



**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI SENAM PROLANIS
DAN PENYULUHAN KESEHATAN UNTUK MENCEGAH PENYAKIT
DEGENERATIF DI PUSKESMAS BATOH BANDA ACEH**

Rahmayani^{1)*}, Sri Rosita²⁾, Namira Yusuf³⁾

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Article Info

ABSTRAK

Keywords:

*Prolanis Exercise
Degenerative Disease
Elderly*

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, tentunya dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan dan penyakit-penyakit tertentu antara lain stroke, hipertensi dan diabetes melitus yang relatif tinggi yaitu 20,8%. Program pemerintah untuk berbagai penyakit kronis/degeneratif yaitu Prolanis. Senam Prolanis merupakan program dari UKM (unit kegiatan masyarakat) dalam pengelolaan penyakit kronis bagi lansia, yaitu berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi orang lansia. Kegiatan senam prolanis di Puskesmas Batoh Banda Aceh dari tahun 2022 sampai 2024 mengalami penurunan yaitu dari 112 peserta menjadi 74 peserta. Rendahnya angka kunjungan peserta kegiatan Prolanis disebabkan oleh faktor perilaku dan gaya hidup peserta yang belum mengerti manfaat dari senam Prolanis tersebut. Latihan fisik sangat berpengaruh bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh setelah latihan teratur, meregulasi kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan kerja. Untuk meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya kebugaran jasmani melalui senam prolanis maka dilakukan pemberdayaan Lansia melalui kegiatan penyuluhan dengan tema “Peningkatan Kualitas Hidup lansia melalui senam prolanis dan Penyuluhan Kesehatan untuk mencegah penyakit degeneratif”.

ABSTRACT

The increasing number of elderly people in Indonesia can certainly have an impact on the emergence of various problems and certain diseases, including stroke, hypertension and diabetes mellitus which are relatively high at 20.8%. The government program for various chronic/degenerative diseases is Prolanis. Prolanis gymnastics is a program from UKM (community activity units) in managing chronic diseases for the elderly, namely in the form of regular and targeted physical activities that are recommended for the elderly. Prolanis gymnastics activities at the Batoh Banda Aceh Health Center from 2022 to 2024 decreased from 112 participants to 74 participants. The low number of visits by Prolanis activity participants was due to behavioral and lifestyle factors of participants who did not understand the benefits of Prolanis gymnastics. Physical exercise is very influential for people with hypertension to increase immunity in the body after regular exercise, regulate blood glucose levels, prevent obesity, increase insulin receptor sensitivity, normalize blood pressure and increase work ability. To increase awareness of the elderly about the importance of physical fitness through prolanis

gymnastics, elderly empowerment is carried out through counseling activities with the theme "Improving the Quality of Life of the Elderly through Prolanis Gymnastics and Health Education to Prevent Degenerative Diseases".

**Corresponding Author: (rahmayani@serambimekkah.ac.id)*

PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah lansia sebenarnya adalah indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya meningkat, meskipun disisi lain produktivitas mereka menurun. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Kualitas hidup penduduk lanjut usia yang umumnya masih rendah dapat terlihat dari pendidikan tertingggi yang ditamatkan dan angka buta huruf lanjut usia (Wildan, Sasmito dan Umami, 2019).

Penuaan adalah fase alami dalam kehidupan. Pada tingkat organisme, tubuh cenderung mengalami dan mengakumulasi perubahan dari waktu ke waktu dan perubahan ini biasanya bersifat degeneratif. Tubuh akan mengalami penurunan dari kondisi prima sebelumnya, terutama dalam hal kecepatan, efisiensi, dan perbaikan. Sayangnya, ada juga kasus ketika individu tertentu mengalami perubahan degeneratif sebelum waktunya. Perubahan degeneratif ini menyebabkan gejala dan penyakit. Penyakit seperti ini disebut sebagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu. Ada cukup banyak jenis penyakit generatif yang terkait dengan penuaan, atau memburuk selama proses penuaan,terkait juga masalah genetik dan pilihan gaya hidup. Banyak dari penyakit ini tidak dapat disembuhkan dan hanya dapat dikelola untuk meringankan dan memperbaiki gejala (Nuryuliani, 2024).

Berdasarkan data dari World Population Ageing (WPA) terdapat 962 juta jiwa populasi yang memiliki usia diatas 60 tahun di dunia dan diperkirakan jumlah tersebut masih akan terus bertambah hingga 20 miliar pada tahun 2050. WPA juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 akan berada di Negara-negara berkembang(Wardana, 2019). Penyakit degeneratif juga memberikan angka mortalitas yang cukup tinggi, menurut Kemenkes jumlah kasus hipertensi tahun 2019 di Indonesia berjumlah 63 juta sedangkan angka kematiannya mencapai 427 ribu. Prevalensi penderita diabetes tahun 2020 naik menjadi 6,2% (10,8 juta penduduk) sedangkan di tahun 2021 Indonesia menjadi negara ke-5 terbesar di dunia dengan jumlah penderita 10,6% (19,47 juta penduduk). Selain itu penyakit degeneratif lainnya seperti kanker, di Indonesia memiliki angka kejadian 136.2/100.000 penduduk dan Indonesia menempati posisi ke-8 di Asia tenggara dan ke-23 di Asia. Adapun WHO mencatat total kasus kanker di Indonesia pada tahun2020 mencapai 396.914 kasus dengan angka kematian 234.511 kasus (Nilasari, Pramesti dan Fz, 2024).

Penyakit degeneratif merupakan gangguan yang ditandai dengan penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh secara bertahap yang mana umumnya terjadi pada masa tua. Namun pada beberapa kasus juga dapat dialami pada masa usia muda. Penyakit degeneratif diantaranya adalah penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), osteoporosis, hipertensi, diabetes mellitus dan kanker. Penyakit degeneratif ini dapat terjadi karena fungsi jaringan dan organ tubuhnya menurun yang disebabkan bertambahnya usia. Penyakit ini juga lebih berisiko terjadi pada lansia dengan gaya hidup yang buruk atau terpapar bahan kimia (Dewi, Meisyaroh dan Kassaming, 2021).

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, tentunya dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan dan penyakit-penyakit tertentu. Lansia merupakan kelompok penduduk yang memiliki risiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif, antara lain stroke, hipertensi dan diabetes melitus. Prevalensi penyakit degeneratif di Indonesia relatif cukup tinggi, yaitu 20,8% yang terdiri dari

penyakit diabetel melitus, jantung, kanker, hipertensi, stroke, gagal ginjal dan penyakit sendi. Terjadinya penyakit degeneratif tersebut tidak jarang baru disadari saat penyakit tersebut sudah dalam kondisi parah dan komplikasi, sehingga berdampak pada meningkatnya angka kesakitan dan kematian serta penurunan kualitas hidup. Tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia, salah satunya disebabkan oleh kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat dan pola pencegahan dini (Damayanti dan Wijayati, 2023).

Kementerian kesehatan telah mengeluarkan suatu program kesehatan yang dapat membantu melayani masyarakat yang memiliki berbagai penyakit kronis/degeneratif dengan Prolanis. Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan. Sasaran kegiatan prolanis adalah seluruh peserta BPJS Kesehatan yang meliputi penyandang penyakit kronis khususnya Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dan Hipertensi (Maulina et al., 2024). Dikhususkannya penyakit Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dan Hipertensi dikarenakan penyakit tersebut dapat ditangani ditingkat primer dan dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Dan dalam pelaksanaannya dilakukan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta, anggota keluarga, fasilitas kesehatan dan BPJS untuk mendukung peningkatan kualitas hidup penderita penyakit kronis (Wardana, 2019). Senam Prolanis merupakan program dari UKM (unit kegiatan masyarakat) dalam pengelolaan penyakit kronis bagi lansia, yaitu berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi orang lansia.

Kegiatan senam prolanis di Puskesmas Batoh Banda Aceh jumlahnya selalu tidak tetap, dari segi kunjungan rutin pada tahun 2022 terdapat 90% (112 peserta) yang mengikuti seluruh kegiatan secara rutin, namun menurun menjadi 65% (107 peserta) pada tahun 2023. Pada bulan Januari-Desember 2024 hanya terdapat 50% (74 peserta) saja yang mengikuti kegiatan senam Prolanis. Rendahnya angka kunjungan peserta kegiatan Prolanis di Puskesmas Batoh Banda Aceh ini disebabkan oleh faktor perilaku dan gaya hidup peserta yang belum mengerti manfaat dari senam Prolanis tersebut. Beberapa peserta mengatakan bahwa mereka datang ke kegiatan Prolanis untuk mendapatkan obat dan berobat dengan dokter Puskesmas. Ada juga beberapa dari lansia beranggapan bahwa tidak ada waktu karena masih bekerja. Jika mereka mengikuti kegiatan prolanis, waktu untuk bekerja akan berkurang termasuk dana pemasukan untuk kebutuhan harian mereka. Hal ini dapat menjadi penyebab kualitas hidup lansia menjadi buruk, dan memerlukan perhatian khusus petugas kesehatan guna membantu lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang menunjang kesehatan lansia agar mampu meningkatkan kualitas hidupnya. Latihan fisik sangat berpengaruh bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh setelah latihan teratur, meregulasi kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan kerja. Senam aerobic di Prolanis dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, Low Density Lipoprotein (LDL), trigliserida dan menaikkan High Density Lipoprotein (HDL) serta memperbaiki sistem hemostatis dan tekanan darah. Lansia yang rutin melakukan senam akan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian secara mendadak. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan sangat diharapkan dalam menanggulangi masalah ini.

Peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan dengan pemberdayaan yaitu usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Apabila kebugaran jasmani lansia terjaga, maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang. Tujuan kegiatan ini dilaksanakan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia melalui kegiatan penyuluhan dengan tema “Peningkatan Kualitas Hidup lansia melalui senam prolanis dan Penyuluhan Kesehatan untuk mencegah penyakit degeneratif” dan akan dilanjutkan dengan senam prolanis serta medical chek up.

METODE PELAKSANAAN

Populasi dan sampel yang menjadi sasaran dalam program pengabdian kepada Masyarakat ini adalah lansia yang berkunjung ke Puskesmas Batoh pada saat kegiatan dilaksanakan yang berjumlah 74 orang. Kegiatan intervensi ini dilakukan selama 2 minggu, cekup, senam lansia dan penyuluhan akan diberikan pada jumat minggu pertama setelah itu dua hari sekali selama 1 jam akan dilihat bagaimana perkembangan kualitas hidup lansia yaitu dari pola makannya, pola hidupnya, kegiatan yang dilakukan sehari-hari, dan lainnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

- a. Melakukan pemeriksaan dan deteksi dini permasalahan kesehatan Lansia dengan melakukan medical cekup pada lansia (pemeriksaan fisik *head to to* dan tanda vital) dan pemeriksaan penunjang yang diperlukan sesuai indikasi (gula darah, asam urat, kolesterol).
- b. Penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan kualitas hidup lansia dan pola hidup sehat kepada lansia.
- c. Dialog/Tanya jawab tentang kesehatan Lansia. Dilaksanakan dengan membuka forum konsultasi tentang kesehatan lansia secara langsung di posyandu Lansia setelah senam lansia.
- d. Melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi yang mencakup:
 - 1) Melakukan kegiatan senam lansia setiap hari jumat pagi.
 - 2) Melakukan cekup tanda-tanda vital lansia (Tensi, nadi, pernafasan) sebelum dan sesudah melakukan kegiatan senam lansia.
 - 3) Melibatkan anggota keluarga dalam pemberdayaan Lansia dengan mengikutsertakan dalam pengawasan kesehatan sehari-hari (pola makan, istirahat dan kebersihan personal).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Rangkaian kegiatan Pengabmas ini diawali dengan melakukan sekrening kesehatan lansia dilaksanakan dengan melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2024 di Puskesmas Batoh Banda Aceh mulai jam 07.00 sampai 10.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 74 orang lansia warga di wilayah kerja Puskesmas Batoh. Deskripsi lansia dan hasil pemeriksaan dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Lansia berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	%
1	45- 59 tahun	23	31,1
2	60- 74 tahun	35	47,3
3	75- 90 tahun	16	21,6
4	90 tahun keatas	0	0
	Total	74	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas usia Lansia di wilayah kerja Puskesmas Batoh yaitu berada di kategori usia 60- 74 tahun sebanyak 35 orang (47,3%).

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam

No	Tekanan darah	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	140-157/90-99 mmHg	26	7	19
2	130-139/85-89 mmHg	34	20	14
3	< 130/85 mmHg	14	47	33
	Total	74	74	Turun 66

Dari tabel dapat disimpulkan bahwa tekanan darah lansia setelah mengikuti kegiatan senam lansia secara rutin mengalami penurunan sekitar 66 orang dengan rincian kategori 140-157/90- 99 mmHg turun 19 orang, kategori 130-139/85-89 mmHg turun 14 orang dan kategori < 130/85 mmHg turun 33 orang.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Glukosa Darah Sebelum dan Sesudah Senam

No	Glukosa darah	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	>104 mg/d	24	15	9
2	71 – 104 mg/dl	38	35	3
3	< 70 mg/dl	12	24	12
	Total	74	74	Turun 24

Dari tabel dapat disimpulkan bahwa glukosa darah lansia setelah mengikuti kegiatan senam lansia secara rutin mengalami penurunan 22 orang dengan rincian kategori >104 mg/dl turun 9 orang, kategori 71 – 104 mg/dl turun 3 orang dan kategori < 70 mg/dl turun 12 orang.

Tabel 4. Hasil Pemeriksaan Kolesterol Sebelum dan Sesudah Senam

No	Cholesterol	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	>200 mg/dl	26	7	19
2	151-200 mg/dl	33	31	2
3	< 150 mg/dl	15	36	21
	Total	74	74	Turun 42

Dari tabel dapat disimpulkan bahwa Kolesterol darah lansia setelah mengikuti kegiatan senam lansia secara rutin yang mengalami penurunan 42 orang dengan rincian kategori >200 mg/dl turun 19 orang, kategori 151- 200 mg/dl turun 2 orang dan kategori <150 mg/dl turun 21 orang.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia

B. PENYULUHAN/SOSIALISASI KESEHATAN

Kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan penyakit degeneratif pada lansia dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2024 di Puskesmas Batoh Banda Aceh mulai jam 07.00 sampai 10.00 WIB. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di halaman Puskesmas sambil beristirahat setelah melaksanakan senam prolanis.

Acara berjalan tertib dan lancar. Sebelum acara, dilakukan kegiatan pre-tes untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat dan penyakit degeneratif pada lansia. Setelah pre-test, dilakukan penyuluhan Kesehatan dengan membagikan leaflet pada lansia mengenai penyakit degeneratif dan pola hidup sehat. Pemaparan materi oleh ketua tim pengabdian terkait pentingnya menjaga kesehatan bagi lansia guna peningkatan taraf hidup bagi lansia, diakibatkan penurunan fungsi metabolisme lansia sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit dalam pemaparan materi akan disampaikan beberapa jenis penyakit kronik yang sering menyerang lansia dan salah satu pencegahannya adalah dengan melakukan program prolanis secara rutin sebagai kebutuhan dasar akan pelayanan kesehatan bagi lansia juga tak boleh terabaikan. Materi yang akan disampaikan terkait dengan definisi, insidensi, preventif dan promotif terkait penyakit kronis termasuk hipertensi, DM dan beberapa jenis metabolik lainnya.

Setelah penyuluhan diberikan waktu untuk beristirahat 15 menit, kemudian dilakukan post-test. Adapun perubahan Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah mengikuti Kegiatan Penyuluhan dapat disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	Baik (76- 100%)	16	32	Naik 16
2	Cukup (56- 75%)	20	29	Naik 9
3	Kurang (<55%)	38	13	-25
	Total	74	74	Naik 50

Dari tabel dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan lansia setelah mengikuti kegiatan Penyuluhan pola hidup sehat dan penyakit degeneratif pada lansia mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 50 orang (67,6%) dengan rincian kategori Baik (76-100%) naik 16 orang (21,7%), kategori Cukup (56-75%) naik 9 orang (12,2%) dan kategori Kurang (<55%) turun 25 orang (33,7%).



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan pada Lansia dan keluarga

C. SENAM PROLANIS LANSIA

Senam prolanis memberikan dampak yang positif bagi tubuh. Aliran darah keseluruh tubuh menjadi lebih lancar karena meningkatnya curah jantung. Paru – paru berfungsi optimal dalam mengambil O₂ untuk kebutuhan metabolisme. Senam prolanis dapat berpengaruh terhadap peningkatan efisiensi kerja jantung. Senam prolanis sebaiknya dilakukan dalam intensitas sedang yaitu denyut jantung 150-170 menit. Rentang intensitas sedang berada pada 60-90% dari keadaan denyut nadi

maksimal seseorang. Lama satu kali senam prolanis sebaiknya 20 – 60 menit. Senam prolanis selama 20 menit akan meningkatkan penggunaan energi 20%. Lemak didalam tubuh akan terbakar dan mengurangi beban kerja jantung. Senam prolanis meningkatkan penggunaan oksigen dan glukosa. Kebutuhan oksigen meningkat hampir 20 kali lipat. Oksigen dan glukosa dibutuhkan oleh sel tubuh untuk pembentukan ATP. Sistem kardiovaskuler berfungsi mendistribusikan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan otot untuk berkerja. Fungsi sistem kardiovaskuler akan meningkat pada saat senam prolanis untuk memenuhi kebutuhan oksigen serta mengangkut sisa metabolisme. Segera setelah Senam prolanis, pada pembuluh darah akan terjadi vasodilatasi dan aliran darah ke jaringan perifer menjadi lancar. Senam prolanis bermanfaat bagi lansia. Senam prolanis meningkatkan kekuatan kapasitas paru dan kekuatan otot jantung. Sistem peredaran darah menjadi sehat dan kebutuhan serta nutrisi ke jaringan terpenuhi. Kondisi ini baik bagi Kesehatan lansia karena mengurangi risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner dan hipertensi (Maulina *et al.*, 2024).

Untuk meningkatkan status kesehatan Lansia di wilayah kerja Puskesmas Batoh, maka dilakukan kegiatan senam prolanis lansia setiap hari jumat jam 7.00 sampai 9.00 WIB di halaman Puskesmas. Senam ini dilaksanakan selama 3 kali yaitu tanggal 4 Oktober, 11 Oktober dan 18 Oktober 2024. Pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, tim mengajak lansia untuk melakukan senam prolanis yang dipandu oleh instruktur dari tim Prolanis yang dikelola oleh Puskesmas dengan pendamping dari mahasiswa Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah. Kegiatan senam prolanis ini diikuti oleh 74 lansia yang ada di wilayah Puskesmas Batoh. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia terhadap pentingnya mengetahui tata cara pelaksanaan senam prolanis dan manfaat senam prolanis guna peningkatan kualitas hidup masyarakat terutama bagi yang memiliki penyakit kronis.



Gambar 3. Pengarahan Sebelum Senam Prolanis Pada Lansia



Gambar 4. Senam Prolanis Pada Lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabmas pemberdayaan lansia dengan senam prolanis pada lansia dan medikal cekup di Puskesmas Batoh Banda Aceh yang meliputi penyuluhan, pemeriksaan fisik dan medical cekup serta senam prolanis lansia ini dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana dan mendapatkan apresiasi yang positif dan bagus oleh para lansia dan pihak Puskesmas. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 2 kali, Pemeriksaan fisik dan medical cekup 2 kali dan senam 3 kali, pada setiap kegiatan diikuti oleh 74 peserta. Sampai saat ini kegiatan senam lansia masih terus berlangsung dengan rutin.

Adanya peningkatan yang pada pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat dan penyakit degeneratif sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Juga terdapat penurunan rata-rata hasil pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah, dan kolesterol setelah mengikuti kegiatan pemberdayaan dengan senam lansia secara rutin.

Saran

1. Perlu diadakan penyuluhan tentang penyakit degeneratif dan pola hidup sehat pada lansia secara berkelanjutan oleh pihak Puskesmas.
2. Melaksanakan secara rutin senam prolanis pada lansia oleh Puskesmas.
3. Meningkatkan kerjasama dengan instansi seperti perguruan tinggi, baik secara materiil dan immateriil sekaligus dalam wilayah yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah dan pihak Puskesmas Batoh sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, N. dan Wijayati, E.W. (2023) "Tinjauan Pengetahuan Dokter Dalam Pengelolaan Penyakit Degeneratif," *Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, 2(1), hal. 8–14.
- Dewi, R., Meisyaroh, M. dan Kassaming (2021) "Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti," *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), hal. 8–13. Tersedia pada: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIPengMas/article/view/234>.

- Maulina, N. *et al.* (2024) “Pemberdayaan Desa Binaan dengan Melaksanakan Senam Prolanis Bagi Lansia Guna Pencegahan Penyakit Kronis,” *Auxilium : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), hal. 01. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i2.13313>.
- Nilasari, K., Pramesti, A.N. dan Fz, A.R. (2024) “Pemberian Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Serta Penanganan Penyakit Degeneratif Kota Batu,” 05(01), hal. 37–47.
- Nuryuliani, E. (2024) “Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan,” *Kemendes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan*, hal. 1–5. Tersedia pada: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1149/intoksikasi-alkohol.
- Wardana (2019) *hubungan keikutsertaan kegiatan program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) terhadap kualitas hidup lansia di puskesmas kebonsari surabaya*.
- Wildan, M., Sasmito, L. dan Umami, R. (2019) “Pemberdayaan lansia melalui senam lansia dan Medical Chek Up di lingkungan perumahan patrang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember,” *Jurnal Idaman*, 3(1), hal. 22–31.