

Upaya Promosi Kesehatan melalui Penyuluhan Diabetes dan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan serta Gaya Hidup Sehat bagi Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH

Health Promotion Efforts through Diabetes and Hypertension Counseling to Increase Knowledge and Healthy Lifestyle for the Elderly at Yayasan Peduli Kasih KNDJH Nursing Home

¹Windi Chusniah Rachmawati, ¹Dandy Arie Pramudya, ¹Amalia Putri Kurniawati, ¹Nabiilah Annajah, ¹Muhammad Fahresa Tuanani, ¹Cintya Nur Malita, ¹Rachmalia Zahwa Garnisa

¹Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang

Korespondensi: A.P. Kurniawati, amalia.putri.2206126@students.um.ac.id

Naskah Diterima: 18 September 2024. Disetujui: 24 Januari 2025. Disetujui Publikasi: 30 Juli 2025

Abstract. As the age of an elderly person increases, all body functions decline, therefore they are also more susceptible to contracting non-communicable diseases. This decline causes them to become more vulnerable to various diseases, especially non-communicable diseases such as diabetes and hypertension. One approach that can be taken is through health screening to detect potential diseases early, implementing physical activities such as gymnastics specifically designed for the elderly, and in-depth education about diabetes and hypertension. The purpose of the intervention in this community service activity is to improve the health status of the elderly, as well as a form of real contribution in supporting the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs), especially in the aspect of inclusive and sustainable health. The implementation of activities is designed using methods based on scientific steps, which include research stages such as diagnosing to identify problems, planning to design interventions, action for implementation, evaluation to assess effectiveness, and specifying learning to take lessons from the process that has been passed. Through this series of activities, it is hoped that positive behavioral changes can occur, both in the elderly and the nursing home administrators, so that they become more aware of the importance of maintaining health and understand how to prevent non-communicable diseases. This is expected to create an environment that supports the health of the elderly, and has a long-term impact on improving their quality of life.

Keywords: *Diabetes, Hypertension, Elderly.*

Abstrak. Seiring dengan bertambahnya usia pada seseorang lansia maka semakin menurun segala fungsi tubuh oleh karena itu semakin rentan juga untuk terjangkit penyakit tidak menular. Penurunan ini menyebabkan mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui skrining kesehatan untuk mendeteksi dini potensi penyakit, pelaksanaan aktivitas fisik seperti senam yang dirancang khusus untuk lansia, serta edukasi mendalam mengenai diabetes dan hipertensi. Tujuan dari intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia, sekaligus menjadi bentuk

kontribusi nyata dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya pada aspek kesehatan yang inklusif dan berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan dirancang menggunakan metode berbasis langkah-langkah ilmiah, yang meliputi tahap *research* seperti *diagnosing* untuk mengidentifikasi masalah, *planning* untuk merancang intervensi, *action* untuk pelaksanaan, *evaluation* untuk menilai efektivitas, serta *specifying learning* untuk mengambil pembelajaran dari proses yang telah dilalui. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku positif, baik pada lansia maupun para pengurus panti, sehingga mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan memahami cara pencegahan penyakit tidak menular. Hal ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan lansia, serta memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: *Diabetes, Hipertensi, Lansia.*

Pendahuluan

Lansia singkatan dari lanjut usia, seseorang dikatakan lansia apabila orang itu memasuki umur yang sudah mencapai 60 tahun ke atas, mereka memiliki hak kehidupan yang sama dengan masyarakat lainnya. Menurut WHO jika usia lanjut dibagi menjadi tiga bagian dengan keterangan sebagai berikut: a) Disebut *middle age* jika mencapai usia 45-60 Tahun; b) kemudian yang kedua pada kelompok ini disebut *elderly* dengan usia 60-75 tahun; c) sebutan terakhir ada *old* dimana ketika usia mencapai 90 tahun (Akbar dkk., 2021). Usia yang berjalan seiring waktu akan memberi dampak perubahan pada struktur tubuh, fungsi pada sel, sistem organ dan jaringan. Orang lanjut usia tidak terlepas dari penurunan kesehatan fisik yang terkait dengan energi, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal itu bisa menjadi salah satu penyebab mengapa pada orang lanjut usia rentan terkena penyakit hipertensi dan diabetes mellitus (Lumowa & Rayanti, 2023).

Seiring dengan bertambahnya usia pada seseorang lansia maka semakin menurun segala fungsi tubuh oleh karena itu semakin rentan juga untuk terjangkit penyakit hipertensi. Hipertensi sendiri biasa disebut dengan tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung dan stroke. Kebiasaan gaya hidup, konsumsi makanan tinggi natrium, merokok, minuman beralkohol adalah faktor yang berkaitan dengan terjadinya hipertensi pada usia lanjut (Inayah & Reza, 2021).

Senam hipertensi dapat menjadi salah satu cara untuk mengontrol hipertensi. Selain untuk mengontrol tekanan darah olahraga ini juga membantu mengelola stres, membantu menurunkan berat badan dan menurunkan tekanan darah pada mereka yang memiliki hipertensi dengan cara meningkatkan aliran darah dan pengiriman oksigen ke otot, terutama otot jantung (Haefa dkk., 2019).

Diabetes mellitus juga rentan menyerang lansia, penyakit ini merupakan penyakit tidak menular yang mematikan, banyak penderita yang tidak menyadari akan kehadiran penyakit ini di tubuhnya (Milita dkk., 2021). Penyakit ini tergolong pada kelompok gangguan metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena adanya kelainan insulin dalam kinerja insulin tersebut (Afriani dkk., 2023). Kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan gaya hidup yang buruk serta lingkungan yang tidak sehat dan pengetahuan yang kurang bertanggung jawab pada banyaknya lansia yang terkena diabetes (Milita dkk., 2021).

Pengecekan kadar gula darah bisa menjadi cara alternatif untuk melihat seseorang itu memiliki potensi terkena diabetes atau tidak. Walaupun pengecekan kadar gula darah tidak selalu bisa melihat seseorang tersebut terkena diabetes namun angka yang didapat mampu menjadi antisipasi seseorang tersebut untuk bagaimana mengontrol dan mencegah kejadian buruk di kemudian hari (Purnamasari dkk., 2023).

Berdasarkan hasil observasi dengan petugas Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH didapatkan data yaitu terdapat 26 lansia yang tinggal di Panti Jompo.

Masalah yang sering dikeluhkan adalah Hipertensi disusul dengan diabetes mellitus dan rematik. Di panti terdapat 1 klinik kesehatan kecil untuk merawat lansia yang sakit. Penyakit hipertensi dan diabetes mellitus pada lansia mayoritas sudah ada sejak lama, namun terapi satu-satunya adalah dengan minum obat dari klinik, dan bila dalam waktu tiga hari belum juga sembuh maka lansia akan dibawa ke fasilitas kesehatan setempat.

Berdasarkan fakta yang telah dijabarkan permasalahan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus pada lansia menjadi prioritas dari pengabdian masyarakat Universitas Negeri Malang. Sosialisasi melalui pendidikan kesehatan diperlukan agar upaya ini dapat dilaksanakan secara efektif. Hal ini menjadi dasar kuat dari penyelenggaraan pengabdian ini, dengan tujuan adalah untuk memberikan solusi melalui edukasi dan promosi kesehatan guna meningkatkan kesadaran serta pengetahuan lansia terkait gaya hidup sehat dan pengelolaan penyakit.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung *Sustainable Development Goals* (SDGs) nomor 3 yaitu memastikan lansia yang menderita penyakit hipertensi dan diabetes mellitus memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan, Memberikan edukasi kepada lansia dan pengurus panti jompo mengenai manajemen penyakit hipertensi dan diabetes mellitus, termasuk pola makan sehat, pentingnya minum air putih, dan pentingnya berolahraga secara teratur serta menyediakan dukungan psikososial bagi lansia yang menderita penyakit hipertensi dan diabetes mellitus.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan Peduli Kasih KNDJH, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur dan dilaksanakan pada 26 Mei 2024.

Khalayak Sasaran. Khalayak sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu penghuni panti jompo sebanyak 26 lansia yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi.

Metode Pengabdian. Rancangan metode pelaksanaan menggunakan Langkah-langkah diantaranya *research* yaitu *diagnosing, planning, action, evaluation, specifying learning*. Penjelasan dari tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Diagnosing*

Tahapan ini dilakukan dengan berdiskusi lebih lanjut dengan mitra yaitu pengurus panti jompo tentang permasalahan lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH seputar masalah kesehatan yang dialami lansia.

2. *Planning*

Dari hasil diskusi didapat analisis permasalahan serta dirancang kegiatan dengan tema “Bergerak Sehat Bersama Lansia”. Kegiatan ini bertujuan mengurangi risiko penyakit diabetes dan hipertensi serta mengangkat derajat kesehatan lansia.

3. *Action*

Pemberian edukasi dengan materi diabetes dan hipertensi dengan berdiskusi mitos dan fakta seputar penyakit diabetes dan hipertensi karena Program penyuluhan dan promosi kesehatan sampai saat ini masih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan masyarakat (Jusuf dkk., 2023). Pengecekan gula darah, tekanan darah diberikan kepada lansia, senam hipertensi juga dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit diabetes dan hipertensi.

4. *Evaluation*

Pada bagian ini, pertanyaan tentang mitos fakta seputar penyakit diabetes dan hipertensi diberikan setelah diadakan edukasi.

5. *Specifying learning*

Setelah menyelesaikan setiap tahap, tim berkolaborasi dengan para mitra untuk mencatat implementasi dan memperoleh wawasan dari proses diagnostik hingga evaluasi

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan pada kegiatan ini yaitu:

1. Tingkat partisipasi: jumlah lansia yang berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan penyuluhan dan kuis mitos dan fakta tentang diabetes dan hipertensi.
2. Peningkatan pemahaman lansia: Perbedaan skor menjawab mitos dan fakta sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan mengenai diabetes dan hipertensi yang diukur melalui pertanyaan seputar mitos fakta seputar penyakit diabetes dan hipertensi diberikan setelah diadakan edukasi dengan nilai ≥ 75 dari skala nilai 0-100.
3. Dokumentasi kegiatan: Dokumentasi kegiatan berupa foto, video dan laporan kegiatan penyuluhan diabetes dan hipertensi pada lansia.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi dilakukan dengan melakukan analisis perubahan skor jawaban mitos dan fakta menggunakan uji statistik kuantitatif deskriptif yang menggambarkan variabel sesuai dengan kenyataan dan didukung dengan data-data berupa angka.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Skrining Kesehatan pada Lansia

Kegiatan ini didasarkan pada permasalahan yang dialami oleh mitra, yaitu Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, di mana terdapat 26 lansia yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi. Prevalensi penyakit diabetes dan hipertensi di lingkungan panti jompo ini sebenarnya telah ada sejak lama dan terus mengalami peningkatan, terutama seiring dengan bertambahnya usia para lansia yang tinggal di sana.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan skrining kesehatan pada seluruh lansia di panti jompo tersebut. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kadar gula darah yang tinggi, yang menandakan adanya potensi penyakit diabetes. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah juga menunjukkan bahwa 26 lansia di panti jompo ini memiliki tekanan darah yang cukup tinggi, yang mengindikasikan risiko hipertensi yang serius. Temuan ini menegaskan pentingnya pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang komprehensif untuk membantu lansia dalam memahami dan mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Tekanan Darah Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH

No	Jenis Kelamin	N	%	Tekanan Darah		
				Min	Max	Rata-Rata
1	Laki-Laki	12	46,2	103/70	176/106	153/58
2	Perempuan	14	53,9	112/74	192/67	158/82
Total		26	100			

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemeriksaan Gula Darah Puasa dan 2 jam PP Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH

Hasil Pemeriksaan Gula Darah	Puasa			2 jam PP		
	Min	Max	Rata-Rata	Min	Max	Rata-Rata
	78	290	128	92	369	144

Skrining kesehatan gula darah dilakukan dengan pengulangan untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh lebih akurat dan efektif dalam

menggambarkan kondisi kesehatan lansia. Pengulangan ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan mendalam mengenai kadar glukosa darah lansia, sehingga hasil pengukuran dapat memberikan informasi yang lebih dapat diandalkan. Proses ini dilakukan sebagai bagian dari upaya untuk mendeskripsikan kualitas kesehatan lansia secara keseluruhan, baik dari segi kadar glukosa darah maupun tekanan darah (tensi), sehingga langkah intervensi atau pencegahan yang diperlukan dapat dirancang dengan lebih tepat dan sesuai kebutuhan. Seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Cek Kesehatan Lansia

Pada tabel 1 dan tabel 2, menunjukkan bahwa penting untuk merancang dan melaksanakan program yang efektif guna menjaga kadar gula darah dan tekanan darah pada lansia. Data yang tercatat menggambarkan tingginya prevalensi masalah kesehatan terkait gula darah dan tekanan darah pada lansia, yang menandakan perlunya intervensi yang tepat. Banyak penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi, memiliki potensi untuk berkembang lebih berbahaya jika tidak diatasi dengan baik, dan salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi tersebut adalah kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan efektif menjadi langkah penting dalam pengelolaan kesehatan lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak hanya membantu mengatur tekanan darah dan kadar gula darah, tetapi juga dapat mengurangi risiko hipertensi hingga 50%, serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan dengan meningkatkan kebugaran tubuh dan ketahanan terhadap penyakit kronis (Amalia dkk., 2023).

B. Senam anti hipertensi untuk Lansia

Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari skrining kesehatan, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah memberikan kegiatan berupa senam anti-hipertensi kepada para lansia yang tinggal di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH. Kegiatan senam ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para pengurus panti serta lansia mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan tubuh, khususnya dalam mengelola tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat secara rutin melakukan latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi tubuh mereka. Idealnya, latihan fisik ini dilakukan dengan frekuensi dua hingga tiga kali seminggu, tergantung pada kapasitas fisik masing-masing lansia, untuk memastikan manfaat kesehatan yang optimal tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.



Gambar 2. Senam Anti Hipertensi untuk Lansia

Hasil penelitian Maulana & Bawono (2021), bahwa pada lansia yang mengalami hipertensi, melakukan aktivitas fisik dua hingga tiga kali seminggu membantu mengurangi tekanan darah. Melakukan aktivitas fisik dua hingga tiga kali seminggu dapat meningkatkan kekebalan tubuh, memperluas ruang jantung, dan memperkuat otot jantung. Aktivitas fisik ini akan meningkatkan efisiensi jantung, pembuluh darah juga akan menjadi lebih fleksibel, sehingga memungkinkan aliran darah yang lebih lancar serta mengurangi risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner. Pembuluh darah yang lancar tidak hanya membantu tubuh membuang produk limbah, tetapi juga melindungi lansia dari kelelahan.

C. Kegiatan Edukasi Mengenai Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus Untuk Lansia

Kegiatan selanjutnya dilakukan edukasi mengenai penyakit hipertensi dan diabetes mellitus untuk lansia. Para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan ini, dibuktikan dengan adanya beberapa pertanyaan dari para lansia yang termotivasi ingin mengubah gaya hidup mereka. Menurut (Nuraisyah dkk., 2021) pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah penyakit.



Gambar 3. Edukasi Mengenai Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus

D. Kegiatan diskusi dan Pertanyaan Mitos Fakta Seputar Penyakit Diabetes Dan Hipertensi

Kegiatan diskusi dan pertanyaan mitos-fakta seputar penyakit diabetes dan hipertensi merupakan bagian penting dari penyuluhan yang diberikan kepada lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH. Melalui sesi ini, lansia diajak untuk berinteraksi aktif, membahas berbagai informasi yang sering kali salah kaprah mengenai diabetes dan hipertensi. Dalam kegiatan ini, fasilitator akan menyampaikan informasi medis yang tepat dan membantah mitos-mitos yang beredar di masyarakat, seperti anggapan bahwa diabetes hanya menyerang orang yang gemuk atau hipertensi hanya terjadi pada lansia yang stres.



Gambar 4. Diskusi Mitos Fakta seputar Penyakit Diabetes Mellitus dan Hipertensi

Dengan menggunakan metode mitos-fakta, lansia diharapkan dapat memahami dengan lebih jelas kondisi kesehatan mereka dan bagaimana cara mengelola penyakit tersebut secara efektif. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk bertanya dan mengungkapkan kekhawatiran mereka, yang akan dijawab dengan penjelasan berbasis bukti ilmiah, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dalam mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan tubuh mereka.

E. Kegiatan Bakti Sosial untuk Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH

Kegiatan bakti sosial yang dilaksanakan untuk Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH merupakan wujud nyata dari kepedulian terhadap kesejahteraan lansia yang tinggal di sana. Selain itu, bakti sosial ini juga menjadi momen untuk mempererat hubungan antara HMD IKM UM dan penghuni panti jompo melalui interaksi yang penuh kehangatan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para lansia tidak hanya merasa diperhatikan secara materi, tetapi juga mendapatkan dukungan emosional dan motivasi untuk menjalani kehidupan dengan lebih sehat dan bahagia.



Gambar 5. Kegiatan Bakti Sosial untuk Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH

F. Keberhasilan Kegiatan

Tabel . Tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi

No.	Variabel	N	Persentase
1.	<i>Jenis Kelamin</i>		
	Laki-laki	12	46,2%
	Perempuan	14	53,9%
2.	<i>Terdiagnosis Hipertensi dan DM Sebelumnya</i>		
	Iya	26	100%
3.	<i>Hasil Intervensi Mitos-Fakta</i>		
	Pre-Test	60	23,08%
	Post-Test	200	76,92%

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari hasil pre-test dan post test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi dan diabetes mellitus setelah adanya kegiatan edukasi. Menurut Sarumaha & Diana, (2018) bahwa faktor pengetahuan merupakan faktor yang dapat diubah salah satunya melalui kegiatan penyuluhan yang termasuk dalam kegiatan preventif sehingga masyarakat dapat melakukan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa semua lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH menderita Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Hal ini menjadi sangat berbahaya jika penyakit ini tidak dikontrol dan akan menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf, koma hiperglikemik, ketoasidosis atau keracunan zat keton, koma hipoglikemia, serta komplikasi kronik yaitu mikroangiopati (kerusakan saraf perifer) dan beberapa jenis penyakit lainnya yang diakibatkan tidak terkontrolnya tekanan darah dan kadar gula darah yang tinggi (Istianah dkk., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH memberikan manfaat besar dalam mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) nomor 3, yaitu memastikan lansia dengan hipertensi dan diabetes mellitus mendapatkan akses yang memadai ke pelayanan kesehatan. Kegiatan ini meliputi pemberian edukasi kepada lansia dan pengurus panti mengenai pengelolaan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus, termasuk pola makan sehat, pentingnya konsumsi air putih, serta manfaat olahraga secara teratur. Berdasarkan pemberian edukasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi dan diabetes mellitus setelah adanya kegiatan edukasi. Selain itu, kegiatan ini juga diisi dengan senam anti hipertensi dan bakti sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat berperan penting dalam upaya memastikan lansia hidup sehat di panti jompo.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ibu Windi Chusniah Rachmawati, S.KM., M.Kes., selaku pembina HMD IKM UM 2024 dan Pengelola Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih atas dukungan dan kerja sama yang berharga dalam penyelenggaraan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) pada Mei 2024. Bantuan dan kontribusi yang diberikan sangat berperan dalam kelancaran kegiatan ini

Referensi

- Afriani, B., Camelia, R., & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8.
<https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amalia, A. R., Hasanah, N., & Padoli. (2023). Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 53–58.
<https://doi.org/10.36568/nersbaya.v16i2.48>
- Haefa, Z., Hamdana, & Amirullah. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57–68.
<https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.141>
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10.
<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096%0A>
- Istianah, A. L., Sutomo, S., & Kushayati, N. (2022). Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Menggunakan Metode Electrical Stimulation. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(2), 1–9.
<https://doi.org/10.56586/pipk.v1i2.200>
- Jusuf, E.C., Leonardy, R.B.,Tahir, AM., ... Riana, G.M.(2023). Penyuluhan tentang Menopause pada Perempuan Lansia di Puskesmas Minasa Upa. *Jurnal Panrita Abdi*, 7(2), 364.
<https://doi.org/10.20956/pa.v7i2.19720>
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2023). Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372.
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1474>
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 211–220. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41146>
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9.
<https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>
- Purnamasari, R., Rakhmawatie, M. D., Diatri, D., & Rohmani, A. (2023). Skrining Diabetes Mellitus Melalui Pemeriksaan dan Konsultasi Hasil Gula Darah di Rumah Pelayanan Sosial. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 24–26.
<https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.161>
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2021). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70–77.
<https://doi.org/10.33085/jkg.v1i2.3914>

Penulis:

Windi Chusniah Rachmawati, Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: windi.rachmawati.fik@um.ac.id

Dandy Arie Pramudya, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: dandy.arie.2206126@students.um.ac.id

Amalia Putri Kurniawati, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: amalia.putri.2206126@students.um.ac.id

Nabiilah Annajah, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: nabiilah.annajah.2206126@students.um.ac.id

Muhammad Fahresa Tuanani, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: muhammad.fahresa.2306126@students.um.ac.id

Cintya Nur Malita, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: cintya.nur.2306126@students.um.ac.id

Rachmalia Zahwa Garnisa, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang. E-mail: rachmalia.zahwa.2306126@students.um.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Rachmawati, W.C, Pramudya, D.A., Kurniawati, A.P., Annajah, N., Tuanani, M.F., Malita, C.N., & Garnisa, R.Z. (2025). Upaya Promosi Kesehatan melalui Penyuluhan Diabetes dan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan serta Gaya Hidup Sehat bagi Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(3), 723-732.