

## Gerakan Sehat: Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Senam Massal di Klinik Bethesda Saribudolok

### *Healthy Movement: Basic Health Check-ups and Mass Exercise at Bethesda Clinic Saribudolok*

Azis Mangara<sup>1\*</sup>, Defri Elyas Simatupang<sup>2</sup>, Wenni Napitupulu<sup>3</sup>, Andre Wicaksono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Akper Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar  
Jl. Gunung Simanuk Manuk, Teladan, Kec. Siantar Baru, Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara (21144)

#### Abstrak

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap penyakit tidak menular (PTM) akibat penurunan fungsi fisiologis, keterbatasan aktivitas fisik, serta rendahnya kebiasaan pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan deteksi dini kondisi kesehatan, partisipasi aktivitas fisik, dan pemahaman kesehatan lansia melalui program Gerakan Sehat: Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Senam Massal di Klinik Bethesda Saribudolok. Metode yang digunakan adalah *Participatory Learning and Action* (PLA), yang menekankan keterlibatan aktif peserta melalui tahapan identifikasi kebutuhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dasar, senam lansia, edukasi interaktif, serta refleksi dan evaluasi partisipatif. Sasaran kegiatan adalah 23 lansia yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 69,6% lansia belum terbiasa melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Pemeriksaan tekanan darah mengungkapkan bahwa 52,2% lansia berada pada kategori pra-hipertensi dan hipertensi, sementara pengukuran indeks massa tubuh menunjukkan 56,5% lansia mengalami kelebihan berat badan dan obesitas ringan. Seluruh peserta (100%) mengikuti senam lansia hingga selesai, dengan 82,6% mampu mengikuti sebagian besar gerakan. Edukasi kesehatan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan rutin dari 39,1% menjadi 87,0%, serta mendorong 78,3% lansia memiliki niat melakukan aktivitas fisik secara rutin. Tingkat kepuasan peserta mencapai 91,3%, menunjukkan penerimaan kegiatan yang sangat baik. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, partisipasi, dan pemahaman kesehatan lansia, serta berpotensi menjadi model pengabdian masyarakat promotif-preventif berbasis partisipasi yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Pengabdian kepada Masyarakat; Pemeriksaan Kesehatan; Senam Massal; Lansia.

#### Abstract

The elderly are a vulnerable group to non-communicable diseases (NCDs) due to decreased physiological function, limited physical activity, and low routine health check-up habits. This community service activity aims to improve early detection of health conditions, participation in physical activity, and health awareness for the elderly through the Healthy Movement program: Basic Health Check-up and Mass Exercise at the Bethesda Saribudolok Clinic. The method used is *Participatory Learning and Action* (PLA), which emphasizes the active involvement of participants through the stages of identifying health needs, basic health check-ups, elderly exercise, interactive education, and participatory reflection and evaluation. The activity targeted 23 elderly who participated in the entire series of activities. The results showed that 69.6% of the elderly were not accustomed to routine health check-ups. Blood pressure checks revealed that 52.2% of the elderly were in the pre-hypertension and hypertension categories, while body mass index measurements showed that 56.5% of the elderly were overweight and mildly obese. All participants (100%) completed the elderly exercise program, with 82.6% able to follow most of the movements. Health education increased understanding of the importance of regular checkups from 39.1% to 87.0%, and encouraged 78.3% of seniors to engage in regular physical activity. Participant satisfaction reached 91.3%, indicating excellent acceptance of the program. This program has proven effective in increasing awareness, participation, and understanding of senior health, and has the potential to become a sustainable, participatory, promotive-preventive community service model.

**Keywords:** Community Service; Health Checkups; Mass Exercise; Elderly.

\* Corresponding author: Azis Mangara, Akper Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar, Pematang Siantar, Indonesia

E-mail : [azismangara83@gmail.com](mailto:azismangara83@gmail.com)

Doi : 10.35451/nad69v90

Received : 20 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Azis Mangara. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## 1. PENDAHULUAN

Perubahan pola hidup masyarakat modern yang cenderung kurang aktif secara fisik, disertai dengan rendahnya kesadaran terhadap pemeriksaan kesehatan rutin, berkontribusi besar terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas [1]. Penyakit-penyakit tersebut tidak hanya menurunkan kualitas hidup individu, tetapi juga meningkatkan beban pelayanan kesehatan, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama [2]. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif yang berfokus pada deteksi dini serta pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatannya secara mandiri [3].

Hany et al. (2025) menegaskan bahwa penerapan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik teratur dan pemantauan kondisi kesehatan secara berkala, merupakan kunci utama dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular, khususnya pada kelompok usia lanjut. Dalam panduan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan lansia mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga fungsi kardiovaskular, serta memperlambat penurunan fungsi tubuh akibat penuaan [4]. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang bersifat massal dan mudah diikuti, seperti senam lansia, menjadi salah satu strategi efektif dalam upaya pencegahan PTM.

Pemeriksaan kesehatan dasar, seperti pengukuran tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT), merupakan langkah awal yang efektif dalam mengidentifikasi faktor risiko PTM [5]. Namun, dalam praktiknya, pemeriksaan ini sering kali belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat karena kurangnya pemahaman, persepsi bahwa pemeriksaan hanya diperlukan saat sakit, serta keterbatasan akses dan motivasi [6]. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendekatan yang lebih partisipatif dan edukatif agar masyarakat tidak hanya menjadi objek pemeriksaan, tetapi juga memahami makna dan manfaat dari hasil yang diperoleh [7].

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan pemeriksaan kesehatan dasar dan aktivitas fisik terstruktur, seperti senam lansia, terbukti memberikan dampak positif terhadap status kesehatan fisik lansia [8]. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [9] melaporkan bahwa program senam lansia yang dikombinasikan dengan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat menunjukkan perbaikan kondisi kesehatan lansia setelah pelaksanaan kegiatan tersebut.

Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 2024 di komunitas gereja mengungkapkan bahwa senam massal bersama disertai pemeriksaan kesehatan dasar dapat meningkatkan kesehatan fisik lansia sekaligus meningkatkan kesadaran mereka terhadap perlu pemeriksaan dini dan gaya hidup aktif [10].

Klinik Bethesda Saribudolok sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam mengembangkan program promotif dan preventif berbasis komunitas. Namun, kegiatan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat secara langsung masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam bentuk kegiatan terpadu yang menggabungkan aspek pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, dan edukasi kesehatan. Pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) menjadi relevan dalam konteks ini karena menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses belajar dan bertindak untuk meningkatkan derajat kesehatannya [11].

Tujuan kegiatan PkM ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui deteksi dini kondisi kesehatan, peningkatan kebugaran jasmani, serta penguatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Gerakan Sehat: Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Senam Massal di Klinik Bethesda Saribudolok”

dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif yang partisipatif. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa informasi kondisi kesehatan masyarakat, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan melalui keterlibatan aktif masyarakat [12].

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Bethesda Saribudolok dengan sasaran 23 orang lansia yang berada di wilayah sekitar klinik. Metode yang digunakan adalah *Participatory Learning and Action* (PLA), yaitu pendekatan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif sasaran dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, proses pembelajaran, hingga refleksi hasil kegiatan [13]. Adapun tahapan kegiatan PkM ini sebagai berikut:

Tahap awal kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan dan kondisi kesehatan masyarakat, yang dilakukan melalui koordinasi awal dengan pihak Klinik Bethesda Saribudolok untuk memperoleh gambaran umum kondisi kesehatan lansia di wilayah tersebut. Dilakukan dialog singkat dan observasi awal terhadap lansia yang menjadi calon peserta untuk mengidentifikasi keluhan kesehatan yang sering dialami, seperti tekanan darah tinggi, kelelahan fisik, dan keterbatasan aktivitas. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sering dialami masyarakat serta menentukan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta.

Tahap kedua, pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dasar secara partisipatif, yang diikuti oleh 23 orang lansia. Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, serta perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Dalam proses ini, lansia tidak hanya menjadi objek pemeriksaan, tetapi juga dilibatkan secara aktif dengan diberikan penjelasan langsung mengenai hasil pemeriksaan dan maknanya bagi kondisi kesehatan mereka. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia terhadap status kesehatannya sendiri serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular.

Setelah pemeriksaan kesehatan, tahap ketiga yaitu pelaksanaan senam lansia secara massal dan partisipatif. Senam dipandu oleh instruktur dengan gerakan sederhana, intensitas ringan hingga sedang, dan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Seluruh peserta didorong untuk mengikuti senam secara aktif sesuai dengan batas kemampuan masing-masing, sehingga tercipta suasana yang aman, nyaman, dan menyenangkan. Melalui kegiatan ini, lansia memperoleh pengalaman langsung mengenai manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Tahap keempat, edukasi kesehatan interaktif yang disampaikan secara komunikatif dan mudah dipahami oleh lansia. Edukasi mencakup pentingnya aktivitas fisik teratur, pemeriksaan kesehatan berkala, serta penerapan pola hidup sehat untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular. Lansia diberikan kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan menyampaikan pendapat terkait kebiasaan hidup sehari-hari, sehingga proses pembelajaran berlangsung dua arah dan mendorong keterlibatan aktif peserta.

Tahap akhir kegiatan adalah refleksi dan evaluasi partisipatif, yang dilakukan dengan melibatkan seluruh lansia peserta kegiatan. Lansia diminta menyampaikan kesan, manfaat yang dirasakan, serta saran terhadap pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi terhadap tingkat partisipasi, antusiasme, dan respons lansia selama kegiatan berlangsung. Hasil refleksi dan evaluasi ini digunakan sebagai dasar perbaikan dan pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa di masa mendatang.

### 3. HASIL

Kegiatan gerakan sehat ini diikuti oleh 23 orang lansia di klinik Bethesda Saribudolok. Berikut ini adalah hasil kegiatan yang dibagi dalam beberapa aspek dan didukung dengan data kuantitatif serta interpretasi kualitatif.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada Lansia (n = 23)

Aspek Kegiatan	Variabel/Indikator	Hasil (n)	Persentase (%)
Identifikasi Awal Kesehatan	Tidak melakukan pemeriksaan kesehatan rutin	16	69,6
	Pemeriksaan hanya saat ada keluhan	7	30,4
Pemeriksaan Tekanan Darah	Tekanan darah normal	11	47,8
	Pra-hipertensi	8	34,8
	Hipertensi	4	17,4
Indeks Massa Tubuh (IMT)	IMT normal	10	43,5
	Kelebihan berat badan	9	39,1
	Obesitas ringan	4	17,4
Partisipasi Senam Lansia	Mengikuti senam hingga selesai	23	100
	Mengikuti sebagian besar gerakan	19	82,6
	Penyesuaian gerakan	4	17,4
Pemahaman & Motivasi Kesehatan	Memahami pentingnya pemeriksaan rutin (sebelum edukasi)	9	39,1
	Memahami pentingnya pemeriksaan rutin (sesudah edukasi)	20	87,0
	Berniat melakukan aktivitas fisik rutin	18	78,3
Evaluasi & Kepuasan Peserta	Kegiatan bermanfaat dan sesuai kebutuhan	21	91,3
	Usulan kegiatan dilakukan secara rutin	2	8,7

Berdasarkan hasil rekapitulasi pada tabel hasil identifikasi awal kesehatan menunjukkan bahwa mayoritas lansia (69,6%) belum melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan hanya memeriksakan diri ketika muncul keluhan (30,4%). Hasil pemeriksaan tekanan darah, hasil menunjukkan bahwa meskipun hampir setengah lansia (47,8%) berada pada kategori tekanan darah normal, masih terdapat proporsi lansia yang cukup besar dengan kondisi pra-hipertensi (34,8%) dan hipertensi (17,4%). Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) memperlihatkan bahwa hanya 43,5% lansia yang berada pada kategori IMT normal, sementara 39,1% berada pada kategori kelebihan berat badan dan 17,4% mengalami obesitas ringan. Hasil partisipasi dalam senam lansia, seluruh peserta (100%) mampu mengikuti kegiatan hingga selesai, dengan 82,6% di antaranya mengikuti sebagian besar gerakan dengan baik dan 17,4% melakukan penyesuaian gerakan sesuai kondisi fisik. Pemahaman lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin meningkat dari 39,1% sebelum edukasi menjadi 87,0% setelah edukasi. Selain itu, sebagian besar lansia (78,3%) menyatakan memiliki niat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hasil evaluasi dan kepuasan peserta, mayoritas lansia (91,3%) menyatakan bahwa kegiatan yang dilaksanakan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan mereka, sementara 8,7% menyarankan agar kegiatan dilakukan secara rutin.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan PkM

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memiliki kebiasaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, sebagaimana terlihat dari 69,6% lansia yang tidak melakukan pemeriksaan berkala. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh [14] yang menyatakan bahwa rendahnya kesadaran pemeriksaan kesehatan pada lansia merupakan salah satu faktor utama keterlambatan deteksi penyakit tidak menular (PTM), sehingga banyak kasus baru teridentifikasi ketika kondisi sudah memburuk. Kondisi ini menegaskan bahwa intervensi promotif dan preventif masih sangat dibutuhkan, khususnya melalui pendekatan yang melibatkan lansia secara aktif.

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, ditemukan bahwa lebih dari separuh lansia berada pada kategori pra-hipertensi dan hipertensi (52,2%). Temuan ini mengindikasikan tingginya risiko PTM pada kelompok lansia, terutama penyakit kardiovaskular. Penelitian pengabdian yang dilakukan oleh [15] menunjukkan bahwa skrining tekanan darah pada lansia di tingkat komunitas efektif dalam mengidentifikasi kelompok berisiko dan menjadi dasar perencanaan intervensi gaya hidup sehat [16]. Dengan demikian, pemeriksaan kesehatan dasar yang dilakukan dalam kegiatan ini memiliki peran strategis sebagai langkah awal deteksi dini dan pencegahan lanjutan.

Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia berada pada kategori kelebihan berat badan dan obesitas ringan (56,5%). Kondisi ini memperkuat hubungan antara rendahnya aktivitas fisik dengan meningkatnya risiko PTM pada lansia. Penelitian yang dilakukan [17] dalam kegiatan pengabdian masyarakatnya melaporkan bahwa lansia dengan IMT berlebih cenderung memiliki risiko hipertensi dan gangguan metabolik yang lebih tinggi, sehingga diperlukan intervensi aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan [18]. Oleh karena itu, senam lansia menjadi pilihan intervensi yang tepat karena dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia.

Tingginya partisipasi lansia dalam senam, di mana 100% peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang dapat diterima dengan baik oleh lansia. Sebagian besar lansia (82,6%) mampu mengikuti gerakan dengan baik, sementara sisanya melakukan penyesuaian sesuai kondisi fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian [19] yang menyatakan bahwa senam lansia berbasis komunitas tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan partisipasi sosial lansia [20]. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia efektif sebagai sarana promotif kesehatan yang aman dan inklusif.

Aspek edukasi kesehatan interaktif menunjukkan hasil yang signifikan, ditandai dengan peningkatan pemahaman lansia tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dari 39,1% menjadi 87,0% setelah edukasi, serta meningkatnya niat melakukan aktivitas fisik rutin (78,3%). Hasil ini mendukung konsep *Participatory Learning and Action* (PLA), di mana pembelajaran yang bersifat partisipatif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku kesehatan dibandingkan metode satu arah. Penelitian terbaru oleh [21] menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipasi masyarakat mampu meningkatkan kesadaran dan kepatuhan lansia terhadap perilaku hidup sehat.

Selain itu, tingginya tingkat kepuasan lansia (91,3%) terhadap kegiatan menunjukkan bahwa program yang dirancang sesuai kebutuhan sasaran dan melibatkan mereka secara aktif memiliki peluang keberlanjutan yang lebih besar. Lansia yang menyarankan agar kegiatan dilakukan secara rutin (8,7%) mencerminkan adanya kebutuhan dan harapan terhadap program kesehatan yang berkesinambungan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi yang menekankan pentingnya keberlanjutan program promotif-preventif untuk mencapai dampak jangka panjang dalam pengendalian PTM pada lansia [22].

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan “Gerakan Sehat: Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Senam Massal” efektif dalam meningkatkan deteksi dini faktor risiko PTM, partisipasi aktivitas fisik, serta pemahaman kesehatan lansia. Integrasi pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan edukasi berbasis pendekatan PLA terbukti mampu menjawab permasalahan kesehatan lansia dan berpotensi menjadi model kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di fasilitas pelayanan kesehatan primer lainnya.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan gerakan sehat: pemeriksaan kesehatan dasar dan senam massal di Klinik Bethesda Saribudolok yang diikuti oleh 23 orang lansia telah sukses berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh “Gerakan Sehat: Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Senam Massal” efektif dalam meningkatkan deteksi dini faktor risiko PTM, partisipasi aktivitas fisik, serta pemahaman kesehatan lansia. Integrasi pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan edukasi berbasis pendekatan PLA terbukti mampu menjawab permasalahan kesehatan lansia dan berpotensi menjadi model kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat diaplikasikan pada pelayanan kesehatan primer lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada lansia di Klinik Bethesda Saribudolok yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pimpinan dan tenaga kesehatan Klinik Bethesda Saribudolok yang telah berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama di lingkungan klinik dan masyarakat sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Sarifah dan A. L. Sari, “Pemeriksaan kesehatan lansia di Posyandu Mawar Pajang Surakarta,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, 2024.
- [2] D. Vilasari, A. N. Ode, R. Sahilla, N. Febriani, dan S. H. Purba, “Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular (PTM): Studi literatur,” *Jurnal Kolaboratif Sains*, vol. 7, no. 7, pp. 2635–2648, 2024.
- [3] A. M. Andas, *Buku Ajar Masalah Kesehatan dan Sistem Perawatan Lansia di Indonesia*. Jakarta: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2025.
- [4] A. Hany, K. R. Putra, A. H. Wibisono, R. A. Vatmasari, M. S. Anwar, S. Nurdiana, dan I. P. Syadilla, *Kunci Hidup Sehat: Panduan Lengkap Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular*. Malang: Universitas Brawijaya Press, 2025.
- [5] N. Herdiani, M. Zamzam, S. Wijaya, Y. Rahmawati, dan S. B. Sagitaria, “Optimalisasi kesehatan lansia melalui senam lansia dan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat,” *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 2, pp. 345–352, 2025.
- [6] R. A. Putra dan N. P. Lestari, “Peningkatan status kesehatan lansia melalui senam dan pemeriksaan kesehatan di komunitas gereja,” *Jurnal Pengabdian Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 21–28, 2024.
- [7] Y. A. Nurhuda, M. N. A. Ar-rijal, M. N. Harahap, M. W. A. Pambayun, F. F. Alhakim, dan Y. B. Sasongko, “Sosialisasi kesehatan dan pemeriksaan medis sebagai upaya preventif kesehatan masyarakat di Desa Nailan, Kecamatan Slahung,” *Journal of Social Work and Empowerment*, vol. 4, no. 2, pp. 105–113, 2025.
- [8] N. S. Purwanti dan S. Kp, *Penyertaan Program Psi-Segar dalam Memelihara Kesehatan Fisik dan Mental Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Komunitas*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.

- [9] F. R. Hidayat, "Literature review: Pengaruh terapi range of motion (ROM) dan senam rematik terhadap kemandirian lansia dalam melakukan activity of daily living (ADL) di panti werdha," 2022.
- [10] W. D. Handayani, *Promosi Kesehatan*. Sleman: Deepublish, 2022.
- [11] M. Ridwan, R. A. MKM, P. Sari, dan V. R. Ningsih, *Pengembangan dan Pengorganisasian Masyarakat*. Jakarta: PT Salim Media Indonesia, 2024.
- [12] V. T. Hulu, H. W. Pane, T. F. Zuhriyatun, S. A. Munthe, S. H. Salman, W. Hidayati, dan H. E. Sianturi, *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Medan: 2020.
- [13] R. L. Dinata, "Pemberdayaan ibu-ibu PKK dengan metode participatory learning and action (PLA) melalui produksi dan pemasaran syariah minyak jelantah," Disertasi, UIN Fatmawati Sukarno, Bengkulu, 2024.
- [14] A. A. F. S. Haq, B. R. Az-Zahra, S. Sukmawati, dan I. Kumalasari, "Jaga kesehatan lansia dengan deteksi dini penyakit tidak menular sebagai langkah awal," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, vol. 6, no. 4, pp. 105–115, 2024.
- [15] A. C. Ramli, L. S. Dewi, M. Atunnisah, S. Kurniawati, M. H. Hakim, F. Rahmadilla, dan F. Arofiati, "Peningkatan kesadaran kesehatan melalui program screening penyakit tidak menular," dalam *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 2, Okt. 2023.
- [16] G. S. A. Putri, S. Agita, M. Romantir, dan A. Putri, "Pencegahan penyakit tidak menular pada lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan," *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 3, no. 4, pp. 6–10, 2024.
- [17] N. Herdiani et al., "Edukasi status gizi dan aktivitas fisik melalui pengukuran antropometri dan senam sehat mencegah obesitas," *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 2, pp. 345–352, 2025.
- [18] S. Suharsono, S. Suyanta, A. Sugiyarto, Y. Yulianti, dan L. Handayani, "Upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui penyuluhan dan deteksi dini," *Besiru: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 6, pp. 530–541, 2025.
- [19] M. Z. Oktora et al., "Deteksi dini kesehatan melalui aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan pada lansia," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, vol. 5, no. 1, pp. 15–23, 2025.
- [20] B. I. Satria, E. S. Mastari, F. I. Nasution, M. Habib, dan Z. Salsabila, "Pelatihan rehabilitatif kesehatan sendi untuk lansia," *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*, vol. 2, no. 2, pp. 111–117, 2025.
- [21] D. Sari, S. Wahyuni, dan A. Pratama, "Edukasi kesehatan berbasis partisipasi masyarakat pada lansia," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 18, no. 2, pp. 101–109, 2023.
- [22] E. Anala Agusnur, "Program deteksi dini penyakit tidak menular melalui pemeriksaan gratis dan edukasi," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 1, p. 8, 2025.