Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Tekanan Darah serta Kadar Gula Darah di Desa Serambi Indah Kota Langsa

Lina lina[1], Meliani Sukmadewi Harahap[2], Keumalahayati[3], Alfian Helmi[4], Nuswatul Khaira[5], Fenti Hasnani [6], Supriyanti[7]
[1, 2, 3, 4, 7)]Prodi Keperawatan, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Langsa, Indonesia
[5)]Prodi Keperawatan, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Aceh, Indonesia
[6)]Prodi Keperawatan, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan jakarta 1, Indonesia
e-mail: usalinamyasin@gmail.com

Abstrak
Pemenuhan asupan nutrisi seimbang pada lansia merupakan faktor penting dalam mencegah penyakit degeneratif dan memperlambat penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan. Lansia membutuhkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta pemantauan kesehatan secara rutin untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah komplikasi penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemandirian lansia dalam mengelola kesehatannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam memenuhi kebutuhan gizi serta mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah di Desa Serambi Indah, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif melalui edukasi gizi menggunakan media leaflet dan penyuluhan interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah (TD) dan kadar gula darah (KGD) sebagai bentuk skrining kesehatan. Peserta kegiatan berjumlah 70 orang lansia. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pengetahuan dan pencatatan hasil pemeriksaan kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah mengikuti edukasi. Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan mayoritas peserta berada pada kategori normal sebanyak 43 orang (61,43%), sementara pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan mayoritas juga berada pada kategori normal sebanyak 48 orang (68,57%). Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia serta memberikan gambaran kondisi kesehatan mereka secara langsung.

Kata kunci: Lansia, edukasi gizi, tekanan darah, kadar gula darah, pencegahan penyakit tidak menular.

Abstract
Adequate and balanced nutritional intake among older adults plays a crucial role in preventing degenerative diseases and slowing the decline of physiological functions associated with aging. Older adults require appropriate dietary patterns and regular health monitoring to maintain quality of life and reduce the risk of non-communicable diseases such as hypertension and diabetes mellitus. Therefore, promotive and preventive efforts through health education and medical screening are essential to enhance knowledge and self-reliance among the elderly in managing their health. This community service program aimed to improve the knowledge and independence of older adults in meeting their nutritional needs and controlling blood pressure and blood glucose levels in Serambi Indah Village, West Langsa District, Langsa City. A descriptive approach was employed through nutritional education using leaflets and interactive counseling sessions, accompanied by blood pressure (BP) and blood glucose level (BGL) examinations as health screening measures. The participants consisted of 70 older adults residing in the target area. Evaluation was conducted through knowledge questionnaires and documentation of clinical examination results. The findings demonstrated that all participants (100%) achieved a good level of knowledge following the educational intervention. Blood pressure examination results indicated that the majority of participants (61.43%) were within the normal range, while blood glucose screening showed that 68.57% of participants had normal levels. These results suggest that the educational intervention and health screening activities were effective in improving knowledge and increasing awareness among older adults regarding balanced nutrition and routine health monitoring.

Keywords: Older adults, nutrition education, blood pressure, blood glucose level, non-communicable disease prevention.

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis global yang signifikan sebagai hasil dari kemajuan kesehatan, peningkatan angka harapan hidup, dan penurunan angka kematian pada berbagai kelompok umur. World Health Organization mengungkapkan bahwa populasi lansia dunia diperkirakan mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025, dan angka ini terus meningkat seiring dengan pergeseran struktur usia penduduk yang semakin menua(Mishra & Sunitha, 2025). Pertumbuhan proporsi lansia yang cukup cepat ini membawa dinamika baru bagi sistem kesehatan dan pembangunan sosial di berbagai negara, termasuk tantangan dalam menangani penyakit degeneratif, gangguan fungsi fisiologis, serta masalah gizi yang kompleks pada kelompok usia lanjut(Black et al., 2008; Hajizadeh et al., 2025). Indonesia tidak terlepas dari tren global tersebut. Data proyeksi penduduk Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa persentase penduduk lansia telah mencapai 11,75% dari total penduduk, meningkat dari 10,48% pada tahun sebelumnya. Angka ini menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase *ageing population* dengan struktur demografis yang cenderung menua. Dari total lansia di Indonesia, 63,59% merupakan lansia muda (60–69 tahun), 27,76% lansia madya (70–79 tahun), dan 8,65% lansia tua (80 tahun ke atas). Fenomena penuaan menghadirkan tantangan kesehatan masyarakat terkait peningkatan kejadian penyakit tidak menular, malnutrisi, dan kebutuhan pelayanan kesehatan yang komprehensif(Hajizadeh et al., 2025; Thanh Trong et al., 2024).

Secara nasional, pengaturan asupan nutrisi yang seimbang sangat berperan dalam pencegahan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular yang prevalensinya cenderung meningkat pada kelompok lansia. Kondisi fisiologis lansia yang berubah, termasuk penurunan sekresi enzim pencernaan, berkurangnya nafsu makan, serta perubahan metabolisme tubuh, turut memengaruhi kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya secara optimal(Cheng et al., 2022; Gianfredi et al., 2025; Tziraki-Segal et al., 2019). Tidak hanya itu, sindrom geriatri yang meliputi immobility (berkurangnya mobilitas), instability (risiko jatuh), incontinence (gangguan kontrol kandung kemih), intellectual impairment (gangguan kognitif), immune deficiency (penurunan imunitas), dan malnutrition (kurang gizi) semakin memperburuk status kesehatan lansia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menyatakan bahwa lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami beragam masalah kesehatan yang saling berkaitan, sehingga membutuhkan pendekatan layanan kesehatan yang holistik dan berkelanjutan.

Dalam konteks Aceh, data terbaru dari Badan Pusat Statistik Aceh tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan mencapai 10.718 jiwa, sementara jumlah lansia laki-laki sebanyak 10.231 jiwa. Kondisi ini menujukan distribusi hampir seimbang antara jenis kelamin, namun tetap menuntut perhatian serius terhadap pemenuhan kebutuhan kesehatan dan gizi lansia. Di tingkat komunitas, layanan kesehatan lansia di Kecamatan Langsa Barat menunjukkan partisipasi yang bervariasi; sebanyak 6.386 lansia tercatat mengikuti pelayanan kesehatan lansia, sedangkan di Desa Serambi Indah hanya 158 lansia yang memanfaatkan layanan tersebut. Ketimpangan partisipasi ini menggambarkan perbedaan akses dan keterlibatan lansia dalam pelayanan kesehatan yang disediakan, yang berpotensi memengaruhi status kesehatan secara individual maupun komunitas.

Berbagai penelitian nasional menunjukkan bahwa lansia sering menghadapi risiko malnutrisi baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Faktor-faktor penyebabnya meliputi perubahan fisiologis akibat penuaan, kondisi sosial ekonomi yang kurang mendukung, perubahan indera perasa dan penciuman yang menurunkan nafsu makan, serta pola makan yang tidak seimbang disertai kurangnya aktivitas fisik(Chaidir et al., 2017). Sebagian lansia bahkan mengalami obesitas akibat pola konsumsi yang tidak tepat dan gaya hidup yang kurang aktif, sehingga meningkatkan peluang terjadinya komorbiditas penyakit kronis. Studi-studi seperti (Meilan & Huda, 2022)dan (Fridolin et al., (2022)menegaskan bahwa perubahan faktor fisiologis dan sosial ekonomi secara signifikan memengaruhi status gizi lansia dan kualitas hidup. Upaya peningkatan status gizi lansia tidak dapat dilakukan secara parsial, tetapi memerlukan pendekatan multidimensional yang melibatkan pemberian edukasi gizi, pemantauan kesehatan secara berkala, serta dukungan sosial dari keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Edukasi gizi merupakan komponen penting dalam

meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai kebutuhan nutrisi(Devi, 2024; Setiawan et al., 2024), termasuk pemahaman tentang pola makan seimbang dan pentingnya asupan nutrisi yang tepat.

Media edukasi seperti leaflet dan presentasi interaktif terbukti efektif dalam mengubah perilaku konsumsi gizi(Abbas et al., 2023; Ardhiansyah & Rosyid, 2024; Ariani et al., 2023). Program pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya status gizi sehat lansia, seperti GISELA (Gizi Sehat Lansia), merupakan upaya strategis untuk membantu lansia tetap produktif dan mampu menolong diri sendiri. GISELA bukan hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan hidup sehat melalui pemantauan kesehatan rutin, termasuk pemeriksaan tekanan darah (TD) dan kadar gula darah (KGD). Kombinasi antara edukasi, pemantauan, dan dukungan sosial diharapkan dapat mencegah masalah gizi serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Berdasarkan berbagai kondisi tersebut, kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Desa Serambi Indah, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa, dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya, serta untuk membantu mereka mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui edukasi gizi serta pemeriksaan tekanan darah (TD) dan kadar gula darah (KGD). Kegiatan ini dilaksanakan pada tahun 2025 di Desa Serambi Indah, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa, dengan melibatkan 70 orang lansia sebagai peserta. Program ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif agar lansia lebih memahami pentingnya menjaga pola makan yang seimbang serta rutin memantau kondisi kesehatannya, khususnya terkait risiko hipertensi dan diabetes. Sebelum kegiatan utama dilaksanakan, tim melakukan tahap penjajakan di Taman Lansia (TASIA) Raudhatul Ummahat Rahmatal Lil`Alamiin sebagai mitra kegiatan. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sering dialami lansia, menentukan materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan peserta, serta menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, koordinasi dengan pihak mitra juga dilakukan untuk memastikan kesiapan teknis, ketersediaan fasilitas, serta partisipasi peserta agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.



Gambar. 1 alur kegiatan pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari, yaitu pada tanggal 2 Februari 2025. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pendaftaran peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah sebagai skrining awal untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia. Setelah itu, peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengetahui karakteristik dan tingkat pengetahuan mereka tentang gizi dan kesehatan. Kegiatan berikutnya adalah penyuluhan gizi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif agar peserta dapat bertanya dan berdiskusi secara langsung. Untuk memperkuat pemahaman, peserta juga diberikan leaflet sebagai bahan bacaan yang dapat dipelajari kembali di rumah. Di akhir kegiatan, dilakukan penyusunan rencana tindak lanjut (RTL) serta monitoring dan evaluasi guna menilai pemahaman peserta dan merumuskan langkah keberlanjutan program. Output penelitian meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya asupan nutrisi yang seimbang serta pemeriksaan kesehatan secara rutin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi

Edukasi gizi serta pemeriksaan Tekanan Darah (TD) dan Kadar Gula Darah (KGD) pada lansia merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran

lansia mengenai pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kegiatan bertujuan membantu lansia mengenali kondisi kesehatannya sejak dini, mencegah risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan demi menjaga kualitas hidup di usia lanjut.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Tekanan Darah serta Kadar Gula Darah

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdi yang terdiri dari dosen dan dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan difokuskan pada edukasi gizi serta pemeriksaan kesehatan lansia yang meliputi pemeriksaan tekanan darah (TD) dan kadar gula darah (KGD). Program ini dilaksanakan di Desa Serambi Indah, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa dengan jumlah peserta sebanyak 70 orang lansia. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang sangat baik dari peserta, yang terlihat dari tingginya tingkat partisipasi dan antusiasme lansia selama mengikuti kegiatan edukasi maupun pemeriksaan kesehatan. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai gizi pada usia lanjut. Hasil pengisian kuesioner tersebut kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia tentang Gizi Lansia di Desa Serambi

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	0	0
Baik	70	100
Total	70	100

Sumber : Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan 1 dapat diketahui bahwa seluruh peserta pengabdian masyarakat memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi lansia, yaitu sebanyak 70 orang (100%). Tidak terdapat peserta yang memiliki kategori pengetahuan kurang. Materi edukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh peserta serta mampu meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan pada usia lanjut. Pengetahuan yang baik mengenai gizi sangat penting bagi lansia karena dapat membantu mereka dalam memilih makanan yang tepat serta menerapkan pola makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain edukasi gizi, kegiatan pengabdian ini juga melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta secara umum. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia di Desa Serambi Indah

Tekanan Darah	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	1	1,43
Normal	43	61,43
Tinggi	26	37,14
Total	70	100

Sumber : Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal yaitu sebanyak 43 orang (61,43%). Namun demikian, masih terdapat 26 orang (37,14%) yang memiliki tekanan darah tinggi serta 1 orang (1,43%) dengan tekanan darah rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas lansia berada pada kondisi tekanan darah normal, masih terdapat sebagian peserta yang memiliki risiko hipertensi sehingga memerlukan perhatian khusus serta pemantauan kesehatan secara rutin. Pemeriksaan tekanan darah dalam kegiatan ini sangat

penting sebagai langkah deteksi dini terhadap penyakit tidak menular yang sering terjadi pada kelompok usia lanjut. Selain pemeriksaan tekanan darah, kegiatan ini juga melakukan pemeriksaan kadar gula darah untuk mengetahui kondisi metabolik peserta. Hasil pemeriksaan kadar gula darah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Lansia di Desa Serambi Indah

Kadar Gula Darah	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	13	18,57
Normal	48	68,57
Tinggi	9	12,86
Total	70	100

Sumber : Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar gula darah dalam kategori normal yaitu sebanyak 48 orang (68,57%). Namun terdapat 13 orang (18,57%) dengan kadar gula darah rendah dan 9 orang (12,86%) dengan kadar gula darah tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas lansia berada dalam kondisi normal, tetap terdapat kelompok lansia yang memiliki risiko gangguan metabolisme seperti hipoglikemia maupun diabetes melitus sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pemantauan kesehatan secara berkala. Selain pemeriksaan kesehatan, kegiatan pengabdian ini juga memberikan edukasi mengenai gizi lansia dengan menggunakan media leaflet. Leaflet tersebut berisi informasi mengenai prinsip gizi seimbang pada usia lanjut yang dirancang dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh peserta. Setelah pembagian leaflet, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan yang disampaikan secara interaktif oleh tim pengabdi dan mahasiswa. Dalam penyuluhan tersebut dijelaskan berbagai aspek penting terkait gizi lansia, antara lain pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta contoh sumber makanan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai perubahan kebutuhan energi dan kalori yang terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga lansia perlu menyesuaikan pola makan agar tetap sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Edukasi menekankan pentingnya membatasi konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak guna mencegah peningkatan tekanan darah dan kadar gula darah. Peserta juga diberikan informasi mengenai jenis makanan yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan jantung, seperti sayuran, buah-buahan, ikan, serta sumber protein yang sehat. Selama kegiatan berlangsung, para lansia terlihat sangat antusias mengikuti penyuluhan dan aktif mengajukan pertanyaan mengenai pola makan yang tepat serta cara menjaga kesehatan pada usia lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan sangat dibutuhkan oleh masyarakat, khususnya kelompok lansia, untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat(Meylani et al., 2026). kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat yang positif bagi para lansia di Desa Serambi Indah.

Selain meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, juga membantu lansia mengetahui kondisi kesehatan mereka melalui pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Setalah kegiatan pengabmas lansia dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta menerapkan perilaku hidup sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan tetap menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih sehat dan mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Serambi Indah, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa, dapat disimpulkan bahwa program edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatannya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet dan penyuluhan interaktif, seluruh peserta yang berjumlah 70 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik mengenai gizi lansia. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang serta pengaturan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan usia lanjut. Selain peningkatan pengetahuan, hasil pemeriksaan kesehatan juga memberikan gambaran kondisi fisik peserta secara nyata. Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas lansia, yaitu 43 orang (61,43%), berada pada kategori tekanan darah normal, meskipun masih terdapat 26 orang (37,14%) dengan tekanan darah tinggi dan 1 orang (1,43%)

dengan tekanan darah rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar lansia memiliki kondisi tekanan darah yang stabil, tetap diperlukan upaya pemantauan dan pengendalian rutin untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Sementara itu, hasil pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan bahwa 48 orang (68,57%) berada pada kategori normal, 13 orang (18,57%) dalam kategori rendah, dan 9 orang (12,86%) dalam kategori tinggi. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kondisi gula darah yang terkendali, namun tetap terdapat kelompok yang berisiko sehingga memerlukan perhatian dan tindak lanjut. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini tidak hanya relevan dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai gizi seimbang, tetapi juga berkontribusi dalam deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Melalui kegiatan ini, lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah malnutrisi dan mengurangi risiko penyakit kronis yang umum terjadi pada usia lanjut. Dengan demikian, pengabdian ini memberikan manfaat edukatif sekaligus preventif bagi lansia dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian mereka di masa tua.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terjadwal, misalnya melalui program rutin bulanan atau triwulanan di tingkat desa. Pemantauan tekanan darah dan kadar gula darah sebaiknya terus dilakukan sebagai upaya deteksi dini dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Selain itu, diperlukan keterlibatan aktif keluarga dan kader kesehatan dalam mendampingi lansia untuk menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kerja sama antara tenaga kesehatan, perangkat desa, dan institusi pendidikan juga perlu diperkuat guna memperluas cakupan peserta dan meningkatkan kualitas program

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, F., Monroe, A., Kiware, S., Khamis, M., Serbantez, N., Al- Mafazy, A. W., Mohamed, F., & Kigadye, E. (2023). Stakeholder perspectives on a door-to-door intervention to increase community engagement for malaria elimination in Zanzibar. *Malaria Journal*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12936-023-04474-w

Ardhiansyah, M. F. F., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas Penggunaan Teknik Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, *5*(1), 161–167. https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.946

Ariani, N., Prihandiwati, E., Intan Wuri, H., & Apriawan, M. A. N. (2023). Pemanfaatan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Lansia Di Posyandu Lansia Melati. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, *6*(1), 166–173. https://doi.org/10.36387/jifi.v6i1.1379

Black, R. E., Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., de Onis, M., Ezzati, M., Mathers, C., & Rivera, J. (2008). Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *The Lancet*, *371*(9608), 243–260. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61690-0

Chaidir, R., Amelia, D., Syafril, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Yarsi Sumbar Bukittinggi, S. (2017). Hubungan Faktor-Faktor Dengan Kemampuan Fungsional Fisik Lansia Wanita. *'AFIYAH*, *4*(2). https://ejournal.umnyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/108

Cheng, H., Luo, W., Si, S., Xin, X., Peng, Z., Zhou, H., Liu, H., & Yu, Y. (2022). Global trends in total fertility rate and its relation to national wealth, life expectancy and female education. *BMC Public Health*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-022-13656-1

Devi, E. K. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(01), 26–31. https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/102

Fridolin, A., Budi Musthofa, S., Suryoputro, A., & Masyarakat, F. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang: Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, *8*(2), 381–389. https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1227

Gianfredi, V., Nucci, D., Pennisi, F., Maggi, S., Veronese, N., & Soysal, P. (2025). Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach. *Aging Clinical and Experimental Research*, *37*(1),

125. https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8

Hajizadeh, A., Hafezi, R., Torabi, F., Akbari Sari, A., & Tajvar, M. (2025). Consequences of Population Ageing on Health Systems: A Conceptual Framework for Policy and Practice. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, *35*(1), 51. https://doi.org/10.4314/ejhs.v35i1.8

Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *2*(1), 2807–8020.

Meylani, L. A., Linna Suswardany, D., Ramadhan, A. N., Wurandhani, S. F., Salma, A. D., Rizqiyani, F., Hasna Jauza, A., Addin, N., Sabrina, M. N., Lathifah, A., Fitriani, S. H., Annisa, S. A., Studi, P., & Masyarakat, K. (2026). Penguatan Literasi Kesehatan dan Skrining Tekanan Darah Komunitas melalui Edukasi Door-to-Door Berbasis Leaflet. *Jurnal Medika: Medika*, *5*(1), 861–868. https://doi.org/10.31004/70FFDF40

Mishra, U. S., & Sunitha, S. (2025). Introduction: Demography of Aging. *Handbook of Aging, Health and Public Policy: Perspectives from Asia*, 3–15. https://doi.org/10.1007/978-981-99-7842-7_257

Setiawan, N. A., Novalianti, P., Adelia, S., Studi, P., Keperawatan, D., Al-Ma'arif Baturaja, S., Agus, N., Program, S., Diii, S., & Al-Ma'arif Baturaja, K. S. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Malnutrisi pada Lansia. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *1*(3), 74–80. https://doi.org/10.63202/bnpmi.v1i3.76

Thanh Trong, N., Thi Dong, N., & Thi Ly, P. (2024). Population aging and economic growth: evidence from ASEAN countries. *Cogent Business and Management*, *11*(1). https://doi.org/10.1080/23311975.2023.2298055

Tziraki-Segal, C., De Luca, V., Santana, S., Romano, R., Tramontano, G., Scattola, P., Celata, C., Gelmi, G., Ponce Márquez, S., Lopez-Samaniego, L., Zavagli, V., Halkoaho, A., Grimes, C., Tomás, M. T., Fernandes, B., Calzà, L., Speranza, P., Coppola, L., Jager-Wittenaar, H., … Illario, M. (2019). Creating a Culture of Health in Planning and Implementing Innovative Strategies Addressing Non-communicable Chronic Diseases. *Frontiers in Sociology*, *4*, 9. https://doi.org/10.3389/fsoc.2019.00009