

Sabtu Penuh Kehangatan: Pemeriksaan Kesehatan dan Manisnya Berbagi Bubur Kacang Hijau untuk Lansia di Posyandu Lansia Cendrawasih RT. 09 Kelurahan Karang Anyar Pantai***A Warm Saturday: Health Check-Up and the Sweetness of Sharing Green Bean Porridge with the Elderly at the Cendrawasih Elderly Posyandu, RT. 09, Karang Anyar Pantai Village*****Nurul Hidayat^{1*}, Abi Dermawan², Siti Nadiah³, Dwi Rahmawati⁴, Muhammad Chaidir⁵, Yashar Arifandya Ramadhan⁶, Muhammad Rizaldi⁷, Elsa Mayorah⁸**¹Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia²⁻⁸Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, IndonesiaEmail: nurul.hidayat8910@gmail.com^{1*}, vzrlion732@gmail.com²*Penulis Korespondensi: nurul.hidayat8910@gmail.com¹**Riwayat Artikel:**

Naskah Masuk: 26 September 2025

Revisi: 24 Oktober 2025;

Diterima: 26 November 2025;

Tersedia: 28 November 2025.

Keywords: Elderly; Elderly Exercise; Green Bean Porridge; Quality Of Life; Routine Health Checks.

Abstract: The global increase in life expectancy has significantly contributed to the growth of the elderly population, including in Indonesia, which has now entered the aging population phase with more than 10% of its total population aged 60 years and above. This demographic shift presents challenges in maintaining the quality of life among the elderly, particularly in tropical border regions such as Tarakan City. Karang Anyar Pantai Village, located in West Tarakan District, has a considerable number of elderly residents supported by existing elderly health posts (posyandu lansia). Social and health interventions through elderly exercise programs, nutritional support in the form of mung bean porridge, and regular monthly health check-ups are considered strategic efforts to improve physical health, metabolic function, and psychological well-being among the elderly. This study aims to evaluate the impact of these three interventions on enhancing the quality of life of the elderly in Karang Anyar Pantai. By assessing the effectiveness of these interventions, this research seeks to provide recommendations for improving elderly care programs in similar regions.

Abstrak

Peningkatan usia harapan hidup global telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan populasi lansia, termasuk di Indonesia, yang kini telah memasuki fase populasi menua dengan lebih dari 10% dari total populasinya berusia 60 tahun ke atas. Pergeseran demografi ini menghadirkan tantangan dalam menjaga kualitas hidup di antara lansia, khususnya di wilayah perbatasan tropis seperti Kota Tarakan. Kelurahan Karang Anyar Pantai, yang terletak di Kecamatan Tarakan Barat, memiliki sejumlah besar penduduk lansia yang didukung oleh posyandu lansia yang ada. Intervensi sosial dan kesehatan melalui program latihan lansia, dukungan gizi dalam bentuk bubur kacang hijau, dan pemeriksaan kesehatan rutin bulanan dianggap sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan fisik, fungsi metabolisme, dan kesejahteraan psikologis di antara lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari ketiga intervensi ini terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Karang Anyar Pantai. Dengan menilai efektivitas intervensi ini, penelitian ini berupaya memberikan rekomendasi untuk meningkatkan program perawatan lansia di wilayah yang sama.

Kata Kunci: Bubur Kacang Hijau; Kualitas Hidup; Lansia; Olahraga Lansia; Pemeriksaan Kesehatan Rutin.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia didefinisikan sebagai penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia. Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Fhani& Sunan, 2024). Badan Pusat Statistik mencatat dalam publikasinya menjelaskan bahwa setiap negara di dunia telah mengalami peningkatan angka harapan hidup yang signifikan sejak tahun 1950. Pada tahun 2015, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 12,3% dari populasi global dan pada tahun 2050 jumlah tersebut diproyeksikan melonjak hampir 22%. Menariknya, Sebagian besar proyeksi pertumbuhan penduduk lanjut usia diperkirakan terjadi di negara-negara berkembang (Badan Pusat Statistik, 2010).

Menurut data dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2023), jumlah penduduk lansia usia (lansia) di Indonesia telah mencapai lebih dari 10% dari total populasi, menunjukkan bahwa Indonesia mulai memasuki fase aging population. Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri bagi pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menjaga kualitas hidup para lansia (Astuti, 2020). Penelitian survei nasional menunjukkan proporsi penyakit tidak menular terutama hipertensi dan diabetes terus meningkat pada kelompok usia >60 tahun, sehingga beban layanan kesehatan primer semakin berat (Puspitasari dkk., 2022).

Kelurahan Karang Anyar Pantai, Kecamatan Tarakan Barat, Kota Tarakan memiliki populasi sebesar 21.495 jiwa dengan 7.794 kepala keluarga. Berdasarkan data dari Kampung KB “KKB Tunas Mekar”, sebanyak 1.419 kepala keluarga di wilayah tersebut tercatat memiliki lansia. Tersedia pula 3 posyandu lansia untuk melayani kelompok usia lanjut di kelurahan ini. Data ini menunjukkan bahwa lansia merupakan bagian signifikan dari struktur demografis Karang Anyar Pantai, meskipun belum terdapat data spesifik mengenai distribusi umur lansia atau kondisi fisik dan kesehatan mereka (BKKBN, 2022).

Salah satu aktivitas sosial-kesehatan yang bisa diupayakan adalah senam bersama untuk lansia. Aktivitas olahraga ringan seperti senam lansia telah diketahui mampu memelihara kesehatan jantung dan sistem pernapasan, menjaga kekuatan otot, kelenturan persendian, serta memperbaiki keseimbangan tubuh (Handayani, 2020). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa senam lansia sebagai terapi tambahan untuk lansia dengan hipertensi mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan setelah intervensi dua minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu (Selviawati & Musri, 2018). Kegiatan senam lansia yang dilakukan rutin dengan instruktur dan dilengkapi edukasi kesehatan dalam komunitas juga menunjukkan bahwa senam lansia tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga

kesehatan mental dan kesejahteraan sosial lansia melalui interaksi antar peserta (Barus dkk, 2024). Penelitian lain di Banjar Bina, Bali, menegaskan bahwa senam lansia yang dilakukan empat kali dengan durasi 20 menit secara bermakna menurunkan tingkat depresi lansia (Purnaningsih dkk, 2024).

Selain olahraga, asuhan nutrisi juga penting. Konsumsi makanan yang bergizi seperti bubur kacang hijau dapat menjadi alternatif yang baik untuk lansia (Patria dkk, 2024). Kacang hijau kaya akan protein nabati, serat, vitamin, dan mineral yang membantu menjaga kesehatan pencernaan, mengontrol gula darah, menurunkan kolesterol, mendukung kesehatan jantung, serta memperkuat tulang. Bubur kacang hijau yang diolah secara tepat dapat menjadi sumber energi yang mudah dicerna bagi lansia (BKKBN, 2022). Kegiatan pengabdian di Tarakan juga menunjukkan bahwa pemberian bubur kacang hijau dan edukasi gizi meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan bergizi tinggi untuk mencegah anemia dan masalah gizi lainnya (Hidayat dkk, 2023). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa meskipun pemberian kacang hijau tidak menunjukkan penurunan kadar gula darah yang signifikan dibandingkan baseline, konsumsinya tetap dianggap sebagai bagian dari terapi gizi karena kandungan seratnya (Melati & Gultom, 2023).

Selanjutnya, untuk memastikan bahwa lansia dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal, tes kesehatan rutin setiap bulan sekali sangat disarankan (Yunieswati dkk, 2023). Pemeriksaan berkala memungkinkan deteksi dini penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi, serta gangguan fungsi organ ginjal, hati, dan juga skrining terhadap osteoporosis dan masalah pengelihan maupun pendengaran (RSU Meuraxa Banda Aceh, 2023). Pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin juga diperkuat oleh studi panel di Indonesia yang menunjukkan bahwa lansia yang melakukan medical check-up secara rutin memiliki kemungkinan hampir dua kali lebih besar mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas harian dasar (basic physical activities of daily living) dibanding yang tidak rutin pemeriksaan (Trihandini, 2010).

Penelitian lain menunjukkan bahwa peningkatan kualitas pendampingan lansia di tingkat RT/RW dan pos pelayanan terpadu dapat memperbaiki indikator kesehatan, termasuk tekanan darah, kebugaran fisik, dan kestabilan emosi. Studi tersebut menegaskan bahwa keberhasilan program pemberdayaan lansia bergantung pada kolaborasi antara perangkat desa, kader posyandu, mahasiswa, dan tenaga kesehatan. Hal ini relevan dengan kondisi di Posyandu Lansia Cendrawasih, yang juga mengandalkan peran aktif kader serta dukungan masyarakat (Hidayat dkk, 2024). Studi tersebut menegaskan bahwa keberhasilan program pemberdayaan lansia bergantung pada kolaborasi antara perangkat desa, kader posyandu, mahasiswa, dan

tenaga kesehatan. Hal ini relevan dengan kondisi di Posyandu Lansia Cendrawasih, yang juga mengandalkan peran aktif kader serta dukungan masyarakat (Hidayat dkk, 2024).

Dengan menggabungkan senam bersama, pemberian nutrisi melalui bubur kacang hijau, dan pemeriksaan kesehatan rutin bulanan, diharapkan kualitas hidup lansia di Karang Anyar Pantai dapat meningkat, dan beban penyakit kronis dapat dikendalikan lebih baik. Penelitian ini bermaksud untuk mengevaluasi pengaruh trio intervensi tersebut terhadap kondisi kesehatan fisik, fungsi pencernaan, metabolisme, dan kesejahteraan psikologis lansia di wilayah perbatasan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Cendrawasih, RT. 09 Kelurahan Karang Anyar Pantai, Kota Tarakan pada hari Sabtu, 13 September 2025, mulai pukul 08.00 – 10.00 WITA. Kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian sosial terhadap kelompok lansia, dengan tema “Sabtu Penuh Kehangatan: Pemeriksaan Kesehatan dan Manisnya Berbagi Bubur Kacang Hijau untuk lansia di Posyandu Lansia Cendrawasih RT 09 Kelurahan Karang Anyar Pantai” yang ditunjukan untuk meningkatkan kesehatan fisik sekaligus pengetahuan gizi pada lansia.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, yaitu dengan melibatkan langsung para lansia dalam setiap tahapan kegiatan. Tahapan kegiatan terdiri dari enam bagian utama, yaitu: (a) Senam pagi bersama lansia. (b) Penyuluhan oleh pihak puskesmas. (c) Sosialisasi singkat tentang manfaat bubur kacang hijau. (d) Pembagian bubur kacang hijau. (e) Pemeriksaan kesehatan. (f) Dokumentasi kegiatan.

Pendekatan ini di harapkan dapat meningkatkan keterlibatan aktif, menumbuhkan rasa memiliki, serta mempererat hubungan sosial antara warga lansia, kader posyandu, pihak puskesmas, dan mahasiswa pelaksana.

Tahapan kegiatan diawali dengan senam sehat bersama lansia yang di pandu oleh instruktur dengan Gerakan ringan dan mudah diikuti sesuai kondisi fisik peserta. senam bertujuan menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kelenturan tubuh, melancarkan peredaran darah, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan nyeri sendi. selain itu, kegiatan senam juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dengan meningkatkan rasa senang dan kebersamaan.

Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan dari pihak puskesmas yang memberi materi seputar pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut, pola makan sehat, serta pencegahan penyakit stroke. Penyuluhan ini memberikan penguatan

pengetahuan esehatan yang relevan dan dibutuhkan oleh lansia di wilayah perbatasan.

Selanjutnya, kawan-kawan mahasiswa menyampaikan sosialisasi singkat singkat mengenai manfaat bubur kacang hijau secara bergantian dengan Bahasa sederhana agar mudah dipahami. Materi sosialisasi bersumber dari referensi resmi seperti Kementrian Kesehatan RI, WHO, dan penelitian terkait, dengan penekanan pada kandungan gizi kacang hijau yang kaya protein, serat, vitamin, dan mineral. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya asupan gizi seimbang, khususnya dari makanan tradisional yang mudah diperoleh di Tarakan. Setelah itu , kegiatan dilanjutkan dengan pemagian bubur kacang hijau kepada seluruh peserta lansia, sekaligus menjadi bentuk nyata kepedulian mahasiswa terhadap pemenuhan gizi sederhana namun bermanfaat, serta sebagai momen kebersamaan.

Tahap berikutnya adalah pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh pihak puskesmas dengan didampingi mahasiswa. Pemeriksaan meliputi pengecekan tekanan darah, berat badan, dan keluhan kesehatan yang umum dialami lansia. Kegiatan ini membantu mendeteksi kondisi kondisi kesehatan secara dini serta memberikan rekomendasi tidak lanjut apabila diperlukan. Mahasiswa berperan mendampingi peserta, mencatat hasil pemeriksaan, serta membantu tim medis dalam pengaturan jalannya kegiatan.

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dokumentasi berupa foto dan video yang diambil oleh tim mahasiswa. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bahan laporan, media publikasi, sekaligus arsip yang dapat menjadi inspirasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana berkat sinergi antar mahasiswa, kader Posyandu Lansia Cendrawasih, pihak Puskesmas, dan partisipasi aktif warga lansia. Kolaborasi ini menjadi factor utama keberhasilan program yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui kombinasi aktivitas fisik, penyuluhan kesehatan, edukasi gizi, pemenuhan asupan bergizi, serta pemeriksaan kesehatan dalam suasana yang sederhana, menyenangkan, dan penuh makna.

3. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Cendrawasih menunjukkan hasil yang positif dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik, pengetahuan gizi, serta kepedulian sosial bagi kelompok lansia di wilayah perbatasan Kota Tarakan. Dari observasi lapangan dan interaksi langsung, mayoritas lansia mengaku merasa senang mengikuti rangkaian kegiatan, terutama senam sehat bersama yang membuat tubuh terasa lebih segar, bugar, dan bersemangat. Selain itu, suasana kebersamaan yang tercipta selama senam juga memberikan dampak

psikologis berupa rasa bahagia karena dapat berinteraksi dengan teman sebaya.

Jumlah peserta lansia yang hadir pada kegiatan ini tercatat sebanyak 25 orang lansia serta didampingi oleh 7 mahasiswa pelaksana bersama ketua posyandu dan tenaga kesehatan dari Puskesmas. Antusiasme para lansia terlihat sejak awal, bahkan Sebagian lansia datang lebih awal dari jadwal. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik ringan seperti senam dan penyuluhan kesehatan masih sangat dibutuhkan dan diminati oleh kelompok lanjut usia.

Penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh pihak Puskesmas berfokus pada pencegahan dan penanganan stroke. Materi ini sangat relevan karena stroke merupakan salah satu penyakit degeneratif yang berisiko tinggi pada lansia. Dalam penyuluhan dijelaskan mengenai gejala awal stroke yang perlu diwaspadai, seperti kelemahan pada salah satu sisi tubuh, bicara pelo, hingga gangguan pengelihan. Selain itu, tenaga kesehatan juga menekankan pentingnya gaya hidup sehat, termasuk menjaga pola makan rendah garam dan lemak, rutin berolahraga ringan, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Para lansia terlihat antusias, beberapa di antaranya aktif bertanya terkait pengalaman keluarga maupun gejala yang pernah dialami.

Sosialisasi yang dilakukan oleh kawan-kawan mahasiswa mengenai manfaat bubur kacang hijau juga mendapat respon positif. Para lansia memahami bahwa bubur kacang hijau merupakan makanan sederhana, mudah diperoleh, namun kaya akan gizi seperti protein, serat, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan lansia. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian bubur kacang hijau yang disambut dengan gembira, di mana momen ini menjadi sarana mempererat interaksi sosial dan memberikan kepuasan emosional karena para lansia merasa diperhatikan dan dihargai.

Tahap pemeriksaan yang dilakukan oleh tim medis dari Puskesmas bersama kawan-kawan mahasiswa menjadi bagian penting dari kegiatan ini. Lansia mendapatkan layanan pengecekan tekanan darah, penimbangan berat badan, serta konsultasi singkat terkait kondisi kesehatan mereka. Hal ini membantu deteksi dini potensi gangguan kesehatan sekaligus memberikan rasa aman dan tenang bagi para peserta.

Secara umum, kegiatan ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan fisik berupa peningkatan kebugaran melalui senam, tetapi juga berdampak pada aspek edukasi, psikologis, dan sosial. Lansia merasa diperhatikan, mendapatkan tambahan pengetahuan terutama terkait pencegahan stroke, sekaligus merasakan kebersamaan yang hangat. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan menjadi program rutin posyandu, karena terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang sederhana, menyenangkan, dan penuh makna.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Cendrawasih Kelurahan Karang Anyar Pantai terbukti memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas hidup lansia melalui rangkaian aktivitas seperti senam sehat, penyuluhan pencegahan stroke, sosialisasi gizi mengenai bubur kacang hijau, serta pemeriksaan kesehatan rutin yang membantu deteksi dini kondisi fisik peserta. Manfaat yang dirasakan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek pengetahuan, psikologis, dan sosial yang membuat lansia merasa lebih dihargai dan diperhatikan.

Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dijadikan agenda rutin posyandu dengan menambah variasi edukasi kesehatan dan pemeriksaan lanjutan seperti pengecekan gula darah dan kolesterol, agar pendampingan kesehatan lansia dapat berjalan lebih optimal, berkelanjutan, dan mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, serta sejahtera.

Dokumentasi



Gambar 1. Banner Pengabdian Masyarakat Kelompok 2.



Gambar 2. Belanja Singkong di Pasar.



Gambar 3. Belanja bahan Bubur Kacang Hijau di Pasar.



Gambar 4. Pengemasan Bubur Kacang Hijau.



Gambar 5. Senam Bersama para Lansia.



Gambar 6. Pemaparan materi tentang manfaat Bubur Kacang Hijau.



Gambar 7. Pembagian Bubur Kacang Hijau.



Gambar 8. Medical Check Up.



Gambar 9. Foto Bersama Lansia, Staff Posyandu dan Pihak Puskesmas

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga kegiatan “Sabtu Penuh Kehangatan: Pemeriksaan Kesehatan dan Manisnya Berbagi Bubur Kacang Hijau untuk Lansia di Posyandu Lansia Cendrawasih RT. 09 Kelurahan Karang Anyar Pantai” dapat terlaksana dengan baik. Kami menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada Ketua Posyandu Ibu Salmiah yang telah menerima kami dengan hangat dan memberikan ruang bagi terselenggaranya kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pemilik rumah Bapak Nurdin yang telah memberikan izin serta mendukung penuh pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa kami menghanturkan rasa terima kasih kepada para lansia yang hadir dengan penuh semangat dan antusiasme, sehingga kegiatan ini dapat berjalan penuh makna. Semoga kegiatan ini membawa manfaat yang berkelanjutan dan menjadi pengalaman berharga bagi seluruh pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. (2020). *Pengaruh senam lansia terhadap kesejahteraan psikososial*. Deepublish.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). Kampung KB "KKB Tunas Mekar", Kelurahan Karang Anyar, Kecamatan Tarakan Barat, Kota Tarakan. Statistik Kampung KB. Diakses pada 17 September 2025, dari <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/56416/kkb-tunas-mekar>
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Statistik penduduk lanjut usia Indonesia 2010*.
- Barus, N. B., Panjaitan, J., & Rumapea, N. L. B. (2024). Kegiatan senam lansia untuk meningkatkan kualitas hidup sehat. *Journal of Community Service*, 1(1), 53–62.
- Fhani, A., & Sunan, M. I. N. (2024). Pelatihan ekonomi produktif pembuatan telur asin kemuning di posyandu lansia Kelurahan Kebalen Kabupaten Bekasi. *Welvaart: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 5(1), 24–32. <https://doi.org/10.52423/welvaart.v5i1.3>
- Handayani, S. P. (2020). Literature review: Manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *Neliti*. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Hidayat, N., Febrian, M. R., Vilintia, A., Asri, A., Rahmadhanyanti, A. P., Azmi, N., ... &

- Vebriansyah, V. (2024). Pengembangan program peningkatan gizi melalui konsumsi bubur sayur untuk masyarakat sebagai upaya meningkatkan pendapatan ibu rumah tangga (IRT) di Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan. *Budimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.58812/jpws.v3i03.1079>
- Hidayat, N., Rachmawani, D., Saputra, F., Safitri, L., Putra, A. A. E., Sukmawati, S. K., & Asyirah, N. (2024). Program pemberdayaan ibu rumah tangga di Kelurahan Juata Kerikil, Kota Tarakan: Meningkatkan pendapatan dan gizi masyarakat melalui pengolahan daging ikan tenggiri menjadi olahan pempek. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.58818/jpm.v2i2.50>
- Hidayat, N., Ripani, A., Febriyanti, R., Raina, R., & NA, M. P. (2024). Meningkatkan kesadaran gizi sehat melalui konsumsi bubur kacang hijau di RT. 19, Kelurahan Sebengkok Waru, Tarakan. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(3), 277–282.
- Melati, N., & Gultom, Y. D. (2023). Efektifitas pemberian kacang merah dan kacang hijau terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2.
- Patria, D. K. A., Ristanto, R., & Asri, Y. (2024). Peningkatan kualitas kesehatan lansia dengan penyuluhan gizi lansia di Persatuan Istri Purnawirawan Batu. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 47–52. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v5i1.538>
- Purnaningsih, N. N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, I. S., & Susila, I. M. D. P. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia di posyandu lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 5(1), 76–87. <https://doi.org/10.53510/nsj.v5i1.250>
- Puspitasari, R., et al. (2022). Prevalensi penyakit tidak menular pada penduduk lanjut usia di Indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- RSU Meuraxa Banda Aceh. (2023). Pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin untuk lansia. <https://rsum.bandaacehkota.go.id/pentingnya-pemeriksaan-kesehatan-rutin-untuk-lansia>
- Selviawati, R., & Musri. (2018). Senam lansia sebagai terapi tambahan pada lansia dengan hipertensi: Studi pre-experimental. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat I (Pinlitamas 1)*, 1(1), 39–48.
- Trihandini, I. (2010). The effect of medical check-up and basic physical activities daily living: Panel study on among Indonesian elderly 1993–2000. *Makara Journal of Health Research*, 11(2), 90–96. <https://doi.org/10.7454/msk.v11i2.267>
- Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi gizi seimbang lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia komunitas olahraga woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>