

**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT DENGAN PENINGKATAN  
KESADARAN AKAN PENTINGNYA KESEHATAN DI KELURAHAN BENDUL MERISI**

**Bernardus Aris Ferdinan<sup>1</sup>**

Fakultas Ekonomi, Universitas Katolik Darma Cendika  
email: [bernardus.aris@ukdc.ac.id](mailto:bernardus.aris@ukdc.ac.id)

**Onny Priskila<sup>2</sup>**

Fakultas Teknik, Universitas Katolik Darma Cendika  
email: [onny.priskila@ukdc.ac.id](mailto:onny.priskila@ukdc.ac.id)

**Lilik Indrawati<sup>3</sup>**

Fakultas Ekonomi, Universitas Katolik Darma Cendika  
email: [lilik.indrawati@ukdc.ac.id](mailto:lilik.indrawati@ukdc.ac.id)

**Laili Mufida Sari<sup>4</sup>**

Fakultas Teknik, Universitas Katolik Darma Cendika  
email: [lailil.mufida@student.ukdc.ac.id](mailto:lailil.mufida@student.ukdc.ac.id)

**ABSTRACT**

*The background of the community service program is to increase awareness of the community, especially the elderly, of the importance of health. Health is important, especially for the elderly who have experienced a decrease in the strength of organ function. Therefore, self-awareness is the key to improving the quality of personal health. Self is basically an individual who is responsible for their own health. Increased awareness is expected to help the community (elderly) to be more sensitive to their own health, and try to anticipate or overcome diseases, such as hypertension, uric acid, cholesterol, and diabetes. The method used in this community service is health counseling with health checks and counseling based on the results of health checks. The results of this community service program, namely the participants (elderly) know the current health condition, and can anticipate the worsening of the disease suffered.*

**Keywords:** *Elderly, Cholesterol, Diabetes, Health, Hypertension, Uric Acid.*

**ABSTRAK**

*Latar belakang diadakannya program pengabdian Masyarakat adalah untuk meningkatkan kesadaran dari masyarakat terutama lansia akan pentingnya Kesehatan. Kesehatan merupakan hal yang penting, terutama bagi kelompok lansia yang telah mengalami penurunan kekuatan fungsi organ tubuh. Oleh karena itu, kesadaran diri merupakan kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan pribadi. Diri Sendiri pada dasarnya merupakan individu yang bertanggung jawab atas kesehatan diri. Peningkatan kesadaran harapannya akan membantu Masyarakat (lansia) untuk lebih peka akan kesehatan diri, dan berupaya untuk mengantisipasi atau menanggulangi penyakit, seperti hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes. Metode yang dipergunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan Kesehatan dengan cek kesehatan dan penyuluhan berdasarkan hasil cek Kesehatan. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini, yaitu para peserta (lansia) mengetahui kondisi kesehatan terkini, dan dapat mengantisipasi semakin parahnya penyakit yang diderita.*

**Kata kunci:** Asam Urat, Diabetes, Hipertensi, Kesehatan, Kolesterol, Lansia.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, tidak salah jika setiap individu dalam kelompok usia tertentu, selalu berupaya untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai penyakit. Salah satu kelompok usia yang penting untuk menjaga kesehatan adalah kelompok lanjut usia (lansia). Lanjut usia (lansia) adalah proses penuaan yang diiringi dengan penambahan usia dengan tanda penurunan fungsi organ tubuh seperti jantung, otak, hati dan ginjal, serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh seperti otot tubuh yang semakin rentan terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Wulandari et al., 2023). Lansia menurut *Worth Health Organization* (WHO, 2013), dapat dikelompokkan menjadi:

- a. *Middle age* (usia pertengahan), yaitu kelompok usia 45-54 tahun;
- b. *Elderly* (lansia), yaitu kelompok usia 55-56 tahun;
- c. *Young old* (lansia muda), yaitu kelompok usia 66-74 tahun;
- d. *Old* (lansia tua), yaitu kelompok usia 75-90 tahun;
- e. *Very old* (lansia sangat tua), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Usia lanjut merupakan perkembangan normal yang akan dialami setiap pribadi dan kenyataan yang tidak dapat dihindarkan (Sari et al., 2023). Jika dikaitkan dengan konteks lokal, Indonesia merupakan negara di Asia yang termasuk lima besar dunia dalam pertumbuhan penduduk usia lanjut tercepat setiap tahunnya (Nugraheni dan Hardini, 2017). Berdasarkan data yang didapatkan pada tahun 2010 jumlah penduduk usia lanjut mencapai 18,1 juta jiwa

atau 7,6% dari total penduduk (Sari et al., 2023). Badan Pusat Statistik (2013), telah melakukan proyeksi bahwa jumlah penduduk usia lanjut akan meningkat pada tahun 2020 menjadi 27,1 juta jiwa, pada tahun 2025 menjadi 33,7 juta jiwa, dan pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa.

Peningkatan jumlah penduduk lansia turut terjadi di Kota Surabaya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, persentase penduduk lansia adalah 8,53% pada tahun 2018, 8,84% pada tahun 2019, dan 9,16% pada tahun 2020 dari total penduduk Kota Surabaya. Peningkatan penduduk usia lanjut secara tidak langsung menunjukkan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun (Alvita & Huda, 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya konkret agar kelompok lansia dapat tetap bahagia, berdaya guna, produktif, dan yang terpenting tetap terjaga kesehatannya.

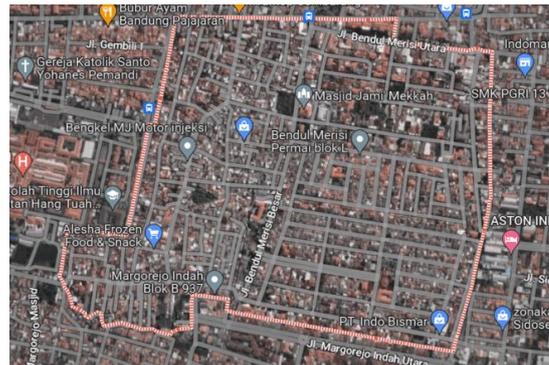
Kesehatan berdasarkan *worth Health Organization* (WHO), dapat dipahami sebagai keadaan Sejahtera badan, sosial dan jiwa yang memungkinkan setiap individu hidup produktif secara ekonomi dan sosial. Kesehatan yang baik, akan membantu dalam mewujudkan stabilitas ekonomi, peningkatan produktivitas, dan keberlanjutan ekonomi. Faktor seperti gaya hidup sehat, akses terhadap pelayanan kesehatan, dan pendidikan kesehatan menjadi penentu penting dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal (Akbar, 2019).

Di Tengah kondisi penurunan fungsi organ tubuh, lansia memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit, seperti stroke, kolestrol, asam urat, hipertensi, dan diabetes. Penyakit stroke dan diabetes, sering kali muncul tanpa disertai dengan gejala, oleh karena itu, jika tidak sering melakukan pemeriksaan penyakit tersebut sulit terdeteksi (Russel, 2011). Kelompok lansia yang sadar akan pentingnya

kesehatan akan cenderung lebih rutin dalam melakukan kontrol kesehatan, sehingga dapat mengetahui kondisi kesehatan terkini serta dapat melakukan pencegahan dini terhadap risiko penyakit. Namun, tidak semua kelompok lansia sadar dan peduli akan kesehatan, serta rutin melakukan kontrol kesehatan.

Ada beberapa alasan yang membuat lansia ragu untuk melakukan kontrol kesehatan, antara lain: khawatir diagnosa penyakit serius, keterbatasan fisik atau mobilitas, keterbatasan finansial, khawatir terhadap prosedur kontrol kesehatan, kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan pencegah dini risiko penyakit. Maka, sudah selayaknya para lansia mendapatkan edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya Kesehatan. Salah satu aktivitas untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya Kesehatan adalah dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Universitas Katolik Darma Cendika, sebagai salah satu institusi di Kota Surabaya, turut berupaya untuk membantu pemerintah dalam meningkatkan Kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, digagas kegiatan dengan topik “Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat dengan Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Kesehatan”. Mitra dari aktivitas ini adalah Kelurahan Bendul Merisi. Kelurahan Bendul Merisi, merupakan salah satu kelurahan di wilayah Kecamatan Wonocolo, Kota Surabaya yang memiliki 12 RW, 58 RT dengan penduduk berjumlah 17.125 jiwa.



Gambar 1. Peta Wilayah Kel. Bendul Merisi

Kelurahan Bendul Merisi memiliki luas wilayah sebesar 774,3 Km<sup>2</sup> dan memiliki letak geografis yang berbatasan dengan Kelurahan Jagir, Kelurahan Sidosermo, dan Kelurahan Margorejo. Pengabdian kepada Masyarakat dipandang akan membantu dalam peningkatan komunikasi yang dinamis dan transaksional yang eksploratif (Benny et al., Prestianta et al., 2021), memberdayakan kelompok Masyarakat (Roosinda & Ekantoro, 2021), menghasilkan informasi dan pengetahuan kepada Masyarakat (Nursanti et al., 2021). Tujuan yang ingin dicapai dari program pengabdian Masyarakat ini antara lain:

1. Membekali kelompok Masyarakat (lansia) di Kelurahan Bendul Merisi agar lebih sadar dan peduli kesehatan diri;
2. Membekali kelompok masyarakat (lansia) di Kelurahan Bendul Merisi agar mengetahui kondisi Kesehatan terkini melalui cek kesehatan gratis;
3. Membekali kelompok Masyarakat (lansia) di Kelurahan Bendul Merisi agar mengetahui upaya konkret yang dapat dilakukan sesuai dengan hasil cek kesehatan;
4. Terwujudnya *sustainability* terkait kesehatan kelompok Masyarakat (lansia) di Kelurahan Bendul Merisi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat mengarah pada metode penyuluhan dan pendampingan. Pasca memperoleh penyuluhan dan pendampingan, kelompok masyarakat (lansia) diharapkan pengetahuan terkait kesehatan semakin meningkat dan dapat membentuk perilaku hidup sehat. Lokasi yang dijadikan sebagai tempat penyuluhan dan pendampingan adalah Kebun Raya Mangrove Gunung Anyar, Jl. Wisata Mangrove Gunung Anyar Tambak, Kec. Gunung Anyar dan Jl. Medokan Sawah, Kel. Medokan Ayu, Kec. Rungkut, Gunung Anyar Tambak. Metode penyuluhan dan pendampingan ini harapannya dapat menjadi modal pengetahuan bagi kelompok Masyarakat (lansia) untuk lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan.

Aktivitas penyuluhan dan pendampingan dilaksanakan dengan tiga tahapan. Pertama, merupakan tahapan untuk mengidentifikasi kebutuhan atau permasalahan yang ditindaklanjuti dengan *focus group discussion* (FGD) dari perwakilan aparat Kecamatan Wonocolo, perwakilan aparat Kelurahan Bendul Merisi untuk menentukan kebutuhan dari masyarakat. Kedua, tahap cek kesehatan. Pada tahap ini, tim pelaksana memberikan pelayanan cek kesehatan gratis kepada kelompok lansia yang menjadi peserta. Ketiga, tahap penyuluhan. Pada tahap ini, tim pelaksana memberikan penyuluhan terkait hasil dari cek kesehatan dan informasi untuk mencegah penyakit agar tidak semakin parah.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan sebagaimana telah disampaikan di bagian terdahulu. Tahapan dimulai dengan aktivitas FGD, cek Kesehatan gratis, dan penyuluhan. Kegiatan diikuti oleh 49 peserta yang berasal dari berbagai RT di Kelurahan Bendul Merisi.

Aktivitas pertama adalah *focus group discussion* (FGD). Aktivitas “Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat dengan Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Kesehatan”, merupakan salah satu dari rangkaian aktivitas pengabdian masyarakat yang dilakukan Universitas Katolik Darma Cendika (UKDC) di Kelurahan Bendul Merisi. Oleh karena itu, FGD yang dilakukan telah dilaksanakan sejak hari Kamis, 12 Januari 2023 dan pada hari Senin, 20 Februari 2023. FGD pertama dihadiri oleh tim *task force* dari pengabdian Masyarakat UKDC, perwakilan dari aparat Kecamatan Wonocolo, dan perwakilan dari aparat Kelurahan Bendul Merisi. Pada FGD pertama, topik diskusi terkait pada pengenalan situasi dan kondisi di Kelurahan Bendul Merisi, dan kegiatan yang dibutuhkan oleh masyarakat.



Gambar 2. FGD Tahap Pertama di Kelurahan Bendul Merisi

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Pada FGD kedua, topik diskusi lebih mengarah pada penyampaian kegiatan yang akan dilaksanakan di Kelurahan Bendul Merisi. FGD kedua dihadiri oleh perwakilan dari tim pelaksana pengabdian masyarakat, perwakilan dari aparat Kelurahan Bendul Merisi, dan perwakilan dari kelompok masyarakat. Berdasarkan diskusi, diputuskan bahwa kegiatan “Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat

dengan Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Kesehatan” dapat dilakukan di kelompok Masyarakat.



Gambar 3. FGD Tahap Kedua di Kelurahan Bendul Merisi  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Aktivitas kedua adalah cek kesehatan gratis. Aktivitas ini diadakan pada hari Sabtu, 14 Oktober 2023 yang dihadiri oleh 49 peserta. Cek Kesehatan meliputi: tekanan darah, diabetes, kolesterol, dan asam urat. Tujuan dari cek kesehatan antara lain (Wulan, 2020):

1. Mendeteksi masalah pada stadium yang belum menimbulkan gejala atau asimtomatik;
2. Menilai validitas dan reliabilitas suatu tes dalam mendeteksi kemungkinan adanya penyakit lebih awal;
3. Mendeteksi faktor risiko penyakit kronis dalam rangka mendorong peserta untuk sadar diri, deteksi dini, dan cegah risiko dini terhadap penyakit kronis.

Cek Kesehatan yang dilakukan dapat dikategorikan sebagai upaya preventif primer dan sekunder. Cek Kesehatan dilakukan dengan alat *auto check*. Alat ini hanya membutuhkan sedikit darah dan tidak membutuhkan waktu yang lama ( $\pm 20$  detik/satu pemeriksaan). Hasil dari pemeriksaan kurang lebih sama dengan pemeriksaan laboratorium. Ala yang digunakan

untuk memeriksa tekanan darah adalah tensimeter.

Nilai rujukan normal untuk pemeriksaan asam urat, kolesterol, dan diabetes adalah:

Tabel 1. Parameter Normal

Parameter	Nilai Normal
<b>Glucose</b>	<200mg/dl
Glucose (fasting)	76-110mg/dl
Glucose (2hr pros prandial)	<160mg/dl
<b>Cholesterol</b>	<200mg/dl
Triglyceride (TG) → lemak dalam pembuluh darah	<200mg/dl
<b>Asam Urat</b>	L: <7mg/dl
Urid Acid (UA)	P: <5,7mg/dl
<b>Blood Pressure</b> → tekanan darah	<130/85mmHg
Hipertensi perbatasan	130-139/85-89mmHg
Hipertensi tk1	140-159/90-99mmHg
Hipertensi tk 2	160-179/100-109mmHg
Hipertensi tk 3	>180/110mmHg



Gambar 4. Tim Pengabdian Masyarakat Melakukan Cek Kesehatan  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Data yang didapatkan dari hasil pemeriksaan tampak pada Tabel 2:

Tabel 2. Hasil Cek Kesehatan

Parameter	Peserta yang Nilai Hasilnya > ambang batas normal
Glucose	5 orang (10,2%)
Cholesterol	30 orang (61,2%)
Asam Urat	35 orang (71,4%)
Blood Pressure →	30 orang (61,2%)

Sumber: Data Diolah 2023

Rata-rata hasil cek kesehatan, adalah: tekanan darah (Sistole: 153,29 dan Distole:

91,67), kolesterol (210,39), asam urat (10,29), dan diabetes (144,35). Hasil menyatakan bahwa, mayoritas peserta memiliki tingkat kesehatan yang perlu dijaga dan ditingkatkan. Gangguan kesehatan terbanyak yang dialami oleh peserta adalah asam urat (71,4%), kolesterol (61,2%), dan tekanan darah tinggi (62,2%). Oleh karena itu, data ini dapat menjadi masukan yang berharga bagi Kelurahan Bendul Merisi terkait kesehatan Masyarakat, terutama lansia.

Aktivitas ketiga adalah penyuluhan. Aktivitas ini dilakukan setelah peserta mendapatkan hasil dari cek kesehatan. Tim pengabdian secara khusus memberikan informasi terkait hasil cek kesehatan dan batas normal yang seharusnya untuk tekanan darah, kolesterol, diabetes, dan asam urat. Selain itu, peserta diberikan panduan mengenai batasan makanan yang dapat dan tidak dapat dikonsumsi. Bagi peserta yang didapati hasil pemeriksaan jauh melebihi batas normal, maka dianjurkan untuk berobat ke fasilitas kesehatan terdekat, misalnya puskesmas atau rumah sakit untuk segera mendapat penanganan lebih lanjut.



Gambar 5. Tim Pengabdian Masyarakat Menyampaikan Hasil Test Kesehatan  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Setiap peserta diharapkan semakin memahami kesehatan dirinya berdasarkan hasil pemeriksaan. Pasca mengetahui hasil dan mendapatkan pengarahan terkait upaya konkret untuk mengatasi permasalahan sesuai dengan

hasil kesehatan, harapannya setiap peserta dapat menjaga kesehatan secara berkelanjutan. Orang yang paling bertanggung jawab atas kesehatan adalah diri sendiri. Oleh karena itu, kesadaran untuk mulai menjaga kesehatan harus dibangun mulai dari diri sendiri.

Tim pengabdian masyarakat, secara khusus memberikan brosur kepada peserta sebagaimana tampak pada gambar 6 dan 7. Brosur yang dibagikan merupakan panduan berbagai macam hal yang perlu dilakukan untuk mengurangi ataupun menanggulangi penyakit seperti: hipertensi, kolesterol, diabetes, dan asam urat. Panduan singkat yang ada di brosur harapannya dapat semakin membantu para peserta untuk mewujudkan pola hidup sehat dihari-hari yang akan datang.



Gambar 6. Brosur Kesehatan 1



Gambar 7. Brosur Kesehatan 2

Tabel 3. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan	Respon	Keterangan
Cek Kesehatan	Sangat Bagus	Peserta dapat mengikuti proses cek kesehatan secara lengkap
Penyuluhan Kesehatan	Sangat Bagus	Peserta dapat memahami upaya konkret/prefentif untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang dialami

Sumber: Data Diolah 2023

Pada Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa, hasil dari aktivitas pengabdian masyarakat mendapatkan respon yang sangat bagus. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa para peserta mampu memahami kesehatan diri sendiri, dan upaya konkret yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi kesehatan.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan aktivitas pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan, antara lain: 1) diperlukan upaya konkret dalam penanggulangan kesehatan sejak dini di usia lansia. Kesehatan merupakan tanggung jawab pribadi, oleh karena itu, yang bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan adalah diri sendiri. 2) Hasil kesehatan menyatakan bahwa, 71,4% asam urat, dan 61,2% kolesterol. 3) Peserta semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri. 4) Peserta semakin sadar akan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup.

Penyuluhan yang telah dilaksanakan memberikan dampak positif bagi masyarakat

(lansia) yang mengikuti aktivitas. Masyarakat (lansia) dapat menambah keterampilan dan pengetahuan terkait upaya peningkatan kualitas hidup terkhusus kesehatan. Selain itu, harapannya peserta dapat mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini, agar dapat mengantisipasi semakin buruknya penyakit yang diderita.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

### 6.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Darma Cendika yang telah memberikan dukungan finansial. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Kecamatan Wonocolo, terkhusus Kelurahan Bendul Merisi yang telah memberikan kesempatan untuk berbagi pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat.

## 7. REFERENSI

- Alvita, G.W., & Hudan S. (2019). Penerapan Program Senam Keseimbangan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lansia di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 74-82.
- Ardiningtyas, L., & Anggraeni, D. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Lansia dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Pangan sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi di Kelurahan Paudean Kec. Lembah Selatan Kota Bitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(2), 46-53.
- Astuti, E., Widari, N.P., & Dewi, E.U. (2022). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat di Posyandu Lansia RT 17 RW 06 Tambah Asri Surabaya. Cahyono & Masyukuri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 19-24.
- Benny, Y.S., Hermanto, Y.B., Susanti, C.E., & Ferdinan, B.A. (2022). Pentingnya Metodologi Penelitian dalam Pastoral Berbasis Data di Keuskupan Surabaya. *Jurnal Komunikasi Perfoesional*, 6(1), 79-94.
- Haerani, Y., Sualiman, L., & Sismulyanto. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(7), 2021-2029.
- Hidyati, S., Baequny, A., & Fauziyah, A. (2023). Pemberdayaan Keluarga Melalui Gerakan Sayangi Lansia(GSL) dalam Upaya Mewujudkan Lansia (SMART) Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1-10.
- Nugraheni, R., & Hardini, K.F. (2017). Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Lansia Sehat dan Mandiri dan Senam Lansia untuk Mencegah Low Back Pain. *Proseding Seminar Pengabdian Masyarakat*, Institut Ilmu Kesehatan Bakti Wiyata Kediri, 42-46.
- Octaviannie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif sampai Lansia di Wilayah Desa Luhut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 32-38.
- Prayitno, M.A., Lia, N.F.A., & Tauhidah, D. (2023). Penyuluhan Lansia Melalui Program Sehat, Mandiri, dan Produktif. *Abdimas Galuh*, 5(1), 522-530.
- Sari, D. N., Nelson, S., Septri., & Haris, F. (2023). Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas sebagai Upaya Mencegah Demensia. *JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 15-24.

Wulandari, S.T., & Winarshi, W., & Istichomah.  
(2023). Peningkatan Derajat Kesehatan  
Lansia Melalui Penyuluhan dan  
Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun

Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat  
Cendekia*, 2(2), 58-61.