

MENJAGA KESEHATAN LANSIA SECARA HOLISTIK: INTERVENSI PROMOTIF DAN PREVENTIF BERBASIS KOMUNITAS

Nurrahmaton¹, Novy Ramini Harahap², Mila Syari³

^{1,2,3}Dosen SI Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

Penulis Korespondensi : nurrahmaton@helvetia.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan akibat penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia. Kondisi tersebut menuntut adanya upaya promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya. Salah satu permasalahan yang sering dijumpai adalah kurangnya pengetahuan lansia mengenai pola hidup sehat dan pentingnya deteksi dini penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui penerapan gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, edukasi, dan tanya jawab yang melibatkan 20 orang lansia sebagai peserta. Materi yang diberikan meliputi pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia, istirahat yang cukup, kebersihan diri dan lingkungan, kesehatan mental, serta pentingnya deteksi dini penyakit melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, kegiatan ini menekankan pentingnya dukungan keluarga, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai perilaku hidup sehat serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya pencegahan penyakit. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, mandiri, dan produktif.

Kata Kunci : Lansia, Preventif, Promotif
Kepustakaan : 14 (2023-2025)

PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan lansia merupakan bagian penting dari upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisiologis dan psikososial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Noviati et al., 2025). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang holistik dan berkesinambungan melalui intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas. Promosi kesehatan pada lansia tidak hanya berfokus pada edukasi terkait pola hidup sehat seperti pengaturan nutrisi, aktivitas fisik yang sesuai, istirahat cukup, dan pengelolaan stres, tetapi juga menyentuh aspek sosial, emosional, dan spiritual (Gandhi et al., 2025). Sementara itu, intervensi preventif dilakukan melalui deteksi dini penyakit secara berkala, imunisasi lanjut usia, serta manajemen penyakit kronis yang tepat dan berkelanjutan (Wijayanti et al., 2024).

Program-program pemberdayaan lansia berbasis komunitas menempatkan keluarga, kader kesehatan, dan lingkungan sekitar sebagai elemen penting dalam membentuk ekosistem yang mendukung lansia tetap sehat, aktif, dan produktif. Keterlibatan sosial yang positif, kelompok kegiatan lansia, dan dukungan spiritual terbukti dapat meningkatkan semangat hidup dan memperlambat penurunan fungsi kognitif (Angreni & Hamid, 2025). Edukasi yang diberikan kepada lansia dan keluarga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif bahwa masa tua yang sehat dan bermartabat adalah hak setiap individu. Maka, keberhasilan menjaga kesehatan lansia tidak hanya terletak pada layanan medis semata, tetapi pada sinergi seluruh komponen masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang ramah lansia (Santika et al., n.d.).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berorientasi

pada lansia perlu dirancang secara partisipatif dan berkelanjutan. Kegiatan seperti penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan rutin, senam lansia, terapi kelompok, dan bimbingan spiritual merupakan bentuk nyata intervensi promotif dan preventif yang dapat dilakukan di tingkat lokal (Virgo et al., 2025). Pendekatan yang menekankan pada kesetaraan peran antaranggota komunitas menjadikan lansia tidak sekadar sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai individu yang masih bisa berkontribusi bagi komunitasnya. Ini penting untuk menjaga harga diri dan rasa bermaknaan hidup mereka (Kusumaningrum, n.d.).

Dengan dukungan kebijakan pemerintah yang responsif terhadap isu penuaan serta kolaborasi lintas sektor, upaya menjaga kesehatan lansia dapat dilaksanakan secara lebih sistematis dan merata. Kesehatan lansia bukan hanya urusan sektor kesehatan semata, tetapi juga memerlukan keterlibatan sektor sosial, keagamaan, pendidikan, dan pemerintahan lokal (Betan et al., 2023). Kolaborasi ini akan membentuk jaringan dukungan yang kokoh, di mana lansia bisa menjalani masa tua dalam kondisi sehat, aktif, mandiri, dan tetap menjadi bagian penting dari pembangunan masyarakat (Sukmana & Widodo, 2025).

Untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia pemerintah membuat beberapa kebijakan-kebijakan pelayanan kesehatan lansia. Tujuan umum kebijakan pelayanan kesehatan lansia adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai lansia sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat (Suri et al., 2024). Sementara tujuan khususnya adalah meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan santun lansia, meningkatkan koordinasi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi dan pihak terkait lainnya, meningkatkannya

ketersediaan data dan informasi di bidang kesehatan lansia, meningkatnya peran serta dan pemberdayaan

PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan lansia, keluarga, kader kesehatan, serta tenaga ahli di bidang kesehatan masyarakat, keperawatan gerontik, dan kebidanan komunitas. Kegiatan dimulai dengan identifikasi kelompok sasaran bekerja sama dengan pihak puskesmas, posyandu lansia, dan perangkat desa setempat. Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada penyuluhan mengenai gaya hidup sehat dan pentingnya deteksi dini penyakit sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lansia secara menyeluruh. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi kelompok dengan materi mencakup pola makan bergizi, aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi lansia, pentingnya tidur yang cukup, manajemen stres, menjaga kebersihan diri, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol.

Selain menyasar lansia sebagai peserta utama, kegiatan ini juga melibatkan keluarga dan pendamping lansia agar dapat mendukung secara aktif penerapan pola hidup sehat di rumah. Penyuluhan kepada keluarga mencakup pentingnya peran mereka dalam membantu lansia menjalani kebiasaan sehat, mendampingi dalam aktivitas fisik, serta mengingatkan jadwal pemeriksaan kesehatan rutin. Untuk menambah daya tarik dan memperkuat pemahaman peserta, kegiatan ini juga dilengkapi dengan demonstrasi senam lansia, contoh menu makanan sehat, dan praktik sederhana terkait pencegahan penyakit degeneratif.

Dengan mengedepankan pendekatan komunitas, kegiatan ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan lansia, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Harapannya, melalui kegiatan penyuluhan yang sederhana namun aplikatif ini, lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih sehat, mandiri, dan bermakna, serta mampu mengurangi beban kesehatan pada keluarga dan masyarakat secara luas.

Tahap awal

Pada tahap awal prinsip utamanya adalah adanya kesadaran setiap pihak untuk mensukseskan kegiatan pengabdian ini. Aktivitas yang dilakukan adalah,

1. Sosialisasi program pengabdian ini kepada stakeholder dan keluarga yang memiliki lansia. *Stakeholder* dalam hal ini adalah perangkat desa yang berada di Desa Padang Cermin, baik itu kepala desa maupun kepala dusun. Diharapkan perangkat desa memahami isi dan tujuan program ini serta memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, dukungan dari *stakeholder* juga diperlukan dalam memfasilitasi

keluarga, masyarakat dan lansia.

tempat kegiatan yang berada di wilayah Desa Padang Cermin, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat. Melalui sosialisasi ini, diharapkan *stakeholder* dapat memberikan dukungan penuh demi kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program peningkatan derajat kesehatan lansia ini..

2. Orientasi program peningkatan derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini dilakukan untuk membuka wawasan dan pandangan para keluarga yang memiliki lansia agar lebih memahami pentingnya gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit pada usia lanjut. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kondisi kesehatan lansia agar kualitas hidup mereka dapat terjaga dengan baik. Seluruh aktivitas akan dilaksanakan langsung oleh ketua pengabdian masyarakat dengan dibantu oleh beberapa anggota tim pengabdian. Ketua pelaksana akan terlibat secara langsung dalam kegiatan ini, mengingat tanggung jawab utama pelaksanaan program berada pada ketua, sehingga akan lebih efektif jika dilaksanakan secara langsung olehnya.

Tahap Pelaksanaan

Prinsip utama pada tahap ini adalah meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan pengalaman keluarga serta lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan deteksi dini penyakit yang umum terjadi di usia lanjut. Deteksi dini dapat dilakukan oleh lansia sendiri maupun anggota keluarga dengan mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan seperti penurunan daya ingat, gangguan pergerakan, perubahan pola makan, atau keluhan kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, dan osteoarthritis.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, upaya peningkatan kesehatan lansia perlu difokuskan pada empat aspek utama, yaitu: pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi seimbang, aktivitas fisik yang sesuai usia, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta penguatan aspek psikososial dan spiritual. Berbagai bentuk edukasi dan intervensi seperti konseling kesehatan, pelatihan gaya hidup aktif, serta kegiatan penyuluhan yang melibatkan kader, tenaga kesehatan, dan keluarga sangat penting dalam menjaga kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Konseling dan edukasi tentang pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan demensia merupakan langkah awal yang strategis. Program ini juga menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam pemantauan kondisi lansia, karena dukungan sosial dan emosional dari lingkungan sekitar sangat memengaruhi kondisi fisik dan mental lansia. Penting pula adanya sinergi antara keluarga, kader posyandu lansia, organisasi profesi, perangkat desa, serta tenaga kesehatan profesional, untuk membangun ekosistem yang mendukung lansia agar tetap sehat,

mandiri, dan produktif. Pelibatan aktif dari komunitas akan membantu mengurangi risiko keterlambatan deteksi penyakit dan mempercepat intervensi medis yang dibutuhkan.

Selain itu, aspek spiritual dan moral juga menjadi perhatian penting dalam pengasuhan lansia. Lansia diajak untuk tetap menjalankan aktivitas ibadah, berdzikir, atau aktivitas religius lainnya sesuai keyakinan masing-masing, sebagai bagian dari dukungan kesehatan jiwa. Pemberian perhatian dan kasih sayang dari keluarga menjadi pondasi utama dalam menjaga kesehatan lansia, sejalan dengan pandangan Ki Hajar Dewantara bahwa keluarga adalah tempat utama pendidikan kehidupan dan tempat bertumbuhnya semangat pengabdian tanpa pamrih bagi kesejahteraan seluruh anggotanya.

Untuk mendukung kegiatan tersebut, diperlukan kompetensi yang memadai dari tim pelaksana, yaitu: Bd. Nurrahmaton, SST, M.Kes sebagai ketua pelaksana dan anggota pelaksana Bd. Novy Ramini Harahap, SST, S.Keb., M.Keb serta Bd. Mila Syari, SST, M.Keb.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Menjaga Kesehatan Lansia Secara Holistik: Intervensi Promotif dan Preventif Berbasis Komunitas” dilaksanakan dengan melibatkan 40 orang lansia sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan lansia yang meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik, kesehatan mental, kebersihan diri dan lingkungan, serta pentingnya deteksi dini penyakit. Setelah pretest, peserta diberikan edukasi kesehatan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan intervensi edukasi.

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori cukup dan kurang. Peserta umumnya belum memahami secara optimal mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sesuai dengan usia lanjut, pengelolaan stres, serta pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif.

Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui hasil posttest. Nilai rata-rata pretest sebesar 60,75 meningkat menjadi 86,25 pada posttest. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 25,50 poin menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan lansia secara holistik.

Ketiganya memiliki kompetensi di bidang kebidanan komunitas dan kesehatan masyarakat, serta mampu memberikan edukasi langsung kepada lansia dan keluarganya dalam mewujudkan peningkatan derajat kesehatan lansia melalui edukasi gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit.

Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah membangun kesepakatan antara perangkat desa dan keluarga yang memiliki lansia selaku peserta pengabdian masyarakat untuk sepakat melanjutkan program ini secara berkelanjutan. Hal ini bertujuan agar edukasi tentang gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh para lansia dan keluarganya. Dengan demikian, diharapkan akan terjadi peningkatan kualitas hidup dan derajat kesehatan lansia secara menyeluruh dalam jangka panjang.

Jumlah responden	40	40
Nilai rata-rata	60,75	86,25
Nilai tertinggi	85	100
Nilai terendah	45	75
Kategori Baik	9 (22,5%)	35 (87,5%)
Kategori Cukup	19 (47,5%)	5 (12,5%)
Kategori Kurang	12 (30%)	0 (0%)

Selain peningkatan skor pengetahuan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi serta banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai pola makan sehat, olahraga ringan yang aman dilakukan oleh lansia, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan rutin melalui posyandu lansia maupun fasilitas kesehatan lainnya.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis komunitas. Peningkatan nilai rata-rata dari 60,75 pada pretest menjadi 86,25 pada posttest menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai upaya menjaga kesehatan secara holistik. Pengetahuan yang baik merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang, sehingga peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Materi edukasi yang diberikan meliputi pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, serta deteksi dini penyakit. Pendekatan holistik ini penting karena kesehatan lansia tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kondisi psikologis dan sosial. Lansia yang mampu

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Lansia

Variabel	Pretest	Posttest
----------	---------	----------

menjaga keseimbangan aspek fisik dan mental cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik serta risiko yang lebih rendah terhadap penyakit degeneratif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Nuraeni dan Darni (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan penyakit tidak menular. Pada penelitian tersebut, kategori pengetahuan baik meningkat dari 39,1% sebelum intervensi menjadi 73,9% setelah dilakukan edukasi kesehatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia (Nuraeni & Darni, 2024).

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini juga didukung oleh hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Hanafi dan Zamli (2025) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan pada posyandu lansia mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat melalui edukasi mengenai pola makan, aktivitas fisik, pencegahan hipertensi, diabetes, serta kesehatan mental. Edukasi yang dilakukan secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami informasi kesehatan secara lebih baik dan aplikatif (Hanafi & Zamli, 2025).

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Sofiana (2025) yang menunjukkan bahwa skrining kesehatan dan edukasi kesehatan dasar pada lansia efektif meningkatkan kesadaran serta pengetahuan lansia

dalam melakukan deteksi dini penyakit dan menjaga kesehatan secara mandiri. Edukasi yang diberikan secara langsung membantu lansia memahami faktor risiko penyakit degeneratif sehingga mendorong

perilaku hidup sehat dan pemanfaatan layanan kesehatan secara rutin (Sofiana et al., 2025).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan, yaitu ceramah dan diskusi interaktif. Metode tersebut memungkinkan peserta untuk berpartisipasi aktif serta menyampaikan pengalaman dan permasalahan kesehatan yang mereka alami. Pendekatan partisipatif terbukti mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi karena peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam proses pembelajaran.

Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan keluarga, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat turut memberikan kontribusi terhadap keberhasilan program. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu lansia dalam mempertahankan perilaku hidup sehat yang telah diperoleh melalui kegiatan edukasi. Keterlibatan masyarakat juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program kesehatan lansia di tingkat komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara holistik. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar dalam pembentukan perilaku hidup sehat sehingga lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia. Upaya yang dilakukan secara berkesinambungan melalui sinergi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat diharapkan dapat mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif serta mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sejahtera.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar edukasi kesehatan lansia dilakukan secara berkelanjutan dan terjadwal melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, kader kesehatan, dan keluarga. Kegiatan penyuluhan tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit, tetapi juga mencakup aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sebagai bagian dari pendekatan kesehatan lansia secara holistik.

Selain itu, perlu dilakukan optimalisasi kegiatan posyandu lansia sebagai sarana pemantauan kesehatan secara rutin melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, serta konsultasi kesehatan. Keterlibatan keluarga juga perlu ditingkatkan sebagai sistem

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas dalam menjaga kesehatan lansia secara holistik telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut. Edukasi yang diberikan mencakup pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, pengelolaan kesehatan mental, kebersihan diri dan lingkungan, serta pentingnya deteksi dini penyakit melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan, yang terlihat dari peningkatan nilai posttest dibandingkan dengan pretest.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya didukung oleh metode edukasi yang interaktif, tetapi juga oleh keterlibatan keluarga, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat sebagai bagian dari pendekatan berbasis komunitas. Kolaborasi tersebut berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat pada lansia secara berkelanjutan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai kesehatan secara holistik, diharapkan mereka mampu menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan

pendukung utama dalam membantu lansia menerapkan perilaku hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan berkala.

Bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, kegiatan pengabdian masyarakat serupa diharapkan dapat terus dikembangkan dengan cakupan sasaran yang lebih

luas serta menggunakan metode edukasi yang lebih inovatif dan interaktif. Dengan adanya upaya yang berkesinambungan dan kolaboratif, diharapkan kualitas hidup lansia dapat terus meningkat sehingga mereka dapat menjalani masa tua yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Angreni, D. S. R., & Hamid, A. (2025). Pemberdayaan Lanjut Usia dalam Menunjang Successful Aging Melalui Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa di Kecamatan Cinere. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 24–41.
- Betan, A., Sofiantin, N., Sanaky, M. J., Primadewi, B. K., Arda, D., Kamaruddin, M. I., & AM, A. M. A. (2023). Kebijakan Kesehatan Nasional. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Gandhi, D. W., Pabidang, S., Febrianti, L., Monalisa, D., Putri, A. A. S., Sija, A., Safira, N., Rasekina, A., Sari, F., & Utami, R. M. S. (2025). LANSIA CERIA: Pendekatan Preventif dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia. *Jurnal Medika: Medika*, 4(2), 97–107.
- Hanafi, S. H., & Zamli, Z. (2025). Peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat lansia melalui penyuluhan Posyandu Lansia di wilayah UPTD Puskesmas Meo-Meo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2297–2301.
- Husna, F. K., & Syahputri, R. B. (2025). Kajian kebijakan pemerintah dalam pelayanan kesehatan lansia. *Journal of Economics Research and Policy Studies*, 5(1), 15–28.
- Kusumaningrum, T. (n.d.). *Dukungan Sosial Masyarakat Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia Di Ragajaya, Citayam*. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.
- Noviati, E., Rahayu, Y., Fauziyah, D. N., Salam, W. A. P., & Sukmawati, I. (2025). Edukasi Kebutuhan Seksual pada Lansia: Upaya Meningkatkan Kesejahteraan dan Kualitas Hidup. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1502–1507.
- Nuraeni, A., & Darni, Z. (2024). Peningkatan pengetahuan lansia melalui edukasi pencegahan penyakit tidak menular dengan Gerakan Cerdik Dan Patuh. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 306–313.
- Santika, A., Djamhari, E. A., & Ramdlaningrum, H. (n.d.). *Pemenuhan Hak-Hak Lansia untuk Hidup Setara, Sejahtera, dan Bermartabat*.
- Sofiana, L., Gustina, E., Ayu, S. M., Muthi'ah, T. S., Sinatrya, A. K., & Oktaviana, A. W. (2025). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Skrining dan Edukasi Kesehatan Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 7(3).
- Sukmana, O., & Widodo, E. R. P. (2025). *Monograf-Perlindungan Sosial Bagi Lansia*. UMMPress.
- Suri, M., Yanti, R. D., & Putri, V. S. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Sehat Mandiri dan Produktif di Kelurahan Legok. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3(1), 375–380.
- Virgo, G., Setyaningsih, W., & Fitriani, S. (2025). *Keperawatan Gerontik dan Edukasi Kesehatan Untuk Lansia*.
- Wijayanti, Y. T., Tira, D. S., Lontaan, A., Suprpto, S., & Montolalu, A. (2024). Optimizing the health of the elderly through screening and health education. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 75–82.