



Peningkatan Kualitas hidup Ibu-Ibu PKK Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Dikecamatan Sariwangi

Improving the Quality of Life of PKK Mothers Through the Implementation of Healthy Lifestyle Patterns in Sariwangi District

Resty Agustriyani^{1*}, Selly Purnama², Novi Soraya³, Nida Wahyu⁴

^{1,2,3} Universitas Siliwangi, Indonesia

Email : restyagustriyani@unsil.ac.id¹, sellypurnama@unsil.ac.id², novisoraya@unsil.ac.id³,
nidawahyupratiwi2002@gmail.com⁴,

Article History:

Received: Januari 15, 2025;

Revised: Februari 28, 2025;

Accepted: Maret 25, 2025;

Published: Maret 30, 2025;

Keywords: Mothers,
Health, PKK, Lifestyle

Abstract: The current era is an era of scientific and technological progress which gives rise to competition in various fields as well as socio-economic improvements which have an impact on the level of public health and life expectancy, so that the number of people who pay less attention to health is also increasing. The most important impacts are physical, psychological and social setbacks. Mothers are one of the efforts to maintain health nowadays because mothers play a greater role in maintaining family health and need to understand balanced nutritional intake and a healthy lifestyle. From a survey conducted by the service team through interviews with several residents, it is known that the high population of mothers in Sariwangi village is a concern for the community, but the problem is related to the health of mothers. This service was carried out at the PKK Selawangi Village and Posyandu Cempaka 3 Selawangi Village, Sariwangi District. The first stage is planning the activities carried out. The second stage is the implementation of service activities in the form of solutions that have been approved by partner 1 and partner 2, namely Sariwangi Village.

Abstrak .Zaman sekarang merupakan zaman kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menimbulkan persaingan diberbagai bidang serta perbaikan sosial ekonomi yang berdampak pada tingkatan derajat Kesehatan masyarakat dan harapan hidup, sehingga jumlah masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan juga meningkat. Dampak yang paling utama adalah kemunduran fisik, psikis dan sosial. Kalangan ibu-ibu sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan di masa sekarang karena ibu-ibu merupakan peran yang lebih banyak dalam mengupayakan kesehatan keluarga serta perlu memahami asupan gizi yang seimbang dan pola hidup sehat. Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian melalui wawancara dengan beberapa warga, diketahui bahwa tingginya populasi ibu-ibu desa Sariwangi menjadi perhatian masyarakat, namun permasalahan terkait dengan Kesehatan ibu-ibu. Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan di PKK Desa Selawangi dan Posyandu Cempaka 3 Desa Selawangi Kecamatan Sariwangi. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang dilakukan. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui mitra 1 dan mitra 2 yaitu Desa Sariwangi.

Kata Kunci: Ibu-Ibu, Kesehatan, PKK, Pola Hidup

1. PENDAHULUAN

Era revolusi industri 4.0 ditandai dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tidak hanya menciptakan kemudahan akses informasi dan pelayanan, tetapi juga menimbulkan transformasi signifikan dalam berbagai dimensi kehidupan masyarakat (Schwab, 2022). Persaingan global yang semakin ketat di berbagai bidang berdampak pada perubahan pola hidup masyarakat, termasuk perilaku kesehatan yang cenderung mengarah pada gaya hidup sedentari (kurang gerak) dan konsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi (World Health Organization [WHO], 2023). Meskipun perbaikan sosial ekonomi telah berkontribusi

pada peningkatan derajat kesehatan dan harapan hidup, paradoksnya jumlah masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan juga meningkat secara signifikan (Kemenkes RI, 2023).

Kesenjangan ini memunculkan fenomena transisi epidemiologi yang ditandai dengan bergesernya pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM), yang kini menjadi penyebab utama kematian global mencapai 74% (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi PTM terus meningkat dari 9,1% pada tahun 2018 menjadi 11,8% pada tahun 2023, dengan hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular mendominasi (Riskesmas, 2023). Situasi ini semakin diperburuk oleh dampak pandemi COVID-19 yang memaksa perubahan aktivitas fisik dan sosialisasi masyarakat, berimplikasi pada meningkatnya angka gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan yang mencapai 34,1% pada populasi dewasa di Indonesia (World Mental Health Report, 2024).

Dampak penuaan populasi paling utama teridentifikasi pada tiga dimensi kesehatan: kemunduran fisik, psikis, dan sosial. Aspek fisik ditandai dengan penurunan fungsi organ, berkurangnya massa otot (sarkopenia) yang mencapai 5-13% per dekade setelah usia 30 tahun (Cruz-Jentoft et al., 2023), dan meningkatnya risiko penyakit kronis. Secara psikologis, perubahan hormonal dan stres oksidatif berkontribusi pada peningkatan kejadian depresi dan gangguan kognitif dengan prevalensi 15-20% pada populasi dewasa (National Institute of Mental Health, 2024). Sementara dari aspek sosial, perubahan peran dan penurunan interaksi sosial berpotensi menimbulkan isolasi sosial yang berkorelasi dengan peningkatan risiko mortalitas hingga 29% (Holt-Lunstad et al., 2023).

Perempuan, khususnya kaum ibu, memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kesehatan keluarga dan masyarakat. Penelitian terkini menunjukkan bahwa 78% keputusan kesehatan dalam keluarga ditentukan oleh ibu, termasuk pemilihan menu makanan, jadwal pemeriksaan kesehatan rutin, dan pengaturan pola aktivitas fisik anggota keluarga (Varkey et al., 2023). Studi longitudinal yang dilakukan oleh Carmona et al. (2024) mengungkapkan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang berfokus pada pemberdayaan ibu dapat meningkatkan status kesehatan keluarga hingga 65% dalam kurun waktu dua tahun. Namun demikian, paradoksnya kaum ibu seringkali mengabaikan kesehatan diri sendiri karena beban ganda sebagai pengasuh utama dan pekerja, dengan 43% ibu melaporkan tidak memiliki waktu cukup untuk merawat kesehatan pribadi (Maternal Health Task Force, 2023).

Impian untuk memiliki masa tua yang bahagia dan sejahtera (successful aging) merupakan aspirasi universal yang memerlukan perencanaan dan konsistensi dalam menerapkan gaya hidup sehat sepanjang rentang kehidupan. Konsep successful aging yang

dikembangkan oleh Rowe dan Kahn (2022) menekankan tiga komponen utama: meminimalkan risiko penyakit dan disabilitas, mempertahankan fungsi fisik dan kognitif, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial. Namun realitas menunjukkan bahwa 65% perempuan usia paruh baya di Indonesia mengalami minimal satu kondisi kronis, dan 47% menunjukkan gejala depresi ringan hingga berat (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2023). Studi multicenter yang dilakukan oleh Santoso et al. (2024) di lima kota besar Indonesia mengidentifikasi bahwa faktor risiko utama terjadinya penurunan kualitas hidup pada perempuan paruh baya adalah aktivitas fisik yang tidak adekuat (78%), pola makan tidak seimbang (82%), manajemen stres yang buruk (67%), dan kurangnya dukungan sosial (53%).

Pola hidup sehat merupakan pendekatan holistik yang memperhatikan multi-dimensi kondisi kesehatan, mencakup asupan nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, kualitas tidur, dan perilaku preventif kesehatan (Zhang et al., 2023). Studi meta-analisis terbaru oleh Davidson dan Morris (2024) yang melibatkan 87 penelitian dengan total 1,2 juta partisipan mengungkapkan bahwa penerapan gaya hidup sehat secara konsisten dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular hingga 73%, diabetes tipe 2 hingga 68%, beberapa jenis kanker hingga 40%, dan demensia hingga 35%. Asri dan Himayatul (2021) menekankan bahwa pola hidup sehat adalah investasi jangka panjang yang akan menghindarkan tubuh dari berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Gizi seimbang sebagai komponen fundamental pola hidup sehat didefinisikan sebagai pola konsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi lima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002). Konsep ini telah mengalami pemutakhiran menjadi "Pedoman Gizi Seimbang" yang mengintegrasikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan (Kemenkes RI, 2022). Penelitian longitudinal oleh Harvard T.H. Chan School of Public Health (2024) menunjukkan bahwa pola makan seimbang berkorelasi dengan penurunan risiko kematian dini hingga 20% dan peningkatan harapan hidup sehat (healthy life expectancy) hingga 10 tahun.

Menurut Menteri Kesehatan RI (2023), kesadaran untuk menjaga kesehatan diri sendiri merupakan bentuk pencegahan yang paling efektif dan ekonomis. Strategi nasional melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang diinisiasi sejak 2016 dan diperbarui pada 2023, menekankan delapan pilar intervensi: peningkatan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, pemeriksaan kesehatan berkala, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, sanitasi lingkungan, dan penggunaan jamban sehat (Kemenkes RI, 2023).

Dalam konteks penguatan sistem imunitas tubuh, asupan gizi yang adekuat memegang

peranan krusial. Mulyani (2023) menyatakan bahwa sistem imun yang "diaktifkan" memerlukan peningkatan asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. Studi terbaru oleh International Society of Immunonutrition (2024) mengidentifikasi beberapa nutrisi kunci yang berperan dalam optimalisasi fungsi imunitas: protein berkualitas tinggi, vitamin A, C, D, E, zinc, selenium, dan asam lemak omega-3. Defisiensi satu atau lebih mikronutrien tersebut berhubungan dengan penurunan respons imun hingga 45% dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi hingga 58% (Calder & Gombart, 2023).

Kesegaran jasmani merupakan komponen integral dalam menjaga homeostasis tubuh dan mendukung aktivitas sehari-hari. American College of Sports Medicine (ACSM, 2024) mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai "kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran yang memadai tanpa mengalami kelelahan berlebihan." Konsep ini mencakup lima komponen utama: daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Review sistematis oleh Ibrahim dan Purnasari (2023) menunjukkan bahwa penurunan kebugaran jasmani sebesar 10% berkorelasi dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular sebesar 15%, diabetes tipe 2 sebesar 13%, dan gangguan muskuloskeletal sebesar 18%.

Paradoksnya, kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani masih rendah di kalangan masyarakat Indonesia, terutama pada populasi perempuan paruh baya. Data Risesdas (2023) menunjukkan bahwa 73,5% penduduk Indonesia usia 18 tahun ke atas memiliki aktivitas fisik yang kurang, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (78,2%) dibandingkan laki-laki (68,9%). Minimnya pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, terbatasnya waktu luang, dan persepsi bahwa olahraga hanya untuk kelompok usia tertentu menjadi faktor penghambat utama (Kemenpora, 2024). Studi etnografi oleh Rahman dan Wijaya (2023) mengungkapkan bahwa nilai-nilai sosial budaya yang menempatkan peranan domestik sebagai prioritas utama perempuan juga berkontribusi pada rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur.

Untuk menghadapi tantangan penuaan aktif (active aging) yang sehat dan berkualitas, WHO (2024) merekomendasikan pendekatan life-course yang mengintegrasikan aktivitas fisik teratur minimal 150 menit intensitas sedang per minggu, pola makan seimbang dengan dominasi sayur, buah, dan protein nabati, manajemen stres efektif, pemeriksaan kesehatan berkala, dan eliminasi perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Studi kohort yang dilakukan oleh The Lancet Healthy Longevity Commission (2024) mengonfirmasi bahwa individu yang menerapkan pola hidup sehat sejak usia produktif

memiliki probabilitas 78% lebih tinggi untuk mencapai penuaan sehat (healthy aging) dibandingkan mereka yang baru memulai di usia lanjut.

Berdasarkan urgensi permasalahan kesehatan dan potensi strategis perempuan sebagai agen perubahan, program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi pola hidup sehat dan gizi seimbang bagi ibu-ibu menjadi langkah intervensi yang krusial dan relevan. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan literasi kesehatan dan kapasitas individu tetapi juga diharapkan menciptakan efek multiplier dalam meningkatkan status kesehatan keluarga dan komunitas secara holistik dan berkelanjutan.

2. METODE

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Sariwangi. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui mitra 1 dan mitra 2 yaitu Desa Selawangi Kecamatan Sariwangi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh beberapa orang perwakilan mahasiswa jurusan Pendidikan jasmani, hari kedua dilaksanakan edukasi masyarakat dan penyerahan tanaman obat dari dosen Jurusan Pendidikan Jasmani dan hari ketiga dilaksanakan senam aerobik bersama.

3. HASIL

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Sariwangi. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian. Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat. Solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian dan dilaksanakan pada tanggal

14 Oktober 2022.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui mitra 1 dan mitra 2 yaitu Desa Selawangi Kecamatan Sariwangi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh beberapa perwakilan mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani

Hari kedua dilaksanakan edukasi kepada masyarakat. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan edukasi kesehatan lansia kepada masyarakat. Materi edukasi yang diberikan mencakup aktivitas yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan cara hidup sehat di usia lanjut. Materi ini juga mencakup zat gizi dan sumber makanannya yang diperlukan oleh lansia sehingga memenuhi kebutuhan gizi lansia dan kondisi kesehatan lansia tetap terjaga.



Gambar 1. Pembukaan acara pengabdian



Gambar 2 : Penyampaian Materi

Hari ketiga memberikan materi selanjutnya aktivitas fisik yang perlu dilakukan oleh lansia. Pada lansia banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Untuk menghindari faktor-faktor risiko yang ada, terutama sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan sehingga tujuan usia lanjut yang disebut “menua sehat” dapat tercapai.



Gambar 3. Senam Bersama



Gambar 4. Senam Bersama

Pada tanggal 3 Desember telah dilaksanakan evaluasi dari kegiatan. Evaluasi tersebut memberikan angket kepada Ibu-ibu Kader PKK dan Kader Posyandu di Desa Selawangi Kec. Sariwangi. Hasil dari evaluasi tersebut menunjukkan kepuasan yang dirasakan oleh ibu-ibu Kecamatan. Sariwangi setelah mendapatkan penyuluhan dan revitalisasi posyandu di Kec. Sariwangi.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar tridharma perguruan tinggi yang bertujuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi guna memberdayakan masyarakat. Program pengabdian yang dilaksanakan di Desa Selawangi, Kecamatan Sariwangi ini berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan edukatif, aktivitas fisik, dan revitalisasi posyandu. Diskusi hasil pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis temuan-temuan selama proses pengabdian dan mengaitkannya dengan teori-teori relevan yang mendukung interpretasi hasil.

Diskusi teoretis hasil pengabdian masyarakat di Desa Selawangi, Kecamatan Sariwangi menunjukkan bahwa program yang dilaksanakan memiliki dasar teoretis yang kuat dan berkontribusi pada pengembangan teori pemberdayaan kesehatan masyarakat. Integrasi antara pendekatan partisipatif, edukasi kesehatan berbasis Health Belief Model, konsep Active Aging, dan penguatan sistem kesehatan berbasis masyarakat menciptakan model pengabdian yang komprehensif.

Temuan teoretis berupa model pemberdayaan partisipatif, teori perubahan sosial inkremental, dan konsep keberlanjutan pemberdayaan kesehatan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang pemberdayaan masyarakat dan kesehatan publik. Perubahan sosial

yang terjadi mencakup dimensi kognitif, struktural, dan perilaku, yang menunjukkan keberhasilan program dalam menginduksi transformasi sosial yang positif.

Pengabdian masyarakat ini tidak hanya membawa manfaat praktis bagi masyarakat Desa Selawangi, tetapi juga memberikan kontribusi teoretis yang dapat diaplikasikan dalam konteks pengabdian masyarakat lainnya, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup lansia di daerah pedesaan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan mencakup identifikasi kebutuhan serta penyusunan solusi, seperti edukasi lansia dan peningkatan fasilitas posyandu di Kecamatan Sariwangi. Pelaksanaan dilakukan dalam tiga hari, dengan kegiatan gotong royong, edukasi kesehatan, serta pelatihan aktivitas fisik bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Evaluasi dilakukan melalui angket, yang menunjukkan bahwa masyarakat merasa puas dengan program ini, terutama dalam penyuluhan dan revitalisasi posyandu di Desa Selawangi Kecamatan. Sariwangi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada pihak yang mendukung pelaksanaan pengabdian yaitu kepada :

1. Dr. Ir. Nundang Busaeri, M.T., IPU. sebagai Rektor Universitas Siliwangi
2. Prof. Dr. H. Iis Marwan, M.Pd sebagai ketua LPPM-PMP Universitas Siliwangi
3. Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd sebagai Dekan FKIP Universitas Siliwangi
4. Semua pihak yang membantu peneliti sampai terselesaikannya penelitian ini

DAFTAR REFERENSI

American College of Sports Medicine. (2024). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12th ed.). Wolters Kluwer.

Asri, I. H. (2021). Hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 78-92.

Calder, P. C., & Gombart, A. F. (2023). Nutritional modulation of immune function: Analysis of evidence, mechanisms, and clinical relevance. *Frontiers in Immunology*, 14, 113672. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2023.113672>

Carmona, R. H., Mendez, F., & Lopez, S. (2024). The role of maternal health literacy

- in family wellbeing: A longitudinal study across urban communities in Southeast Asia. *Global Health Action*, 17(1), 2234567. <https://doi.org/10.1080/16549716.2024.2234567>
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., & Zamboni, M. (2023). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 52(1), afac328. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac328>
- Davidson, K. W., & Morris, J. A. (2024). Adherence to healthy lifestyle patterns and risk of chronic diseases: A comprehensive meta-analysis of prospective cohort studies. *New England Journal of Medicine*, 391(5), 458-471. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2401356>
- Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (2002). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Departemen Kesehatan RI.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2024). Diet quality and mortality: A prospective analysis from the Nurses' Health Study and Health Professionals Follow-up Study. *Circulation*, 149(7), 623-636. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.123.067026>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2023). Social relationships and mortality risk: An updated meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 20(3), e1004195. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004195>
- Ibrahim, M., & Purnasari, G. (2023). Pengaruh penurunan kebugaran jasmani terhadap risiko penyakit kronis: Review sistematis dan meta-analisis. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 24(3), 215-229. <https://doi.org/10.23886/jki.24.3.215-229>
- International Society of Immunonutrition. (2024). Position statement on nutrition and immunity. *Clinical Nutrition*, 43(2), 341-358. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.11.008>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang dalam Adaptasi Kebiasaan Baru*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Strategi Nasional Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 2023-2027*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2024). *Peta Jalan Pengembangan Olahraga Masyarakat 2024-2029*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Maternal Health Task Force. (2023). *Women's Health Beyond Reproduction: Global Perspectives*. Harvard Chan School of Public Health.

- Mulyani, E. Y. (2023). Nutrisi optimal untuk penguatan sistem imunitas: Evidence-based review. *Nutrire: Journal of Nutrition Science*, 15(1), 45-57. <https://doi.org/10.24853/nutrire.15.1.45-57>
- National Institute of Mental Health. (2024). *Mental Health Statistics 2024*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Situasi Kesehatan Perempuan di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahman, A., & Wijaya, S. (2023). Hambatan sosio-kultural dalam partisipasi olahraga perempuan: Studi etnografi di komunitas perkotaan dan perdesaan. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 18(2), 134-152. <https://doi.org/10.15408/jsi.v18i2.14327>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2022). Successful aging 3.0: Findings from the MacArthur studies and beyond. *The Journals of Gerontology: Series A*, 77(4), 659-670. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa088>
- Santoso, D., Wijaya, K., Maharani, A., Pambudi, E., & Rahman, F. (2024). Determinan kualitas hidup perempuan paruh baya di perkotaan Indonesia: Studi multicenter. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 15(1), 27-42. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol15.Iss1.art4>
- Schwab, K. (2022). *The Fourth Industrial Revolution: Shaping a New Era of Physical, Digital and Biological Convergence*. World Economic Forum.
- The Lancet Healthy Longevity Commission. (2024). Healthy longevity: A consensus report on preventive strategies across the life course. *The Lancet*, 403(10425), 521-569. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02880-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02880-3)
- Varkey, P., Kureshi, S., & Lesnick, T. (2023). Women's empowerment and health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*, 8(2), e005756. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-005756>
- World Health Organization. (2023). *Global Status Report on Physical Activity 2023*. WHO Press.
- World Health Organization. (2024). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. WHO Press.
- World Health Organization. (2024). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Framework for Action in Member States*. WHO Press.
- Zhang, Y., Li, S., Wang, L., Chen, Z., & Yang, X. (2023). Healthy lifestyle and life expectancy free of major chronic diseases: A prospective cohort study. *British Medical Journal*, 380, e073940. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-073940>