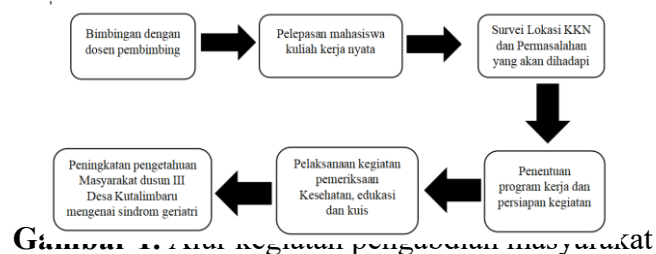
Hasil Pemeriksaan	Jumlah	%
Normal (<200 mg/dl)	14	52
Ambang Batas (200-239 mg/dl)	8	30
Tinggi (>240 mg/dl)	5	18
Total	27	100

Setelah pemeriksaan selesai dilakukan kepada seluruh warga, memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai sindrom geriatri, meliputi topik-topik seperti diagnosis dan strategi pencegahannya.

Setelah proses edukasi selesai, warga diminta untuk menunjukkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran dengan mengikuti ujian. Mengingat banyaknya warga di dusun III yang mampu menjawab pertanyaan kuis, dapat disimpulkan bahwa

materi pelajaran telah dipahami oleh masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sudah familier dengan konsep sindrom geriatri dan mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari timbulnya kondisi tersebut.

Tindakan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan bermanfaat bagi masyarakat dusun III, namun masih banyak yang harus dikerjakan untuk memastikan bahwa mereka dapat menjaga kesehatan mereka sekarang dan di masa mendatang. Dengan begitu banyaknya lansia yang membutuhkan informasi tentang cara menghindari sindrom geriatri, penting untuk memberikan mereka panduan ini.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian masyarakat

Discussion

Kegiatan Dusun III Desa Kutalimbaru ini diikuti oleh sebanyak 27 orang, yang kebanyakan berjenis kelamin Perempuan sebanyak 24 orang (89%) dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 3 orang (11%). Salah satu penyebabnya adalah masih banyak bapak dan suami yang belum pulang bekerja dari kebun masing-masing. Kebanyakan peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang berjumlah 11 orang (34%) , sesuai dengan definisi *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa seseorang dikatakan lansia apabila berusia 60 tahun keatas.(Rosyada et al., 2023)

Indeks masa tubuh (IMT) Merupakan indikator massa tubuh yang disesuaikan dengan tinggi badan dan dihitung sebagai massa tubuh dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m²). (Wikandari & Purlinda, 2023) Pada kegiatan pemeriksaan kesehatan ini didapatkan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami obesitas (52%).

Pola konsumsi yang buruk seperti mengonsumsi santapan kaya lemak dan gula menjadi penyebab obesitas di kalangan masyarakat dusun III desa Kutalimbaru. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit degeneratif terjadi, khususnya pada lansia.(Herdiani et al., 2021) Oleh sebab itu pemeriksaan Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu hal yang penting dalam menjaga kesehatan lansia.

Berdasarkan Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Hipertensi terjadi ketika seseorang memiliki tekanan darah sistolik diastole $\geq 140/90$ mmHg .(Perhi, 2019) Dari hasil pemeriksaan ditemukan bahwa kejadian hipertensi derajat 1 paling banyak ditemukan pada masyarakat yaitu sebanyak 9 orang (34%). Hal ini terjadi karena faktor usia, di mana sebagian

besar peserta kegiatan adalah lansia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa usia dapat Menjadi faktor dalam timbulnya tekanan darah tinggi. Semakin bertambah tua umur seseorang, maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami hipertensi. (Liu et al., 2017)

Pemeriksaan gula darah merupakan langkah penting dalam mendeteksi dini penyakit degeneratif seperti Diabetes Melitus. Kadar normal gula darah adalah <200 mg/dl dan dikatan hiperglikemia jika kadar gula darah >200 mg/dl. (Eltrikanawati, 2023) Kadar gula darah dapat berubah sepanjang hari karena makanan yang dikonsumsi bisa mempengaruhi kadar gula darah. Kadar gula darah terendah pada saat pagi hari sebelum mengonsumsi makan pertama pada hari itu. (Oktaviana et al., 2023) Dari hasil pemeriksaan gula darah ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat yaitu 25 orang (93%) memiliki kadar gula darah yang normal .

Asam urat adalah senyawa alami dalam tubuh dan merupakan produk akhir dari proses metabolisme purin, hasil pemecahan purine nukleotida yang merupakan komponen penting dalam tubuh sebagai bagian dari asam nukleat dan sumber energi dalam inti sel. Kadar normal asam urat dalam darah berkisar antara 2-6 mg/dL untuk wanita dan 3-7,2 mg/dL untuk pria. Kadar asam urat dalam darah yang tinggi disebut dengan hiperurisemia. (Novy Eurika dan Ari Indriana Hapsari, 2021) Dari Hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan bahwa sejumlah besar masyarakat memiliki tingkat asam urat yang tinggi, yaitu sebanyak 15 individu (56%). Rendahnya pemahaman dan perhatian masyarakat, khususnya lanjut usia (lansia), terkait hiperurisemia bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti usia, pekerjaan, dan faktor usia. Banyaknya masyarakat yang gemar mengonsumsi makanan kaya purin seperti hati hewan, kepiting, kerang, keju, bayam, kacang panjang, dan brokoli secara berlebihan, yang menyebabkan akumulasi asam urat.

Kadar kolesterol normal adalah <200 mg/dl, dikatan diambang batas jika 200-239 mg/dl, sedangkan kadar kolesterol dikatan tinggi atau hiperkolestroemia adalah > 240 mg/dl. Dari hasil pemeriksaan kolesterol didapatkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kadar kolesterol normal yaitu sebanyak 14 orang (52%). Pemeriksaan kadar kolesterol merupakan suatu bentuk pencegahan akan terjadinya berbagai penyakit yang Diakibatkan oleh tingginya level kolesterol, khususnya penyakit pembuluh darah. Berdasarkan informasi yang dipublikasikan oleh World Health Organization (WHO), menunjukkan angka kejadian penyakit yang disebabkan oleh kadar kolesterol dalam tubuh semakin meningkat. (Admin et al., 2021) oleh sebab itu upaya pencegahan dan promosi edukasi sangat perlu untuk mencegah terjadinya hal tersebut. (Maryati, 2017)

Proses Penuaan tidak bisa diubah dan tidak bisa dihindari. penuaan merupakan proses kompleks yang dapat dipaparkan secara urut waktu, fisiologis, dan secara operasional. (Pandey et al., 2022) Pada saat mengalami penuaan, fungsi normal dan kemampuan untuk memperbaiki jaringan tubuh akan menurun secara perlahan-lahan. (Sumardiyono et al., 2021) Edukasi mengenai sindrom geriatri yang berhubungan dengan gaya hidup lansia merupakan hal yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Sindrom Geriatri merupakan suatu kumpulan gejala yang terjadi karena penurunan fungsi organ pada lansia. Sindrom geriatri sangat umum terjadi pada orang dewasa yang lebih tua dan sering kurang dikenali. (Sanford et al., 2020) Sindrom geriatri juga dikenal dengan sebutan 14 i,

yang mencakup keterbatasan gerakan (immobilisasi), terjatuh dan patah tulang (instabilitas postural), kebocoran urine (inkontinensia urin), infeksi (infection), gangguan fungsi indra (impairment of senses), masalah gizi (inanition), masalah akibat tindakan medis (iatrogenik), gangguan tidur (insomnia), gangguan kognitif (intellectual impairment), keterasingan (isolation), penurunan kemampuan finansial (impecunity), sembelit (impaction), gangguan kekebalan tubuh (immune deficiency), dan gangguan fungsi seksual (impotence). (Kemenkes RI, 2015)

CONCLUSION

KKN adalah salah satu program kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa. Laporan ini ditujukan sebagai bentuk pertanggung jawaban dari kegiatan kuliah kerja nyata mandiri tahun 2024. Kegiatan ini alhamdulillah telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kegiatan dilaksanakan pada hari senin, 29 Agustus 2024 mulai dari pukul 14.00 – 16.00 dan dihadiri sebanyak 27 peserta. Program yang kami bawaan adalah pemeriksaan kesehatan berupa tinggi badan, berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat dan edukasi dengan tema Sindrom Geriatri. Berdasarkan hasil yang telah didapat tentang gizi dari para peserta melalui perhitungan IMT bahwa peserta dengan obesitas sebanyak 7 orang (26%), dan obesitas 2 sebanyak 7 orang (26%). Hasil dari pemeriksaan tekanan darah, peserta dengan hipertensi derajat 1 sebanyak 9 orang (34%). Hasil dari pemeriksaan gula darah, peserta dengan kadar gula darah normal sebanyak 25 orang (93%). Hasil dari pemeriksaan kadar asam urat, asam urat yang tinggi sebanyak 15 orang (56%). Hasil dari pemeriksaan kolesterol, kolesterol yang normal sebanyak 14 orang (52%).

Dapat disimpulkan bahwa dari 27 orang peserta yang hadir, beberapa peserta mengalami obesitas dikarenakan pola makan yang tidak sehat, hipertensi dan kadar asam urat yang tinggi. Melihat adanya beberapa data dari pemeriksaan kesehatan yang tidak normal maka dari itu perlunya pemerintah dan tenaga kesehatan mengadakan penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan pemeriksaan rutin bagi masyarakat. Dengan dilakukannya KKN Mandiri ini menjadi kesempatan untuk dapat langsung turun ke masyarakat melakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi bagi para lansia. Oleh karena itu, selanjutnya perlu dilakukan edukasi tentang pola hidup yang sehat bagi para masyarakat desa kutalimbaru dusun III.

REFERENCES

- Admin, Dedi Pahrul, & Abdul Syafei. (2021). Terapi Bekam Basah Terhadap Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia di Klinik Holistic Centre Asy-Syafii Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 15–19. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.108>
- Dini. (2019). *Imobilitas, Sindrom Geriatri Pendengaran, Gangguan*. 1(3), 117–125.
- Eltrikanawati, T. . F. N. B. (2023). Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Education and Blood Glucose Examination. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 75–81.
- Herdiani, N., Ibad, M., & Wikurendra, E. A. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 114.

<https://doi.org/10.31602/ann.v8i2.5561>

Indonesia National Action Plan for Elderly 2016-19.Pdf. (n.d.).

Kamila, S., & Dewi, T. K. (2023). Beban Pengasuhan bagi Keluarga yang Merawat Lansia dengan Sindrom Geriatri. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 47–58.

Kemendes RI. (2015). Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 16, 89.

Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, 2018, 13–15. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>

Liu, X., Xiang, Z., Shi, X., Schenck, H., Yi, X., Ni, R., & Liu, C. (2017). The Risk Factors of High Blood Pressure among Young Adults in the Tujia-Nationality Settlement of China. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/8315603>

Maryati, H. (2017). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Plos Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 128–137.

Novy Eurika dan Ari Indriana Hapsari. (2021). Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi UM Jember | 53. *Edukasi Dampak Penggunaan Bahan Tambahan Pangan Berbahaya Untuk Kesehatan Pada Kelompok Pengajian 'Aisyiyah Desa Kertosari Jember*, 5(2011), 24–33.

Oktaviana, E., Nadrati, B., Supriyatna, L. D., & Zuliardi, Z. (2023). Pemeriksaan Gula Darah Untuk Mencegah Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 232–237. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.201>

Pandey, V., Kurien, N., & Mohan, R. (2022). Geriatric syndromes: A therapeutic challenge. *Journal of the Indian Academy of Geriatrics*, 18(4), 213. <https://doi.org/10.4103/jiag.jiag>

Perhi. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.

Rosyada, Y. A., Faizin, C., & Noviasari, N. A. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pasien Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 73. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.73-80>

Rudnicka, E., Napiera, P., Pod, A., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). *The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. January.*

Sanford, A. M., Morley, J. E., Berg-Weger, M., Lundy, J., Little, M. O., Leonard, K., & Malmstrom, T. K. (2020). High prevalence of geriatric syndromes in older adults. *PLoS ONE*, 15(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233857>

Sumardiyono, S., Yuliadi, I., Musfiroh, M., & ... (2021). Edukasi Kualitas Hidup Bagi Lansia. *Proceedings National ...*, 7, 30–33.

Ungusari, E. (2015). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 67 TAHUN 2015*. 151, 10–17.

Wikandari, R. J., & Purlinda, D. E. (2023). Sosialisasi dan Skrining Sindrom Metabolik melalui Pengukuran IMT, Tekanan Darah, serta Pemeriksaan

Glukosa Darah pada Orang Dewasa di Masa Pandemi Covid-19. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 634–641.
<https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.1859>