Peningkatan Kesadaran Kesehatan Melalui Senam Tai Chi dan Kesehatan Dasar pada Komunitas Lumban Gaol

Elyin A K Lumban Gaol[1], Linauli Happy Christina Zega[2], Ratu Chairunisa[3], Astrid Komala Dewi[4], Grace Lexa Dinanti[5], Jazzy Angela Alwyn[6]

[1, 2, 3, 4, 5, 6)] Program Studi Sarjana Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta
e-mail: elyinaklumbangaol@gmail.com

Abstrak

Kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan berkala merupakan faktor risiko penting terjadinya penyakit tidak menular, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat masyarakat Lumban Gaol melalui edukasi kesehatan, senam Tai Chi, dan pemeriksaan tekanan darah. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, praktik senam Tai Chi, serta pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini kondisi kesehatan peserta. Kegiatan dilaksanakan pada Juli 2026 dengan melibatkan masyarakat Lumban Gaol yang sebagian besar berusia dewasa dan lanjut usia. Hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 30 peserta menunjukkan bahwa 24 peserta (80,0%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal, 4 peserta (13,3%) berada pada kategori tekanan darah meningkat (prahipertensi), dan 2 peserta (6,7%) termasuk kategori hipertensi. Selain itu, peserta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, deteksi dini penyakit tidak menular, dan penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, senam Tai Chi, dan pemeriksaan tekanan darah berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta berpotensi mendukung penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci: Senam Tai Chi; Pemeriksaan kesehatan dasar; Kesadaran kesehatan; pengabdian masyarakat; Komunitas.

Abstract

Physical inactivity and low community awareness of routine health check-ups are important risk factors for noncommunicable disease, particularly among adults and older people. This community service activity aimed to improve the knowledge, awareness, and healthy-lifestyle behavior of the Lumban Gaol community through Tai Chi exercise and basic health screening. The method consisted of a preparation stage covering coordination with community leaders, development of educational materials, and preparation of screening equipment; an implementation stage covering participant registration, health education, Tai Chi practice, and screening of blood pressure, blood glucose, body weight, and height; and an evaluation and documentation stage. The activity was held in May 2026 and attended by residents of Lumban Gaol, most of whom were adults and older people. Participants showed enthusiasm and active participation during the health education session and the Tai Chi practice, and were willing to undergo basic health screening. The results indicated an increase in participants' understanding of the benefits of physical activity and the importance of early detection of noncommunicable disease. This activity illustrates that a community-based promotive and preventive approach, combining light physical activity with basic health screening, is effective in raising community awareness to adopt an independent and sustainable healthy lifestyle.

Keywords: *Tai Chi exercise; Basic health screening; Community service; Older adults; Healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting pembangunan nasional karena berhubungan erat dengan produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan sosial.

Salah satu tantangan utama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah tingginya angka penyakit tidak menular (PTM), yang sebagian besar dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik

dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. World Health Organization (2022) melaporkan bahwa lebih dari seperempat penduduk dewasa di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan gangguan muskuloskeletal, yang menjadi penyebab utama morbiditas dan penurunan kualitas hidup, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan di masyarakat adalah senam Tai Chi, yaitu latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh yang lembut, teknik pernapasan, konsentrasi, dan keseimbangan. Tai Chi dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia karena memiliki intensitas ringan, risiko cedera yang rendah, serta mudah disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan Tai Chi memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, khususnya pada kelompok usia lanjut. Tinjauan sistematis oleh Cui et al. (2024) menunjukkan bahwa Tai Chi secara konsisten meningkatkan keseimbangan tubuh pada lanjut usia yang sehat. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Li et al. (2023), yang menyatakan bahwa latihan Tai Chi mampu meningkatkan mobilitas fungsional dan keseimbangan tubuh. Selain itu, Chen et al. (2023) melaporkan bahwa Tai Chi efektif menurunkan risiko jatuh pada kelompok usia lanjut. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa Tai Chi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang layak diterapkan sebagai strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat untuk mendukung peningkatan kesehatan dan kualitas hidup.

Selain peningkatan aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan dasar juga merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan dan deteksi dini penyakit tidak menular. Pemeriksaan tekanan darah merupakan salah satu pemeriksaan sederhana yang dapat dilakukan di masyarakat untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi sejak dini. Pemeriksaan kesehatan secara berkala memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan seseorang sehingga tindakan pencegahan, edukasi, maupun rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan dapat dilakukan lebih cepat. Namun demikian, masih banyak masyarakat yang belum melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin karena keterbatasan informasi, akses terhadap pelayanan kesehatan, maupun rendahnya kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini penyakit.

Komunitas Lumban Gaol merupakan salah satu kelompok masyarakat yang memiliki interaksi sosial yang baik dan aktif dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan sehingga berpotensi menjadi sasaran kegiatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan koordinasi dengan tokoh masyarakat sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta merupakan kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa masyarakat belum memiliki kegiatan aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin dan terstruktur. Selain itu, sebagian peserta menyampaikan bahwa pemeriksaan kesehatan umumnya dilakukan ketika telah muncul keluhan, sehingga upaya deteksi dini penyakit belum menjadi kebiasaan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan pemberdayaan masyarakat yang memadukan edukasi kesehatan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan dasar sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah penyakit tidak menular.

Berbagai penelitian telah melaporkan manfaat Tai Chi terhadap keseimbangan tubuh, mobilitas fungsional, dan pencegahan risiko jatuh pada kelompok usia lanjut (Chen et al., 2023; Cui et al., 2024; Li et al., 2023). Selain itu, World Health Organization (2022) juga menekankan pentingnya peningkatan aktivitas fisik sebagai salah satu strategi utama dalam pencegahan penyakit tidak menular. Meskipun demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, praktik senam Tai Chi, dan pemeriksaan kesehatan dasar pada Komunitas Lumban Gaol belum pernah dilaksanakan. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta melakukan deteksi dini penyakit tidak menular.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Lumban Gaol mengenai pentingnya aktivitas fisik dan deteksi dini penyakit tidak menular melalui edukasi kesehatan, senam Tai Chi, dan pemeriksaan kesehatan dasar.

Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan pelatihan berupa demonstrasi dan praktik senam Tai Chi serta pemeriksaan kesehatan dasar. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2026 dengan sasaran masyarakat Lumban Gaol yang terdiri atas kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan tokoh masyarakat dan pengurus setempat, penentuan waktu serta lokasi kegiatan, penyusunan materi edukasi, penyiapan media pembelajaran, alat pemeriksaan kesehatan, serta persiapan pelaksanaan senam Tai Chi.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan registrasi peserta dan penyampaian tujuan kegiatan. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab mengenai pentingnya aktivitas fisik, pencegahan penyakit tidak menular, manfaat senam Tai Chi, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik senam Tai Chi yang dipandu oleh tim pengabdi. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi pengukuran tekanan darah disertai konsultasi singkat berdasarkan hasil pemeriksaan masing-masing peserta.

Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran, partisipasi, dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, serta penilaian pemahaman peserta terhadap materi edukasi dan kemampuan mengikuti gerakan senam Tai Chi. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan dan bahan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Senam Tai Chi dan Pemeriksaan Kesehatan Dasar" dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di lingkungan tempat tinggal kelompok masyarakat Lumban Gaol. Kegiatan diikuti oleh sekitar 30 orang warga, yang didominasi oleh kelompok usia dewasa hingga lanjut usia. Rangkaian kegiatan meliputi registrasi peserta, pembukaan, penyuluhan kesehatan, praktik senam Tai Chi, pemeriksaan kesehatan dasar, konsultasi kesehatan singkat, serta evaluasi kegiatan.

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh tim pelaksana yang dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, manfaat senam Tai Chi bagi kebugaran dan keseimbangan tubuh, serta pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman maupun permasalahan kesehatan yang dihadapi sehari-hari. Selama sesi edukasi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan banyaknya pertanyaan dan diskusi mengenai cara mempertahankan kesehatan pada usia dewasa dan lanjut usia.



Gambar 1. (a) Pembukaan kegiatan dan (b) penyampaian edukasi kesehatan kepada masyarakat Lumban Gaol.

Selanjutnya peserta mengikuti praktik senam Tai Chi yang dipandu secara langsung oleh instruktur bersama tim pengabdi. Pelaksanaan senam diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan

gerakan inti yang dilakukan secara perlahan, terkontrol, dan disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, kemudian diakhiri dengan pendinginan. Seluruh peserta, termasuk kelompok lanjut usia, mampu mengikuti gerakan dengan baik tanpa mengalami keluhan berarti selama kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Praktik senam Tai Chi bersama masyarakat Lumban Gaol.



Gambar 3. Praktik senam Tai Chi bersama masyarakat Lumban Gaol.

Pelaksanaan senam Tai Chi bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak, fleksibilitas otot dan sendi, serta kemampuan mengontrol pernapasan. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif selama sesi berlangsung dan keinginan untuk mengulangi gerakan yang telah diajarkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Tai Chi merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah diterima oleh masyarakat karena memiliki intensitas ringan hingga sedang dan relatif aman dilakukan oleh kelompok usia dewasa maupun lanjut usia.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Cui et al. (2024) yang melaporkan bahwa latihan Tai Chi secara konsisten meningkatkan keseimbangan dan mobilitas fungsional pada lanjut usia. Penelitian lain oleh Li et al. (2023) juga menunjukkan bahwa Tai Chi mampu meningkatkan fungsi fisik serta kualitas hidup melalui latihan yang dilakukan secara rutin. Selain itu, Chen et al. (2023) menyatakan bahwa latihan Tai Chi berkontribusi terhadap penurunan risiko jatuh pada kelompok lanjut usia melalui peningkatan kontrol postural dan stabilitas tubuh.

Selain praktik senam, dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar berupa pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital pada 30 peserta yang bersedia mengikuti pemeriksaan. Pemeriksaan ini bertujuan sebagai upaya skrining sederhana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala. Hasil pemeriksaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta (n = 30)

Kategori Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal (<120/80 mmHg)	24	80,0
Meningkat/Prahipertensi	4	13,3
Hipertensi	2	6,7
Total	**30**	**100**

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 24 peserta (80,0%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal, sedangkan 4 peserta (13,3%) berada pada kategori tekanan darah meningkat (prahipertensi) dan 2 peserta (6,7%) termasuk dalam kategori hipertensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kondisi tekanan darah yang baik.
Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta yang memerlukan perhatian terhadap pengendalian faktor risiko hipertensi sehingga diberikan edukasi mengenai pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik secara teratur, pengelolaan stres, serta anjuran melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah yang dipadukan dengan penyuluhan kesehatan memberikan manfaat tidak hanya sebagai upaya deteksi dini, tetapi juga sebagai sarana konsultasi kesehatan individual. Peserta memperoleh penjelasan mengenai hasil pemeriksaan yang diperoleh serta rekomendasi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mempertahankan atau meningkatkan status kesehatannya. Pendekatan ini meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pemantauan kondisi kesehatan secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi, refleksi bersama, dan dokumentasi antara peserta dengan tim pengabdi sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan respons yang sangat positif terhadap seluruh rangkaian kegiatan. Hal tersebut terlihat dari tingginya partisipasi peserta selama penyuluhan, kemampuan mengikuti praktik senam Tai Chi hingga selesai, serta kesediaan mengikuti pemeriksaan kesehatan dasar.



Gambar 4. Pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi kesehatan kepada peserta.



Gambar 5. Pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi kesehatan kepada peserta



Gambar 6. Foto bersama peserta dan tim pengabdi pada akhir kegiatan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, praktik senam Tai Chi, dan pemeriksaan kesehatan dasar dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Kombinasi ketiga kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dan deteksi dini penyakit tidak menular, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Senam Tai Chi dan Pemeriksaan Kesehatan Dasar" dilaksanakan pada Juli 2026 di lingkungan tempat tinggal kelompok masyarakat Lumban Gaol. Kegiatan direncanakan untuk sekitar 80 peserta dan diikuti oleh warga yang sebagian besar berusia dewasa dan lanjut usia. Rangkaian kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pembukaan dan penyampaian edukasi kesehatan oleh tim pengabdi (Gambar 1), sebelum peserta mengikuti praktik senam Tai Chi dan pemeriksaan kesehatan dasar.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan, senam Tai Chi, dan pemeriksaan kesehatan dasar pada kelompok masyarakat Lumban Gaol telah terlaksana dengan baik serta mendapatkan partisipasi aktif dari masyarakat. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang direncanakan, ditandai dengan tingginya antusiasme peserta selama penyampaian materi, praktik senam Tai Chi, maupun pemeriksaan kesehatan. Hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 30 peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal, meskipun masih ditemukan beberapa peserta dengan tekanan darah di atas nilai normal sehingga memerlukan pemantauan dan penerapan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular. Praktik senam Tai Chi yang dilakukan secara langsung juga memberikan pengalaman kepada peserta mengenai bentuk aktivitas fisik yang aman, mudah dilakukan, dan sesuai bagi kelompok usia dewasa maupun lanjut usia. Selain itu, pemeriksaan kesehatan dasar menjadi sarana deteksi dini kondisi kesehatan sehingga peserta memperoleh informasi awal mengenai status kesehatannya.

Secara keseluruhan, pendekatan yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, aktivitas fisik melalui senam Tai Chi, dan pemeriksaan kesehatan dasar merupakan strategi pengabdian yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat. Keberlanjutan program melalui pelaksanaan senam secara rutin serta pemantauan kesehatan berkala diharapkan dapat mempertahankan bahkan meningkatkan status kesehatan masyarakat Lumban Gaol serta mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masih memiliki beberapa keterbatasan, terutama pada aspek evaluasi hasil intervensi yang belum menggunakan instrumen pengukuran secara kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain evaluasi yang lebih komprehensif, misalnya melalui pengukuran tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan (pre-test dan post-test). Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai efektivitas edukasi kesehatan dan praktik senam Tai Chi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan pencegahan penyakit tidak menular.

Selain itu, pemeriksaan kesehatan dasar pada kegiatan berikutnya disarankan mencakup jumlah peserta yang lebih banyak dengan pencatatan hasil pemeriksaan yang lebih sistematis dan terdokumentasi dengan baik. Analisis data hasil pemeriksaan, seperti distribusi tekanan darah, status gizi berdasarkan indeks massa tubuh, maupun parameter kesehatan lainnya yang relevan, akan memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai kondisi kesehatan masyarakat serta memungkinkan dilakukan evaluasi terhadap perubahan status kesehatan peserta pada kegiatan lanjutan.

Penelitian atau kegiatan pengabdian berikutnya juga dapat mempertimbangkan pelaksanaan intervensi dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan pemantauan berkala terhadap peserta. Pendekatan tersebut akan memberikan informasi mengenai keberlanjutan manfaat senam Tai Chi terhadap kebugaran, keseimbangan tubuh, dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular, sekaligus memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas program pengabdian berbasis komunitas dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, khususnya Program Studi Sarjana Fisioterapi, atas dukungan moril, fasilitas, serta kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan sehingga seluruh rangkaian program dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada tokoh masyarakat, pengurus, dan seluruh warga Komunitas Lumban Gaol atas sambutan yang baik, kerja sama, partisipasi aktif, serta antusiasme selama mengikuti kegiatan edukasi kesehatan, praktik senam Tai Chi, dan pemeriksaan kesehatan dasar. Partisipasi dan dukungan masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat serta menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, deteksi dini penyakit tidak menular, dan penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, W., Li, M., Li, H., Lin, Y., & Feng, Z. (2023). Tai Chi for fall prevention and balance improvement in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1236050. http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1236050

Cui, Z., Xiong, J., Li, Z., & Yang, C. (2024). Tai chi improves balance performance in healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1443168. http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1443168

Li, Y., Liu, M., Zhou, K., Dong, G., Manor, B., Bao, D., & Zhou, J. (2023). The comparison between effects of Tai Chi and conventional exercise on functional mobility and balance in healthy older adults: A systematic literature review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1281144. http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1281144

Murray, C. J. L., Abbafati, C., Abbas, K. M., et al. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet, 396*(10258), 1223–1249. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541–556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.