

Sosialisasi Kesehatan dan Pola Hidup Sehat bagi Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup di Masa Tua

Ahmad Amirul kholid¹, M. Andon Arifin², Siti Atina Nor Rodziyah³

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Indonesia

ahmad.amirul@unugiri.ac.id¹, andonarifin9@gmail.com², atina13921@gmail.com³

Abstract

This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of elderly residents in Ngancar Village regarding the importance of maintaining health through the adoption of a healthy lifestyle. The background of this activity is based on the low awareness among the elderly about maintaining both physical and mental health, as well as the high prevalence of degenerative diseases such as hypertension and diabetes, which are often caused by unhealthy lifestyles. The implementation method consisted of three main stages: preparation, socialization, and evaluation. The preparation stage involved coordination with the village government, the local health center (Puskesmas), and elderly health cadres to determine the materials, participants, and technical aspects of the program. The socialization stage was carried out through interactive lectures, discussions, health check-ups, and elderly exercise demonstrations, which were attended by 45 participants. The evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments, which showed an average improvement of 28% in participants' understanding. The results indicated that educational and participatory approaches were effective in enhancing the elderly's awareness and commitment to practicing healthy living habits sustainably. As a follow-up, the Ngancar Village Elderly Health Group was established to serve as a forum for regular activities such as exercise sessions, routine health check-ups, and nutrition education. In addition, the village government committed to conducting regular elderly health monitoring through the village health program. This activity is expected to serve as a model for sustainable, community-based elderly health empowerment that can be replicated in other regions.

Keyword; Elderly, Health Education, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial secara bertahap akibat proses penuaan alami (Anggarawati & Sari, 2021; Rahmadani et al., 2024). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi tantangan tersendiri dalam bidang kesehatan masyarakat karena mereka memiliki kebutuhan khusus dalam pemeliharaan kesehatan dan kualitas hidup (Suryadi, 2018;

Vibriyanti, 2018). Menurut data Kementerian Kesehatan, jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya seiring dengan meningkatnya harapan hidup masyarakat (Hastuti et al., 2024). Kondisi ini menuntut adanya perhatian khusus terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial agar lansia dapat tetap produktif dan bahagia. Banyak lansia menghadapi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan jantung akibat kurangnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat (Lupiana & Mulyani, 2024; Wikandari et al., 2025). Oleh karena itu, upaya preventif melalui edukasi dan sosialisasi menjadi langkah strategis dalam menjaga kesejahteraan mereka. Sosialisasi kesehatan berperan penting untuk membentuk pemahaman yang benar mengenai pola hidup sehat di usia lanjut.

Di masyarakat, sering kali lansia mengalami keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan fasilitas pelayanan yang memadai. Minimnya edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik ringan, serta pemeriksaan kesehatan rutin menyebabkan banyak lansia mengalami penurunan kualitas hidup secara signifikan. Selain itu, faktor sosial seperti kesepian dan kurangnya dukungan keluarga turut memperburuk kondisi kesehatan lansia. Dalam konteks sosial, lansia juga sering kali dianggap sebagai kelompok yang pasif dan bergantung, padahal dengan pendampingan yang tepat mereka masih dapat berkontribusi aktif dalam kehidupan masyarakat (Atiya et al., 2025; Sinabis & others, 2020). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Upaya pemberdayaan lansia melalui kegiatan sosialisasi menjadi langkah nyata dalam menciptakan lingkungan yang ramah lansia dan berorientasi pada kesejahteraan holistik.

Pola hidup sehat memiliki peranan fundamental dalam menjaga kualitas hidup lansia agar tetap optimal di masa tua (Riyanto & Wasa, 2021; Togatorop et al., 2024). Melalui penerapan kebiasaan seperti konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, istirahat cukup, dan pengelolaan stres yang baik, lansia dapat mempertahankan kebugaran serta memperlambat proses penuaan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial (Harahap et al., 2024; Widiyanti et al., 2025). Dalam konteks kehidupan modern,

tantangan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi gula dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik, semakin memperburuk kondisi kesehatan lansia. Oleh sebab itu, edukasi dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat perlu terus digalakkan agar masyarakat, terutama lansia, memiliki pemahaman yang benar tentang cara menjaga kesehatan di usia senja. Program sosialisasi ini juga diharapkan mampu menumbuhkan kemandirian lansia dalam merawat dirinya sendiri dan mencegah penyakit kronis.

Desa Ngancar sebagai salah satu wilayah pedesaan di Kabupaten ngawi memiliki jumlah penduduk lanjut usia yang cukup tinggi dengan beragam kondisi sosial dan ekonomi. Berdasarkan observasi awal, masih banyak lansia di Desa Ngancar masih kurang memiliki kebiasaan hidup sehat dan kurang memperhatikan aspek nutrisi serta aktivitas fisik harian. Pola konsumsi makanan tradisional yang tinggi karbohidrat dan kurang sayuran menjadi salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya kasus hipertensi dan diabetes di kalangan lansia. Selain itu, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan dan kurangnya kegiatan penyuluhan membuat informasi mengenai kesehatan lansia belum tersebar merata. Masyarakat umumnya hanya berobat ketika sudah sakit tanpa menerapkan langkah pencegahan sebelumnya. Namun, potensi sosial yang dimiliki Desa Ngancar cukup besar karena adanya kelompok posyandu lansia yang aktif serta dukungan pemerintah desa terhadap kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kondisi ini menjadi peluang strategis untuk melaksanakan sosialisasi kesehatan yang lebih terarah dan berkelanjutan.

Hasil Pengabdian dari Indrayogi dkk bahwa pemberdayaan lansia produktif secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mereka. Lansia yang dilibatkan aktif dalam kegiatan produktif dan menerapkan gaya hidup sehat mengalami peningkatan kesejahteraan fisik maupun psikologis. Kegiatan ini juga mendorong lansia untuk tetap aktif secara sosial, memperkuat rasa percaya diri dan kemandirian (Indrayogi et al., 2022). Pengabdian Henny Arwina Bangunn menunjukkan bahwa sosialisasi bersama Puskesmas efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat. Kegiatan ini mendorong lansia untuk menerapkan perilaku sehat sehari-hari, sehingga mendukung peningkatan kualitas kesehatan mereka (Bangun et al., 2020). Dengan demikian, sosialisasi kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan yang

membentuk perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Hasil-hasil penelitian tersebut menjadi landasan ilmiah penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini di Desa Ngancar.

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat lansia di Desa Ngancar mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat memahami cara menjaga kebugaran tubuh, mengatur pola makan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mendorong kemandirian lansia dalam mengelola kesehatannya sendiri serta memperkuat peran keluarga dan lingkungan sekitar dalam mendukung kesejahteraan lansia. Sosialisasi ini diharapkan dapat menjadi langkah awal menuju terbentuknya komunitas lansia sehat yang aktif dan produktif di Desa Ngancar. Pada akhirnya, kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ngancar, Kecamatan Pitu, Kabupaten Ngawi. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui empat tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan rencana tindak lanjut. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara sistematis agar tujuan pengabdian dapat tercapai secara optimal. Pertama, pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan pemerintah desa, kader posyandu, dan pihak puskesmas untuk menentukan sasaran peserta, materi sosialisasi, serta menyiapkan perlengkapan pendukung kegiatan. Kedua, tahap pelaksanaan difokuskan pada kegiatan inti berupa sosialisasi dan penyuluhan tentang kesehatan lansia, pemeriksaan kesehatan, serta praktik penerapan pola hidup sehat seperti senam dan pengaturan pola makan. Ketiga, tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test kepada peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka, serta melalui wawancara terbuka guna menilai dampak kegiatan terhadap kesadaran kesehatan lansia. Keempat, tahap rencana tindak lanjut diarahkan pada pembentukan kelompok lansia sehat di Desa Ngancar yang akan melakukan kegiatan rutin seperti senam

bersama, pemeriksaan kesehatan berkala, serta edukasi gizi agar hasil kegiatan dapat berkelanjutan.



Gambar 1 Metode pelaksanaan Kegiatan

HASIL PELAKSANAAN

A. Persiapan

Tahap persiapan kegiatan sosialisasi diawali dengan rapat koordinasi internal tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan tenaga kesehatan pendamping. Rapat ini bertujuan untuk merumuskan konsep kegiatan, menentukan sasaran peserta, serta menyusun rancangan jadwal pelaksanaan agar kegiatan berjalan efektif dan tepat sasaran. Dalam rapat tersebut, tim juga mendiskusikan materi sosialisasi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat lansia di Desa Ngancar, terutama yang berkaitan dengan pola hidup sehat, asupan gizi, dan aktivitas fisik. Materi disusun dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta yang sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan dasar.

Langkah selanjutnya adalah menjalin koordinasi dengan Pemerintah Desa Ngancar, pihak Puskesmas setempat, serta kader posyandu lansia sebagai mitra pelaksana di lapangan. Melalui koordinasi ini, ditetapkan lokasi pelaksanaan di Balai Desa Ngancar yang dinilai strategis dan mudah dijangkau oleh para lansia. Pemerintah desa memberikan dukungan penuh dengan membantu penyediaan fasilitas, peralatan, dan publikasi kegiatan. Sementara itu, Puskesmas turut menyediakan tenaga medis untuk pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran tekanan darah dan kadar gula

darah. Kerja sama lintas sektor ini menjadi fondasi penting agar kegiatan dapat berjalan lancar dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.

Langkah berikutnya adalah persiapan administratif dan logistik yang meliputi pembuatan undangan peserta, penyusunan leaflet, poster edukatif, dan alat bantu demonstrasi seperti timbangan serta alat ukur tekanan darah. Tim juga menyiapkan perlengkapan konsumsi, dokumentasi, serta formulir pre-test dan post-test untuk evaluasi pemahaman peserta. Dalam tahap ini, mahasiswa turut berperan aktif dalam menata lokasi kegiatan, mendesain materi visual, serta memastikan kesiapan teknis sebelum hari pelaksanaan. Semua rangkaian persiapan dilakukan secara sistematis agar kegiatan sosialisasi berjalan efektif, interaktif, dan memberikan manfaat nyata bagi para lansia di Desa Ngancar.

B. Sosialisasi dan Penyuluhan

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan dilaksanakan di Balai Desa Ngancar dengan melibatkan sekitar 45 peserta lansia dari berbagai dusun. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh perwakilan pemerintah desa yang menegaskan pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut sebagai bentuk ikhtiar meningkatkan kualitas hidup. Suasana kegiatan berlangsung hangat dan penuh antusiasme karena para peserta merasa dihargai dan diperhatikan kesehatannya. Setelah pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dasar yang dilakukan oleh tenaga medis dari Puskesmas. Pemeriksaan ini meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, dan indeks massa tubuh. Hasil pemeriksaan langsung dikonsultasikan kepada peserta agar mereka memahami kondisi kesehatannya.

Sesi utama kegiatan berupa penyampaian materi sosialisasi kesehatan yang dibawakan oleh tim dosen dan tenaga kesehatan. Materi mencakup pentingnya pola makan bergizi seimbang, konsumsi air putih yang cukup, pengurangan garam dan gula, serta anjuran aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi atau senam lansia. Pemaparan dilakukan secara komunikatif dengan disertai contoh nyata dari kehidupan sehari-hari agar mudah diterima. Selain itu, disampaikan pula bahaya penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes yang sering menyerang lansia akibat gaya hidup tidak sehat.

Materi juga menyoroti pentingnya menjaga kesehatan mental melalui interaksi sosial dan kegiatan spiritual yang menenangkan jiwa.



Gambar 2 Sosialisasi Kesehatan

Untuk memperkuat pemahaman, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif di mana para lansia diberi kesempatan menyampaikan pengalaman, keluhan, dan kebiasaan hidup mereka. Beberapa peserta mengungkapkan kesulitan dalam mengatur pola makan karena terbiasa mengonsumsi makanan tinggi garam dan santan. Tim memberikan solusi praktis seperti mengganti bahan makanan dengan alternatif yang lebih sehat serta menjelaskan cara memasak rendah lemak. Diskusi berjalan hangat, menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga mulai memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat sesuai kemampuan masing-masing.

Setelah sesi materi, dilaksanakan demonstrasi senam lansia yang dipandu oleh instruktur kesehatan. Senam dilakukan dengan gerakan ringan, aman, dan menyenangkan agar dapat diikuti oleh semua peserta tanpa membahayakan kondisi fisik. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan melatih kebugaran, tetapi juga membangun semangat kebersamaan antar peserta. Banyak lansia merasa gembira karena dapat berolahraga bersama dan mendapatkan pengalaman baru yang positif. Aktivitas ini menunjukkan bahwa olahraga sederhana dapat menjadi sarana efektif dalam menjaga kesehatan fisik dan mental di usia lanjut.

Sesi terakhir dari kegiatan sosialisasi adalah pembagian leaflet edukatif dan panduan pola hidup sehat yang berisi ringkasan materi penyuluhan. Leaflet tersebut

dirancang dengan tampilan menarik dan bahasa sederhana agar mudah dipahami dan dapat dibaca ulang di rumah. Tim pengabdian juga mengajak peserta membentuk kelompok kecil lansia sehat yang berfungsi sebagai wadah saling dukung dalam menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, diharapkan kesadaran kolektif masyarakat terhadap pentingnya kesehatan lansia semakin meningkat.

C. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat. Evaluasi dilaksanakan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen sederhana berupa sepuluh pertanyaan pilihan ganda terkait materi kesehatan. Tes diberikan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, tim juga melakukan observasi terhadap keaktifan peserta selama kegiatan serta wawancara singkat guna mendapatkan umpan balik terkait penyampaian materi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan dan kesadaran peserta.

Sebagian besar peserta pada awalnya belum memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan risiko penyakit degeneratif. Namun setelah mengikuti sosialisasi, mereka mampu menjelaskan konsep dasar pola hidup sehat serta cara sederhana menjaga keseimbangan tubuh. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan niat untuk mulai rutin berjalan pagi dan mengurangi konsumsi makanan asin. Hal ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan dalam mengubah pola pikir lansia terhadap kesehatan. Evaluasi juga mencatat bahwa metode ceramah interaktif dan demonstrasi senam menjadi pendekatan yang paling efektif dalam menarik perhatian dan membangun partisipasi aktif peserta. Berikut hasil evaluasi pre-test dan post-test peserta kegiatan:

Tabel 1 Hasil Pre test dan Pos Test

No	Indikator Pengetahuan	Rata-rata Nilai Pre-Test	Rata-rata Nilai Post-Test	Peningkatan (%)
1	Pemahaman tentang pola makan sehat	56	84	28
2	Pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik	60	88	28
3	Kesadaran pemeriksaan kesehatan rutin	52	82	30
4	Pengetahuan tentang penyakit degeneratif	58	86	28
5	Kesadaran menjaga kesehatan mental	54	80	26
Rata-rata Total	—	56	84	+28

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 28% setelah kegiatan berlangsung. Artinya, kegiatan sosialisasi berhasil memberikan dampak positif terhadap pemahaman lansia mengenai pentingnya pola hidup sehat. Selain tes tertulis, tim juga melakukan evaluasi kualitatif dengan mengamati perilaku dan respon peserta selama kegiatan. Lansia terlihat lebih bersemangat dan antusias mengikuti seluruh sesi hingga akhir kegiatan. Banyak peserta menyatakan bahwa kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara rutin karena sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran dan mempererat hubungan sosial antarwarga. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa metode sosialisasi berbasis partisipatif efektif meningkatkan pengetahuan sekaligus motivasi lansia untuk hidup lebih sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan di Desa Ngancar memberikan perubahan positif dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terhadap kesehatan. Peserta tidak hanya memperoleh wawasan baru, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan ini tidak lepas dari sinergi antara tim pengabdian, perangkat desa, dan masyarakat setempat yang mendukung penuh kegiatan ini.

D. Rencana Tindaklanjut

Sebagai bentuk keberlanjutan dari kegiatan sosialisasi kesehatan bagi lansia di Desa Ngancar, tim pengabdian merancang sejumlah langkah strategis yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat secara mandiri dan berkesinambungan. Salah satu tindak lanjut utama adalah pembentukan Kelompok Lansia Sehat Desa Ngancar sebagai wadah partisipatif bagi para peserta dan kader posyandu untuk mengembangkan kegiatan kesehatan secara rutin. Kelompok ini akan difasilitasi oleh pemerintah desa dan Puskesmas setempat dengan agenda kegiatan berkala seperti senam lansia mingguan, pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula setiap bulan, serta edukasi gizi seimbang. Pemerintah desa juga berkomitmen untuk menyediakan dukungan logistik, tempat kegiatan, serta tenaga medis yang melakukan rutinitas pemeriksaan kesehatan lansia sebagai bagian dari program desa sehat. Pendampingan dari tim pengabdian universitas akan tetap dilakukan melalui monitoring dan evaluasi berkala agar kegiatan tersebut berjalan konsisten dan memberi hasil nyata. Melalui langkah ini, diharapkan tumbuh budaya hidup sehat di kalangan lansia sekaligus memperkuat solidaritas sosial antarwarga dalam menjaga kesehatan bersama.

Selain pembentukan kelompok dan rutinitas pemeriksaan kesehatan, tim pengabdian juga akan menyusun modul edukatif dan media pembelajaran sederhana yang dapat dimanfaatkan oleh kader dan keluarga lansia. Modul tersebut berisi panduan praktis mengenai penerapan pola hidup sehat, pengaturan konsumsi makanan bergizi, teknik relaksasi ringan, serta panduan senam sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Selain itu, akan dibentuk mekanisme koordinasi antara Pemerintah Desa, Puskesmas, dan kader posyandu untuk memastikan keberlanjutan program melalui sistem laporan kesehatan lansia setiap bulan. Langkah ini akan dikembangkan menjadi Program Desa Ngancar Sehat dan Bahagia, yang diharapkan menjadi model pemberdayaan lansia berbasis komunitas di tingkat kecamatan. Dengan kolaborasi lintas sektor tersebut, kegiatan sosialisasi ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan sementara, tetapi juga menciptakan perubahan perilaku dan sistem dukungan sosial yang berkelanjutan bagi kesejahteraan lansia. Keberhasilan program ini diharapkan mampu

menjadi inspirasi bagi desa-desa lain dalam mengembangkan inovasi pelayanan kesehatan berbasis masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan dan pola hidup sehat bagi lansia di Desa Ngancar telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat di kalangan masyarakat lanjut usia. Melalui rangkaian kegiatan mulai dari pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, hingga demonstrasi senam lansia, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi, aktivitas fisik, serta kesehatan mental di usia senja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebesar rata-rata 28%, yang mencerminkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam kegiatan edukasi kesehatan. Dukungan pemerintah desa, kader posyandu, dan Puskesmas menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini, terutama melalui rutinitas pemeriksaan kesehatan yang kini telah dijadwalkan secara berkala. Kegiatan ini juga menghasilkan rencana tindak lanjut berupa pembentukan Kelompok Lansia Sehat Desa Ngancar sebagai wadah berkelanjutan bagi para lansia untuk saling mendukung dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif, kemandirian, serta budaya hidup sehat yang berkelanjutan di tengah masyarakat Desa Ngancar, menuju terwujudnya lansia yang sehat, aktif, dan bahagia di masa tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group Di Rumah Pelayanan sosial lanjut usia. *(IJP) Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 33–41.
- Atiya, A., Akbar, F. F., Febrianti, B. A., Gegoh, A. A., Ilham, A. A., & others. (2025). Bisnis Lansia Berbasis Syariah: Studi Kemandirian Desa Melalui Usaha Sabun, Bawang Goreng, dan Keripik Talas di Desa Sait Buttu. *As-Salam: Journal Islamic Social Sciences and Humanities*, 3(3), 35–44.
- Bangun, H. A., Manurung, J., Nababan, D., & others. (2020). Sosialisasi Bersama Dengan Puskesmas Tentang Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Puskesmas Bandar Masilam

Kabupaten Simalungun. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 146–148.

Harahap, A., Juita, J., Sharmila, S., & Mariska, Y. (2024). Pentingnya menjaga kesehatan mental dalam perspektif agama Islam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 7836–7848.

Hastuti, P., Ariani, T., Sari, E. L., Violpra, K. C., Abil, P. N., & Yolanda, T. (2024). Edukasi Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Lansia Kepada Kader Posyandu Lansia Di Kalurahan Panggungharjo. *Jurnal Masyarakat Berdaya Dan Bermitra (MATRA)*, 3(1), 28–35.

Indrayogi, I., Priyono, Al., & Asyisyah, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191.

Lupiana, M., & Mulyani, R. (2024). Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Dasar bagi Para Lansia di Klinik AGAPE HKBP Kedaton. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 108–113.

Rahmadani, Z., Putri, I. Y., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 39–50.

Riyanto, P., & Wasa, C. (2021). Application of a Healthy Lifestyle to Improve the Quality of Life for the Elderly in Kampung Kaiburse. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 184–191.

Sinabis, P., & others. (2020). Sinabis: inovasi kesiapan masyarakat dalam perekonomian, perilaku, dan kehidupan sosial di era new normal. *The Higher Education Press*.

Suryadi, S. (2018). Dampak peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia terhadap struktur demografi dan perawatan lanjut usia. *Empower: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 3(2).

Togatorop, L., Tarigan, D. A. B., Barus, J. P. M. B., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(1), 6–11.

Vibriyanti, D. (2018). Surabaya menuju kota ramah lansia: peluang dan tantangan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13(2), 117–132.

Widianti, A., Galib, M., & Abubakar, A. (2025). Konsep Kesehatan Fisik dan Mental Perspektif

Al-Qur'an dalam Konteks Kehidupan Modern. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 11(1), 307–316.

Wikandari, R. J., Rosidah, U., Auliya, Q. A., & Qomariyah, N. (2025). Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Senam Lansia, Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(3), 999–1005.