

PEMERIKSAAN KESEHATAN BAGI LANSIA SERTA GERAKAN MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARIAT

Rizqi Alvian Fabanyo¹, Simon L. Momot², Yehud Maryen³

^{1,2,3} Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

Email *corresponden author* : ikhyfabanyo94@gmail.com

DOI

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatannya melalui pemeriksaan kesehatan serta gerakan motivasi mengikuti kegiatan Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Mariat. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 40 peserta lansia melalui tahapan koordinasi dengan mitra, survei awal, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan fisik (tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh), serta senam Prolanis. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami hipertensi dan peningkatan kadar gula darah, namun setelah dilakukan penyuluhan dan aktivitas fisik bersama, lansia menunjukkan peningkatan antusiasme dan motivasi untuk rutin mengikuti kegiatan Prolanis. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan dan memperkuat kolaborasi antara tenaga kesehatan, tim pengabdian, dan masyarakat. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Mariat.

Abstract

This community service activity aimed to enhance the awareness, knowledge, and motivation of older adults in maintaining their health through medical check-ups and motivational initiatives to participate in the Prolanis program within the working area of Mariat Public Health Center. The activity involved 40 elderly participants and included several stages: coordination with partners, preliminary surveys, health education sessions, physical examinations (blood pressure, blood glucose level, and body mass index), and Prolanis exercise sessions. The results showed that most participants experienced hypertension and elevated blood glucose levels. However, after the educational sessions and group physical activities, the elderly demonstrated increased enthusiasm and motivation to participate regularly in Prolanis activities. This program proved effective in improving health awareness and strengthening collaboration among healthcare workers, the community service team, and local residents. It is expected that similar programs will be implemented continuously to support the improvement of the elderly's quality of life in the Mariat Public Health Center area.

Informasi Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 20 10 2025

Disetujui: 24 10 2025

Publikasi online: 25 10 2025

Kata Kunci :

Lansia; Pemeriksaan Kesehatan; Motivasi; Prolanis; Kualitas Hidup

BARCODE

Article Info

Article history :

Received : October 20, 2025

Approved : October 24, 2025

Published online : October 25, 2025

Keyword:

Elderly; Health Examination; Motivation; Prolanis; Quality of Life

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia mencapai 901 juta jiwa (Departemen Sosial, 2015). Di Indonesia, proporsi lansia mengalami peningkatan dari 8,48% pada tahun 2010 menjadi 9,77% pada tahun 2015, dan diperkirakan mencapai 11,34% pada tahun 2020 (Muhith & Siyoto, 2016). Peningkatan jumlah lansia ini mencerminkan bertambahnya harapan hidup masyarakat, namun juga menjadi tantangan bagi sistem pelayanan kesehatan nasional dalam menyediakan pelayanan yang komprehensif, berkelanjutan, dan sesuai kebutuhan lansia.

Penuaan merupakan proses alami yang dialami oleh setiap individu, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi fungsi tubuh, kemampuan beraktivitas, serta interaksi sosial seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan tersebut mencakup penurunan kekuatan otot, daya tahan tubuh, kemampuan kognitif, serta stabilitas emosi (Nugroho, 2010). Meskipun penuaan bukanlah penyakit, proses ini dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Lansia diharapkan dapat menjalani masa tuanya dengan sehat, mandiri, dan bermartabat bersama keluarga (Syamsudin, 2006).

Meningkatnya jumlah lansia sering kali diikuti oleh meningkatnya kasus penyakit degeneratif atau kronis, seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain (Reiza dkk., 2014). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi penyakit kronis di Indonesia terus meningkat, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih efektif melalui pendekatan promotif dan preventif (Kemenkes, 2013).

Sebagai upaya pemerintah dalam mengelola penyakit kronis pada masyarakat, Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan bersama fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti puskesmas mengembangkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS). Program ini merupakan bentuk pelayanan kesehatan proaktif dan terintegratif yang melibatkan peserta, tenaga kesehatan, dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan penderita penyakit kronis agar mencapai kualitas hidup yang optimal (Idris, 2014).

Kegiatan PROLANIS mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, konsultasi medis, klub Prolanis, kunjungan rumah, serta edukasi gaya hidup sehat. Program ini menekankan kemandirian pasien dalam mengelola kesehatannya, sekaligus menjadi wadah bagi lansia untuk tetap aktif secara fisik maupun sosial. Melalui kegiatan seperti senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan berkala, PROLANIS berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis serta meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan secara berkelanjutan (Fabanyo et al., 2024).



Namun, di lapangan masih dijumpai rendahnya motivasi dan partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan PROLANIS di beberapa wilayah, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Maria. Banyak lansia belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan kurang memahami pentingnya aktivitas fisik serta kontrol penyakit secara teratur. Kondisi ini dapat disebabkan oleh keterbatasan informasi, rendahnya kesadaran kesehatan, dan minimnya dukungan keluarga maupun lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi lansia disertai gerakan motivasi untuk mengikuti kegiatan PROLANIS sebagai upaya meningkatkan keterlibatan lansia dalam program kesehatan berkelanjutan. Pemeriksaan kesehatan berperan penting dalam deteksi dini penyakit kronis, sedangkan kegiatan motivasi berfungsi memperkuat kesadaran dan semangat lansia untuk menjaga kesehatan melalui aktivitas rutin bersama kelompok PROLANIS.

Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia di wilayah kerja Puskesmas Mariat dapat memahami kondisi kesehatannya, meningkatkan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit kronis, serta lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan PROLANIS. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu memperkuat peran tenaga kesehatan dan keluarga dalam mendukung keberhasilan program pembinaan kesehatan lansia secara holistik.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh penulis dan tim dalam bentuk Sosialisasi Gerakan Motivasi Mengikuti Kegiatan Prolansia serta Pemeriksaan Kesehatan bagi Lansia di wilayah kerja Puskesmas Mariat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, serta partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan melalui keikutsertaan aktif dalam kegiatan PROLANIS.

Adapun mitra dalam kegiatan ini adalah Puskesmas Mariat, yang berperan sebagai fasilitator utama dalam pelaksanaan kegiatan, penyedia data sasaran lansia, serta pendamping tenaga kesehatan saat kegiatan berlangsung. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, pihak Puskesmas Mariat menugaskan 4 orang tenaga kesehatan, terdiri dari seorang penanggung jawab program lansia, dua perawat, dan satu tenaga gizi. Dari pihak tim pengabdian, kegiatan ini melibatkan 3 orang dosen dan 5 mahasiswa dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong. Sementara itu, jumlah lansia yang menjadi peserta kegiatan sebanyak 40 orang, yang berasal dari berbagai wilayah kerja Puskesmas Mariat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahapan pelaksanaan meliputi pra kegiatan, pelaksanaan kegiatan inti, serta monitoring dan evaluasi sebagai berikut:



1. Pra Kegiatan

- a. Koordinasi dengan mitra: Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak Puskesmas Mariat untuk menentukan waktu, tempat, sasaran peserta, serta pembagian peran tenaga kesehatan dan tim pelaksana.
- b. Survey awal dan identifikasi masalah: Dilakukan survey awal untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia, tingkat keaktifan mereka dalam kegiatan Prolanis, serta hambatan yang menyebabkan rendahnya partisipasi.
- c. Persiapan administrasi dan logistik: Tim menyiapkan surat izin kegiatan, daftar hadir peserta, alat tulis, serta perlengkapan pemeriksaan kesehatan seperti tensimeter, glucometer, timbangan digital, alat ukur tinggi badan, dan leaflet edukasi.
- d. Penyusunan materi sosialisasi: Materi sosialisasi disusun oleh tim pengabdian yang mencakup pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, manfaat aktivitas fisik bagi lansia, serta motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan Prolanis.

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Registrasi dan pembukaan kegiatan: Peserta lansia melakukan registrasi dan pengukuran awal seperti berat badan dan tekanan darah. Acara dibuka oleh perwakilan Puskesmas Mariat dan ketua tim pengabdian.
- b. Penyuluhan dan Sosialisasi Gerakan Motivasi Prolanis: Tim memberikan edukasi kepada peserta mengenai pentingnya deteksi dini penyakit kronis, gaya hidup sehat, serta manfaat mengikuti kegiatan Prolanis secara rutin. Sesi ini disampaikan secara interaktif melalui ceramah dan tanya jawab.
- c. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan: Dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar bagi lansia meliputi Pengukuran tekanan darah, Pemeriksaan kadar gula darah, Pengukuran berat dan tinggi badan (untuk menghitung indeks massa tubuh), Konseling singkat mengenai hasil pemeriksaan dan tindak lanjut yang disarankan
- d. Gerakan Motivasi dan Aktivitas Fisik: Kegiatan dilanjutkan dengan senam Prolanis bersama yang dipandu oleh instruktur kesehatan dari Puskesmas. Pada sesi ini juga dilakukan pemberian motivasi kepada peserta agar lebih aktif mengikuti kegiatan rutin Prolanis di puskesmas.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai keterlaksanaan kegiatan, tingkat partisipasi, serta perubahan pengetahuan dan motivasi lansia terhadap kegiatan Prolanis.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Pra Kegiatan

Pada tahap pra kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak Puskesmas Mariat untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran peserta yang terdiri dari kelompok lansia aktif dan pasif di wilayah kerja puskesmas. Hasil koordinasi menunjukkan bahwa jumlah peserta potensial sebanyak 40 orang lansia yang selama ini terdaftar dalam program Prolanis, namun tingkat kehadiran rutin masih rendah.

Selanjutnya dilakukan survey awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan umum lansia dan hambatan partisipasi dalam kegiatan Prolanis. Hasil survey menunjukkan sebagian besar lansia memiliki keluhan hipertensi dan kadar gula darah yang tidak stabil. Hambatan utama yang ditemukan adalah kurangnya motivasi, keterbatasan transportasi, serta kurangnya pemahaman mengenai manfaat pemeriksaan kesehatan dan aktivitas fisik rutin.

Tim kemudian menyiapkan administrasi dan logistik kegiatan, termasuk alat pemeriksaan (tensimeter, glucometer, timbangan digital, alat ukur tinggi badan), daftar hadir, dan leaflet edukasi. Materi sosialisasi disusun dengan pendekatan edukatif yang menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan manfaat mengikuti kegiatan Prolanis bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di aula Puskesmas Mariat, dihadiri oleh 35 orang lansia, tenaga kesehatan puskesmas, serta tim dosen dan mahasiswa keperawatan. Kegiatan diawali dengan registrasi dan pengukuran awal (berat badan, tinggi badan, tekanan darah, dan kadar gula darah). Pembukaan dilakukan oleh perwakilan Puskesmas Mariat yang menyampaikan apresiasi atas kerja sama kegiatan ini.

Sesi penyuluhan dan sosialisasi Gerakan Motivasi Prolanis berjalan interaktif. Peserta antusias berdiskusi mengenai pengalaman mereka terkait pemeriksaan kesehatan dan pola hidup sehat. Materi yang diberikan meliputi pentingnya deteksi dini penyakit kronis, pengaturan pola makan, manfaat aktivitas fisik, serta peran Prolanis dalam menjaga kesehatan lansia.

Setelah sesi edukasi, dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim pengabdian dan tenaga kesehatan. Dari hasil pemeriksaan, sekitar 60% peserta menunjukkan tekanan darah di atas normal dan 40% memiliki kadar gula darah tinggi. Temuan ini menjadi dasar untuk memberikan konseling singkat terkait pengendalian tekanan darah, diet seimbang, dan perlunya kontrol rutin ke puskesmas.

Kegiatan dilanjutkan dengan senam Prolanis bersama yang dipandu oleh instruktur kesehatan. Lansia tampak antusias dan bersemangat mengikuti gerakan senam ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik mereka. Pada sesi ini juga



dilakukan pemberian motivasi agar peserta terus aktif mengikuti kegiatan Prolanis setiap bulan.

c. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan keterlibatan peserta dan kelancaran pelaksanaan. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara singkat setelah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

- 1) Sebagian besar peserta menyatakan meningkatnya pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.
- 2) Lansia merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan Prolanis secara berkelanjutan.
- 3) Tenaga kesehatan puskesmas menyatakan kegiatan ini membantu meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat lansia di wilayah kerja mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatannya. Kolaborasi antara tim pengabdian dan pihak Puskesmas Mariat terbukti efektif dalam memperkuat pelaksanaan program Prolanis.

2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan bagi lansia serta gerakan motivasi mengikuti kegiatan Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Mariat menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebagian besar lansia mengalami tekanan darah tinggi dan kadar gula darah yang tidak stabil. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi dan diabetes mellitus pada kelompok lanjut usia di Indonesia cukup tinggi dan terus meningkat seiring bertambahnya usia (Sari et al., 2022). Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan berkala menjadi langkah penting dalam mendeteksi dini penyakit kronis serta mencegah komplikasi lebih lanjut.

Penyuluhan dan sosialisasi mengenai pentingnya deteksi dini serta manfaat kegiatan Prolanis terbukti meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hill et al. (2024) yang menyatakan bahwa program intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi serta perilaku hidup sehat pada lansia. Demikian pula, Wu et al. (2022) dalam penelitiannya tentang program e-Health berbasis komunitas menemukan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara berkelompok dapat meningkatkan keterlibatan lansia dalam pengelolaan penyakit kronis dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan senam Prolanis bersama juga memberikan dampak positif terhadap semangat dan kesejahteraan psikologis peserta. Aktivitas fisik yang



dilakukan secara berkelompok tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial di antara lansia. Studi Kim et al. (2024) menegaskan bahwa intervensi komunitas yang mengombinasikan aktivitas fisik dan dukungan sosial mampu meningkatkan fungsi fisik, menurunkan risiko depresi, dan memperkuat rasa percaya diri lansia dalam menjaga kesehatannya.

Meskipun kegiatan ini berhasil meningkatkan partisipasi dan motivasi, beberapa kendala masih ditemukan, seperti keterbatasan transportasi dan rendahnya dukungan keluarga dalam mendorong lansia untuk rutin mengikuti kegiatan Prolanis. Faktor-faktor sosial dan aksesibilitas ini juga diidentifikasi dalam penelitian Pratama et al. (2023) yang menyatakan bahwa hambatan keikutsertaan lansia dalam program kesehatan lebih banyak disebabkan oleh kurangnya dukungan lingkungan dan keterbatasan sarana menuju fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan strategi berkelanjutan, seperti pelibatan keluarga, penjadwalan kegiatan yang fleksibel, serta pendekatan edukasi berbasis komunitas untuk meningkatkan keberlanjutan program.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara tim pengabdian, tenaga kesehatan puskesmas, dan masyarakat merupakan langkah efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku kesehatan lansia. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian penyakit kronis berbasis komunitas. Dengan dukungan program Prolanis yang berkesinambungan, diharapkan kualitas hidup lansia dapat meningkat melalui peningkatan pengetahuan, motivasi, dan kemandirian dalam menjaga kesehatannya.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi lansia serta gerakan motivasi mengikuti Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Mariat berjalan lancar dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan aktivitas fisik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi dan kadar gula darah tinggi, sehingga edukasi kesehatan dan motivasi berperan penting dalam pencegahan komplikasi. Kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara tim pengabdian, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mendukung keberlanjutan program Prolanis. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan untuk meningkatkan kemandirian serta kualitas hidup lansia.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Puskesmas Mariat atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan “Pemeriksaan Kesehatan bagi Lansia serta Gerakan Motivasi Mengikuti Kegiatan Prolanis



di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat.” Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para lansia peserta kegiatan, tenaga kesehatan, serta mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan. Penghargaan dan apresiasi yang tulus juga diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Sorong atas dukungan moral dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Mariat.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2012). Data dan informasi penduduk Indonesia. Jakarta: Bidang Pengembangan Informasi Kependudukan.
- BPJS Kesehatan. (2017). Panduan praktis pelaksanaan Prolanis. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Fabanyo, R. A., Torey, S. R., Raka, I. M., & Momot, S. L. (2024). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *Nursing Arts*, 18(1), 63–71. <https://jurnal.poltekkes-sorong.id/index.php/NA/article/view/58>
- Hill, A. M., et al. (2024). Promoting healthy aging for older people living with chronic disease: Community wellness program feasibility trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 1123–1135.
- Kim, I., et al. (2024). Effectiveness of community-based interventions for older people: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 1587.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia di puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Negara Republik Indonesia. (1998). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Jakarta: Lembaga Negara RI.
- Lansia Sehat: Lansia aktif, mandiri, dan produktif. (2016). Retrieved from <http://www.depkes.go.id/article/view/16053000001/lansia-sehat-lansia-aktif-mandiri-dan-produktif.html>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2009). Keperawatan gerontik dan geriatrik. Jakarta: EGC.
- Padila. (2013). Asuhan keperawatan pada lansia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratama, R. D., et al. (2023). Determinants of elderly participation in chronic disease management programs in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(2), 85–94.
- Sari, N. M., et al. (2022). Prevalence and risk factors of hypertension among older adults in Indonesia: Analysis of national health survey data. *BMC Public Health*, 22(1), 1442.
- Simanullang, P. (2012). Pengaruh gaya hidup terhadap status kesehatan lanjut usia (Lansia) di wilayah kerja Puskesmas Darusalam Medan. Medan: Program Studi S2 Ilmu



- Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Gerontological nursing: A healthy aging perspective*. St. Louis: Mosby.
- World Health Organization (WHO). (2013). *Ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int>
- Wu, V. X., et al. (2022). Development of a community-based e-health program for older adults with chronic diseases: A pilot evaluation. *JMIR Aging*, 5(2), e34256.

