

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Senam Hipertensi Bagi Lanjut Usia (LANZIA) Di Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang

Abdul Rivai Saleh Dunggio¹, Hardin², Cici Pratiwi³, Nofita Dewi Kok Mesa⁴, Ferdinandus Suban Hoda⁵

¹Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku

^{2,3}Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Sawerigading Pemda Luwu

³Program Studi Profesi Ners, STIKes Jayapura

⁴Program Studi Keperawatan, STIKes Maranatha Kupang

Abstract

Hypertension exercise is an exercise that aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and skeleton, especially the heart muscle, so that it can reduce blood pressure. The aim of this community service (PkM) is to increase the understanding of elderly people about hypertension elderly exercise and to determine the effect of elderly hypertension exercise on the blood pressure of elderly people with hypertension in the Posyandu Cekke work area, Enrekang Regency. The method used to achieve the target of this activity is by approaching, lecturing and jointly doing exercises for the elderly with hypertension. The final outcome of this PkM activity is that it can increase the client's knowledge about exercise for the elderly with hypertension and can control complications of hypertension, namely stroke due to hypertension in old age. The method for implementing community service (PkM) is by using counseling which aims to gain knowledge about the importance of exercise for the elderly. It is hoped that after getting the theory about the importance of exercise for the elderly, they will be able to increase their knowledge and be willing to do exercise either at the Posyandu for the Elderly or at home. The result of this community service (PkM) is an increase in the elderly's knowledge about the importance of posyandu, which can be seen from the results of the pre-test and post-test, namely an increase of 32%. Increasing the activeness of elderly people in posyandu and motivation for elderly exercisers to always take part in elderly exercise seriously.

Keywords: Hypertension Exercise, Elderly, Posyandu Cekke, Enrekang Regency

Abstrak

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah meningkatkan pemahaman lansia tentang senam lansia hipertensi dan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, ceramah dan bersama-sama melakukan senam lansia hipertensi. Luaran akhir kegiatan PkM ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan klien tentang senam lansia hipertensi serta dapat mengendalikan komplikasi penyakit hipertensi yaitu stroke dikarenakan hipertensi pada usia lanjut. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan menggunakan Penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang pentingnya senam bagi lansia. Diharapkan setelah mendapatkan teori pentingnya senam lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan mau melakukan senam baik pada waktu Posyandu Lansia atau di rumah. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang pentingnya posyandu bisa di lihat dari hasil pre test dan post test yaitu ada peningkatan 32 %,. Meningkatnya keaktifan lansia ke posyandu dan motivasi senam lansia untuk selalu mengikuti senam lansia dengan sungguh-sungguh.

Kata Kunci: Senam Hipertensi, Lanjut Usia, Posyandu Cekke, Kabupaten Enrekang

Penulis Koresponden: Abdul Rivai Saleh Dunggio
Email : rivaidunggio2016@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagikorbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit.

Adapun TIM pengabdian kepada masyarakat (PkM) sebagai elemen kumpulan intelektual yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Peran serta perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatas pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara klinis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan. Salah satu langkah TIM pengabdian kepada masyarakat (PkM) dalam kapasitasnya yang terlibat langsung ke masyarakat adalah melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan dan kemanusiaan. Dengan salah satu bentuknya adalah kegiatan tentang pengabdian kepada masyarakat (PkM) dalam pelaksanaan penyuluhan tentang senam lansia hipertensi.

Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan karena menurunnya imunitas. Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut (Boraschi et al, 2013).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yangdi bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit (Rahajeng Win M, Gita K, Moh. Projo A,2022).

Olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

menurun. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphine dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yatina & Saputri, 2019).

Menurut Maulana, dkk (2021), Hasil dari literature review didapatkan aktivitas olahraga dapat mampu meningkatkan sistem imunitas, kesehatan mental, kesehatan metabolik, kekuatan otot dan fungsi kardiovaskular. Manfaat olahraga dengan intensitas yang sesuai dan terprogram akan meningkatkan sistem kekebalan pada tubuh khususnya lansia. Untuk aktivitas olahraga disarankan melakukan olahraga aerobik dan anaerobik di rumah. Jadi aktivitas olahraga memberi pengaruh yang baik terhadap kebugaran jasmani untuk mengatasi penyebaran infeksi. Latihan fisik sangat di anjurkan bagi gaya hidup yang menetap atau populasi yang tidak aktif. Dengan adanya aktifitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan memberikan pencegahan dalam mengurangi angka kematian pada masyarakat terutama pada lansia yang mudah terinfeksi virus. Hal lainnya yang tak kalah penting adalah mengubah cara pandang masyarakat bahwa lansia bukanlah beban keluarga, tetapi potensi pembangunan bila mereka dipenuhi hak-haknya dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki lansia. Untuk mewujudkannya, dibutuhkan peran dari lansia itu sendiri, keluarga, dan lingkungannya agar tetap optimis dengan perubahan pola hidup dengan tetap melakukan aktivitas positif. Jadi, cara untuk melakukan pencegahan terhadap virus adalah dengan melakukan aktivitas olahraga dikarenakan olahraga merupakan komponen utama dari hidup sehat terutama dalam melawan virus. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dalam artian melakukan aktivitas dengan porsi yang sesuai pada lansia akan menguntungkan pada lansia karena secara tidak sadar olahraga yang teratur akan menimbulkan peningkatan sistem imun pada lansia sehingga tidak mudah terkena virus. Jadi olahraga yang sangat dianjurkan bagi lansia adalah olahraga anaerobik seperti jalan kaki, bersepeda dan senam lansia dikarenakan lebih mudah dan efektif untuk melakukan gerakan olahraga tersebut. (Maulana, dkk, 2021).

Seiring bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Mulai dari menurunnya produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan tulang, hingga kekuatan dan fungsi organ-organ tubuh. Kemudian sistem

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

imun sebagai pelindung tubuh pun tidak dapat bekerja dengan maksimal layaknya saat masih muda. Kerentanan individu lanjut usia terhadap beberapa penyakit disebabkan karena menurunnya imunitas. Padahal semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovaskular fitness* dan *neuromuscular fitness*. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.

Senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Latihan kekebalan sangat dianjurkan untuk program kesehatan pada usia lanjut untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang berfungsi meminimalisir tertularnya virus dan selain itu juga memiliki tujuan yang sangat penting dalam mengurangi tingkat kematian terkait virus.

Menurut Depkes RI (2003) olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu: Meningkatkan peredaran darah, Menambah kekuatan otot. Merangsang pernafasan dalam, Membantu pencernaan, Menolong ginjal, membantu kelancaran pembuangan bahan sisa. Meningkatkan fungsi jaringan, Menjernihkan dan melenturkan kulit, Merangsang kesegaran mental, Membantu mempertahankan berat badan, Memberikan tidur nyenyak dan Memberikan kesegaran jasmani. Di Kabupaten Enrekang khususnya Posyandu cekke masih banyak lansia yang tidak melakukan kegiatan fisik dan kami sebagai TIM pengabdian kepada masyarakat (PkM) akan memberikan pendekatan secara institusi serta bekerja sama dengan Kepala Puskesmas serta ketua Posyandu dan kader posyandu di Wilayah kerja Puskesmas

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Cekke.

- a. Mendata ulang anggota Posyandu Lansia untuk mengetahui jumlah posyandu yang sudah vaksin dan yang belum vaksin.
- b. Dilaksanakan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan pentingnya Senam Lansia bagi Kesehatan.
- c. Dilaksanakan Senam Gabungan Posyandu Lansia untuk memaksimalkan jumlah lansia yang mengikuti senam dengan melibatkan Kepala Puskesmas, Ketua Penanggung jawab Posyandu Lansia, Ketua- ketua Posyandu lansia, Para Kader Posyandu lansia dan sponsor Diabetasol.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan Penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang pentingnya senam bagi lansia. Diharapkan setelah mendapatkan informasi pentingnya senam lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan mau melakukan senam baik pada waktu Posyandu Lansia atau di rumah.

Intervensi : Memberikan Leaflet Pentingnya Senam Lansia, Periksa Tekanan Darah Sesudah Senam dan Sebelum Senam Lansia, dan Senam lansia. Pada intervensi ini TIM pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mendatangi Posyandu Lansia memberi penyuluhan dan membagi leaflet, periksa tekanan darah sebelum dan sesudah senam Lansia. Untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia harus dilakukan pengukuran tekanan darah Lansia sambil didampingi oleh instruktur melakukan senam lansia, para lansia dengan semangat melakukan senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan yaitu dimulai dengan penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi yang dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu mulai pukul 08.00 Wita, yang diawali dengan pembukaan 5 menit oleh pembawa acara dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan dari penyuluhan tentang senam lansia hipertensi secara umum. Pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi dengan jumlah

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

peserta 27 orang.

Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan:

- 1) Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar.
- 2) Penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi dilaksanakan dengan baik.
- 3) Setiap peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyelenggara.

Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini, hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang di ajukan lansia tentang materi yang di bahas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang senam lansia hipertensi.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Materi yang dibuat menyesuaikan dengan target sasaran yakni lansia dengan penyakit hipertensi. Kegiatan yang dilaksanakan oleh Tim pelaksana PkM. Setelah pelaksanaan kegiatan, lansia harus mendapatkan pengetahuan baru yang bisa langsung mengimplementasikan di rumah. Petugas kesehatan di Puskesmas diharapkan terus memantau para lansia secara holistic mengingat para lansia yang sangat rentan terjadi komplikasi dan resiko – resiko yang pada umumnya terjadi. Ini dapat diartikan peserta posyandu lansia banyak yang mempunyai umur 61-90 tahun.

Kesimpulan kami dengan senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah bagi para lansia. Dalam pengabdian masyarakat ini juga menghasilkan praktek senam lansia dengan jumlah peserta lansia 60 orang karena diadakan senam lansia terpadu dari 6 Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Benteng. Peserta senam lansia adalah para lansia yang sudah vaksin covid 19 sebanyak 2 kali. Dari tiap posyandu menghadirkan lansia 10 orang dengan ketua Posyandu lansia dan 2 orang kader posyandu lansia. Dalam pelaksanaan tersebut didukung oleh Ketua Puskesmas dan Sponsor Diabetasol. Dengan peningkatan nilai pre post dan nilai post test yaitu nilai terendah 30 bisa meningkat 50. Dan nilai tertinggi pre test 70 setelah post test menjadi 100. Terlaksananya Senam Lansia terpadu dan Terjadinya kerja sama antara TIM PkM, Puskesmas dan Diabetasol pada kegiatan pengabdian masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi dengan yang telah dilakukan pada tanggal Jumat, 21 Desember 2023,dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi sebanyak 27 orang, kemudian peserta cukup menguasai materi yang diberikan yaitu Senam lansia hipertensi. Dan hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pelaksana TIM PkM dengan baik. Penetapan responden Kriteria responden adalah lansia Responden terdiri dari 27 orang. Implementasi Pelaksanaan edukasi tentang Senam lansia hipertensi dapat dipahami oleh peserta sehingga masalah pengetahuan tentang Senam lansia hipertensi teratasi. Lansia paham dan bisa mengaplikasikan senam secara mandiri:

- 1) Meningkatnya pengetahuan lansia tentang manfaat Senam Lansia.
- 2) Dengan peningkatan nilai pre post dan nilai post test.
- 3) Peserta lansia meningkat pada posyandu di wilayah kerja Puskesmas.
- 4) Lansia berusia 80 tahun ke atas mendapatkan Dorprize dari Diabetasol sebanyak 5 orang lansia.
- 5) Untuk mengaktifkan refocusing senam lansia diharapkan dapat menurunkan darah tinggi dan tetap melakukan senam Lansia.
- 6) Kepada penanggungjawab posyandu lansia di Puskesmas dan Kader Posyandu harus tetap melakukan refocusing senam lansia.
- 7) TIM PkM dan Puskesmas melakukan Kerja sama dengan pihak terkait untuk mendukung dan menggerakkan para kader posyandu lansia.
- 8) Para kader harus secara mandiri mengaktifkan kembali senam lansia di Posyandu. Dan harus sering memberikan sosialisasi pentingnya senam lansia dengan menggunakan leaflet yang kami tinggalkan oleh peserta dan penanggung jawab Posyandu lansia.
- 9) Harus ada kerja sama dengan keluarga untuk mengingatkan para lansia melakukan aktivitas fisik terutama olahraga atau senam secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

TIM Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada kepala puskesmas dan kader posyandu yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. Para peserta baik lansia maupun pihak yang lain tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bantuan, bimbingan, motivasi yang sifatnya membangun yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat selesai tepat pada waktunya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. Anwari Misbakhul, Rita Vidyawati, Ropickotus Salamah, Mashila Refani, Nur Winingsih, Dwi Yoga, Rizka Inna, Tantut Susanto. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *the indonesian journal of the health thescience*.
2. Anurogo, D., Musiana, M., Rahmat, R. A., Rusli, R., Sulfiani, S., & Marpaung, M. P. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Bagi Warga Toddopuli Bersama Klinik MEDIKA FARMA. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 191–199. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.175>.
3. Boraschi D. (2013). *The Gracefully Aging Immune System*. Science Translational Medicine. Vol 5.
4. Betan, A., Musiana, M., Wisma Sari, S., Efendi, E., Badaruddin, B., Fredy Saputra, M. K., & Arfah, A. (2023). Description of JKN Patient Satisfaction with the Quality of Dental Health Services in Hospitals. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 26–29. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.48>.
5. Depkes RI. 2003. *Manajemen Puskesmas*. Jakarta: Depkes RI.
6. Enie novieastri, k. i. (2020). *Dasar – dasar keperawatan volume 1 edisi indonesia ke-9*. Singapore: elisevier.
7. Gatimu, S. M., Milimo, B. W. & San Sebasti, M. (2016). Prevalence and determinants of diabetes among older adults in Ghana. *BMC Public Health*, Volume 16, pp. 1174.
8. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). *Peta Sebaran Kasus Per Provinsi*. Available at <https://covid19.go.id/peta-sebaran>. May 27, 2020; Accessed: July 20, 2020.
9. Hukmiyah. A. N, Bachtiar. F, Leksonowati. S. S. 2019. “Pemberian Brain Gym Exercise dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia.” *Jurnal Vokasi Indonesia* 7: 11–18.
10. Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2),75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>.
11. KemenkesRI. 2020. *Hipertensi*.
12. Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementrian.
13. Kemenkes RI (2019). *Faktor Penyebab Hipertensi*. Kementrian Kesehatan RI.
14. Kardi, I. S., Widarti. R., Nasri. 2020. “Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta”. 59–63.
15. Kemenkes RI. (2020, MEI 23). *HINDARI LANSIA DARI COVID 19*. Dipetik JULI 26, 2020.
16. Lusianawati, H., Irmayanti, I., Afni, F., Pannyiwi, R., Andriani, F., & Utami, Y. P. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Perempuan Sindroma Menopause. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 169–176. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.170>.
17. MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>.
18. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Kabupaten Banggai Kepulauan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>.
19. Musiana, M., Dewi Ruben, S., Merdekawati Surasno, D., Sari Soamole, M., Rino Vanchapo, A., Suabey, S., & Muhammad Adam, A. (2023). The Role and Function of Therapeutic Communication in the Success of Dental and Mouth Health Services at Puskesmas City of Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 137–142. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.65>.
 20. Ngambut, K., Banne Tondok, S., Ata Maran, A., Bare Telan, A., Rino Vanchapo, A., R.V Purba, E., & Djunaedi, D. (2023). Determinants of Hand Washing with Soap (HWWS) in Rural Communities: Cross Sectional Study in Manggarai Regency East Nusa Tenggara Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 75–84. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.56>.
 21. Putri, V. S., Katriani, I., Studi, P. K., Baiturrahim, S., dan Korespondensi, E., 2021, Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Vitamin A Pada Balita Usia 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Muaro Jambi, *Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol. 6 (3).
 22. Richmond, R., L. (2013). *A Guide to Psychology and It's Practice : Progressive muscle relaxation*, (Online), (<http://www.guidetopsychology.com/pmr.html>, diakses 26 Juli 2020).
 23. Sari, P.H. 2020. Update: Jumlah Kasus di Indonesia Kini. .Kompas TV.
 24. Suryanto. 2010. Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. *MIDIKOBI* Vol. VI, No. 1.
 25. Susilo, Adityo., dkk. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Volume 7. Nomor 1.
 26. Surya, S., Putri, L. E., Usman, H., Nofrizal, N., Dwinatrana, K., & Kamal, S. (2023). Edukasi Penggunaan Antibiotik Dan Peduli Resistensi Antibiotik Pada Masyarakat Kota Padang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.244>.
 27. Utami, P. R. (2021). Analisis Pengaruh Indikator Kadarzi terhadap Status Gizi Balitadi Indonesia. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*, 4(April), 306–315. WHO. (2011). *Guideline : Vitamin A supplementation in infants and children 6 – 59 months of age*. World Health Organization.
 28. Wijayanti, L. A., Mainassy, M. C., Aryadi, A., Pannyiwi, R., Said, A., & Harlina, H. (2023). Analysis of Age and Gender Factors on the Incidence Rate of Cataracts in the Ophthalmology Clinic. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 258–265. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.99>.
 29. Yakobus, I. K., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R., & Anurogo, D. (2023). The Use Social Media's on Adolescents' Mental Health. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 425–438. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.161>.

Sumber Buku:

- Tri Ayu ; Devin Mahendika ; Nurul Aini Suria Saputri ; Dr. M. Risal Tawil ; Suratno Kaluku ; Cut Mutia Tatisina ; Egy Sunanda Putra ; Lili Amaliah ; Dr. Dwi Moerjoedianto ; Dr. Djusmadi Rasyid ; Lina yunita. *Sociocultural Dynamics Of Health*. No. ISBN: 978-623-09-8156-2. <https://agdosi.com/2024/01/30/sociocultural-dynamics-of-health/>
- M. Khalid Fredy Saputra ; Lili Amaliah ; Mohammad Sadli ; Eko Prastyo ; Dr. Abd. Rozak ;



e-ISSN: 2964-9196
Vol.2 No.2 Maret 2024

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dr. Muh. Risal Tawil ; Devin Mahendika ; Wita Oileri Tikirik ; Asbath Said ; Ria Wahyuni. HEALTH PROMOTION : Improving The Community's Healty Quality Of Life. No. ISBN: 978-623-09-8361-0. <https://agdosi.com/category/proses-isbn/page/2/>
Donny Aditia ; Fransina Tubalawony ; Putra ; Mochamad Robby Fajar Cahya ; Nur Febrianti; Risca Hamdanesti ; Dewi Kokmesa ; Islaeli ; Kurniati Nawangwulan ; Yusnita Yusufik. Wound Care And Treatment For Health. No. ISBN: 978-623-09-8231-6. <https://agdosi.com/2024/01/10/wound-care-and-treatment-for-health/>