

PENINGKATAN KESADARAN DAN PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA KELOMPOK LANSIA PERUMAHAN PENDOWO ASRI, SEWON, BANTUL

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Perumahan Pendowo Asri, Sewon, Bantul bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia tentang penyakit degeneratif dan pencegahannya melalui cek kesehatan rutin. Perumahan Pendowo Asri, memiliki penduduk golongan lansia dengan jumlah kurang lebih 100 jiwa. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan mitra pengabdian yaitu pengelola Posyandu Lansia Bahagia lansia, menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Perumahan Pendowo Asri memiliki penyakit degenerasi seperti tekanan darah yang tinggi, kolesterol, gula darah, dan asam urat. Terdapat dua kegiatan utama yang dilaksanakan yaitu sosialisasi dan pelatihan tentang cara mencegah penyakit degeneratif dan penyerahan bantuan alat kesehatan. Hasil dari pengabdian yaitu pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif dan kesadaran untuk melakukan cek kesehatan rutin meningkat. Selain itu, terdapat aktivitas lain yang direncanakan untuk dilaksanakan agar program pengabdian dapat tetap memiliki dampak, yaitu aktivitas senam rutin lansia.

Kata Kunci: Sosialisasi, Peningkatan Kesadaran, Pencegahan Penyakit Degeneratif, Lansia

Ane Permatasari^{1*}, M. Bambang
Edi Susyanto², Bhakti Gusti
Walinegoro³

¹) Program Studi Ilmu Pemerintahan,
Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

²) Program Profesi Dokter, Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta

³) Departemen Manajemen dan
Kebijakan Publik, Universitas Gadjah
Mada

Article history

Received : 13 Mei 2022

Revised : 2 Juni 2022

Accepted : 7 Juni 2022

*Corresponding author

Ane Permatasari

Email : anepermatasari@umy.ac.id

Abstract

Community service at Pendowo Asri Housing, Sewon, Bantul aims to increase the knowledge and awareness of the elderly about degenerative diseases and their prevention through routine health checks. Pendowo Asri Housing has an elderly population of approximately 100 people. The results of observations and interviews conducted with service partners, namely the managers of the Posyandu Lansia Bahagia for the elderly, showed that most of the elderly in Pendowo Asri Housing Have degenerative diseases, high blood pressure, cholesterol, blood sugar, and uric acid. Two main activities are carried out, namely socialization and training on how to prevent degenerative diseases and the delivery of medical device assistance. The service results in the elderly's knowledge of degenerative diseases and increased awareness of routine health checks. In addition, other activities are planned to be carried out so that the service program can still have an impact, namely routine gymnastics activities for the elderly.

Keywords: Socialization, Awareness Raising, Prevention of Degenerative Diseases, Elderly

Copyright © 2022 Ane Permatasari, M. Bambang Edi Susyanto,
Bhakti Gusti Walinegoro

PENDAHULUAN

Sehat merupakan kebutuhan esensial setiap manusia. Dalam ajaran agama Islam, kesehatan merupakan prasyarat untuk meraih kebahagiaan dalam hidup. Sebaliknya, keadaan sakit merupakan keadaan yang paling dihindari oleh setiap orang. Keadaan tersebut seringkali menyebabkan manusia tidak berdaya dan kesulitan untuk melakukan aktivitas secara normal. Oleh karena itu, penting sekali untuk setiap manusia menjaga kesehatannya agar terhindar dari segala bentuk macam penyakit, sehingga dapat menjalani kehidupan secara aman, nyaman, dan bahagia (Chairi, 2017; Natan, 2020; Saputra, 2020).

Salah satu hal yang tidak dapat dihindari oleh manusia adalah penuaan. Proses penuaan merupakan siklus kehidupan dengan tanda-tanda penurunan berbagai fungsi dan ketahanan tubuh, sehingga tubuh rentan terhadap serangan penyakit degeneratif (Nugroho, 2019). Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang berkaitan erat dengan kelompok lansia. Penyakit tersebut dapat diketahui melalui tanda-tanda menurunnya kesehatan jaringan tubuh dari waktu ke waktu disebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada sel-sel tubuh yang memengaruhi fungsi tubuh. Penyakit degeneratif dapat semakin parah dikarenakan aktivitas fisik yang menurun, gaya hidup, dan pola makan yang tidak sehat dan tepat (Amila et al., 2021; Fridalni et al., 2019). Di Indonesia, prevalensi PTM selalu mengalami peningkatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan tingkat PTM mengalami peningkatan dalam kurun waktu 5 tahun, yaitu hipertensi naik dari 8,3% menjadi 34,1%, diabetes melitus dari 4% menjadi 10,9%, stroke dari 3,9% menjadi 10,9%, dan penyakit ginjal kronis dari 1,8% menjadi 3,8% (Kemenkes, 2018; Widjaja et al., 2020)

Terlebih di masa pandemi Covid-19, lansia menjadi sangat rentan terhadap virus, bahkan berpotensi tinggi mengalami kematian akibat penyakit degeneratif yang diderita. Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KCPEN) menunjukkan bahwa Covid-19 menyebabkan angka kematian lansia mencapai 47,3% (Pratama, 2021). Hal tersebut menjadi perhatian banyak pihak untuk bersama-sama melakukan upaya pencegahan terjadinya penyakit degeneratif pada lansia, atau setidaknya mengurangi dampak dari penyakit tersebut. Penyakit degeneratif dapat dicegah sebelum ataupun setelah terdiagnosis. Pencegahan yang dilakukan dapat melalui cara-cara seperti, meningkatkan kesadaran terhadap risiko, menghindari faktor risiko, dan melakukan cek kesehatan secara rutin. Lebih lanjut, peningkatan kesadaran dapat dilaksanakan melalui pengajaran/pendidikan, secara langsung atau dengan memanfaatkan alat/teknologi kesehatan (Amila et al., 2021; Rochmawati, 2019) .

Kapanewon Sewon adalah satu dari 17 Kapanewon yang berada di wilayah Kabupaten Bantul, dengan luas 17.803.4920 Ha. Kapanewon Sewon yang secara administratif berada di kawasan wilayah utara merupakan daerah perlintasan perbatasan antara Kabupaten Bantul dengan Kotamadya Yogyakarta. Kapanewon Sewon terletak di dataran rendah, dengan ibukota berada pada ketinggian 50 mdpl. Kapanewon Sewon ke pusat Pemerintahan (ibukota) Kabupaten Bantul memiliki jarak sekitar 6,5 KM. Luas wilayah Kapanewon Sewon adalah sebesar 27.16 ha. Secara administratif, Kapanewon Sewon terdiri atas empat kalurahan, yaitu Kalurahan Panggungharjo, Kalurahan Bangunharjo, Kalurahan Timbulharjo dan Kalurahan Pendowoharjo. Kapanewon Sewon memiliki jumlah penduduk total 100.769 jiwa, dengan rincian 50.604 laki-laki dan 50.165 perempuan. Berdasarkan kelompok umur, lansia berjumlah total 8.742 jiwa atau 8% dari total penduduk di Kapanewon Sewon (BPS, 2021).

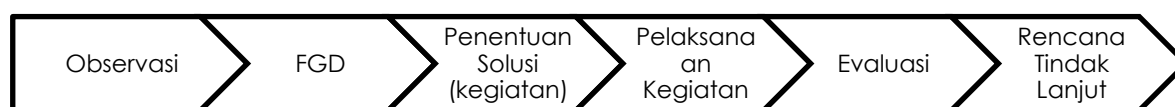
Salah satu kompleks perumahan di Kapanewon Sewon, yaitu Perumahan Pendowo Asri, memiliki penduduk golongan lansia dengan jumlah kurang lebih 100 jiwa. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pengelola Posyandu Lansia Bahagia, menunjukkan bahwa lansia yang berada di perumahan tersebut mayoritas memiliki penyakit degeneratif seperti tekanan darah yang tinggi, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Permasalahan tersebut dikarenakan kesadaran kelompok lansia untuk melakukan pemeriksaan berkala masih rendah. Ketidakaktifan lansia dalam melakukan pengecekan kesehatan secara rutin berpotensi membawa dampak berbahaya karena dapat memperburuk kondisi kesehatan kelompok lansia hingga dapat berpotensi menyebabkan terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan diabetes mellitus.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan mencegah penyakit degeneratif pada kelompok lansia. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti edukasi melalui KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi)(Yuria et al., 2021), promosi, pencegahan, dan deteksi dini melalui penyuluhan (Dewi et al., 2021; Nisak et al., 2018; Soelistyoningsih et al., 2021), serta senam otak dan senam kaki (Priyanto et al., 2021). Tujuan kegiatan-kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif dan rutin melakukan cek kesehatan.

Manfaat yang diharapkan dari upaya ini adalah terciptanya kondisi lansia di Perumahan Pendowo Asri, Bantul, yang sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dengan pengecekan kesehatan secara rutin.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada lansia di Perumahan Pendowo Asri, Bantul dilakukan pertama kali dengan observasi untuk mendalami pemetaan permasalahan. Pemetaan masalah mitra dilaksanakan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) pengurus Posyandu Lansia Bahagia (mitra utama), tokoh masyarakat, dan pemerintah setempat. Data/informasi yang didapatkan kemudian dianalisis, sehingga memperoleh hasil kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, kolaborasi juga dilakukan untuk meningkatkan dampak program ini. Adapun *stakeholder* yang terlibat antara lain ketua RT, pengurus Posyandu Lansia Bahagia, dan mahasiswa. Dua aktivitas utama dilaksanakan dalam program pengabdian ini, yaitu pada Sabtu, 26 Maret 2022 di Masjid Istiqomah Perumahan Pendowo Asri, dengan target peserta kegiatan sebanyak 25 peserta. Jumlah tersebut dikarenakan keterbatasan tempat kegiatan dan juga untuk mematuhi protokol kesehatan pandemi. Adapun alur program kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Program Pengabdian

Kemudian, pada kegiatan ini, terdapat tiga kegiatan utama, yaitu:

1. Sosialisasi Bahaya Penyakit Degeneratif dan Cara Mencegahnya
Sosialisasi Bahaya Penyakit Degeneratif dan Cara Mencegahnya dimaksudkan agar ada pemahaman bahwa penyakit degeneratif merupakan penyakit yang berbahaya yang memiliki potensi tinggi menyebabkan kematian. Selain itu, sosialisasi ini juga bertujuan untuk menginformasikan bagaimana cara mencegah terjadinya penyakit degeneratif.
2. Pemberian Alat Kesehatan kepada Posyandu Lansia Bahagia
Alat-alat yang direncanakan untuk dihibahkan antara lain alat kesehatan yang berfungsi untuk mengecek gula darah, kolesterol, dan asam urat.
3. Evaluasi
Setelah kedua kegiatan inti dilaksanakan, dilaksanakan juga kegiatan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan program pengabdian. Keberhasilan program diukur melalui dua cara, yaitu: 1) mengukur peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif pada saat pelaksanaan sosialisasi melalui pertanyaan yang disampaikan secara lisan, dan 2) mengukur peningkatan kesadaran pencegahan degeneratif dari meningkatnya lansia yang rutin melakukan cek kesehatan di Posyandu Lansia Bahagia setelah program dilaksanakan. Selain itu, hasil evaluasi juga digunakan untuk menentukan rencana tindak lanjut program pengabdian.

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan topik peningkatan kesadaran dan pencegahan penyakit degeneratif pada kelompok lansia Perumahan Pendowo Asri, Sewon, Bantul dilaksanakan melalui dua kegiatan utama, yaitu sosialisasi sekaligus pelatihan dan pemberian alat kesehatan kepada Posyandu Lansia Bahagia. Pada kegiatan sosialisasi dan pelatihan mencegah penyakit degeneratif, peserta yang hadir berjumlah 25 peserta atau kurang lebih 25% dari total keseluruhan lansia di wilayah pengabdian.

Pada kegiatan sosialisasi, sebelumnya, peserta yang hadir diajak untuk melakukan senam lansia. Senam tersebut dilakukan di dalam ruangan dengan posisi duduk di kursi atau di lantai.



Gambar 2. Suasana peserta melaksanakan senam lansia

Setelah melaksanakan senam, peserta dijelaskan tentang bahaya penyakit degeneratif dan bagaimana cara mencegahnya. Pemateri dalam kegiatan tersebut adalah dr. Dini Desi Hermawati dari Puskesmas 1 Sewon. Terdapat tiga topik utama dalam pembahasan tersebut, yaitu pengertian penyakit degeneratif, penyebab penyakit degeneratif, dan cara mencegah penyakit degeneratif. Pada awal penjelasan materi, narasumber menyampaikan lima pertanyaan kepada lansia untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif. Pertanyaan-pertanyaan tersebut, yaitu: 1) Apa itu penyakit degeneratif?, 2) Apa jenis-jenis penyakit degeneratif?, Apa dampak buruk dari kurangnya menjaga kesehatan?, Bagaimana cara mencegah penyakit degeneratif?, dan 5) Apa langkah utama yang harus dilakukan ketika merasa tidak enak badan?. Para lansia menanggapi pertanyaan-pertanyaan tersebut, namun hanya sebagian saja yang menjawab dengan tepat, sedangkan sebagian yang lain tidak tepat dan ragu-ragu. Kemudian, setelah tanya-jawab dilaksanakan, narasumber melanjutkan dengan menyampaikan materi yang telah disiapkan.

Narasumber menyampaikan bahwa penyakit degeneratif merupakan kondisi kesehatan tubuh yang tidak sehat dikarenakan jaringan atau organ memburuk seiring berjalannya waktu. Secara umum, penyakit degeneratif dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu kardiovaskular, neoplastik, dan sistem saraf. Penyakit kardiovaskular terdiri dari hipertensi, penyakit koroner dan infark miokard. Sementara itu, penyakit neoplastik terdiri dari tumor dan kanker. Kemudian, penyakit yang memengaruhi sistem saraf termasuk Parkinson dan Alzheimer. Penyakit degeneratif disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu adanya efek dari penggunaan normal tubuh dan kesehatan yang buruk karena gaya hidup yang tidak sehat. Gejala-gejala penyakit degeneratif bermacam-macam, bahkan beberapa penyakit degeneratif tidak menunjukkan gejala sama sekali pada tahap awalnya. Oleh karena itu, para lansia yang hadir diminta dan disarankan untuk melakukan pengecekan kesehatan secara rutin agar indikasi penyakit degeneratif dapat ditemukan sedini mungkin.

Penyakit degeneratif identik dengan penyakit yang dialami oleh lansia karena adanya faktor usia yang semakin tua dan fungsi tubuh yang semakin menurun. Meskipun demikian, beberapa penyakit degeneratif dapat dicegah melalui beberapa langkah. 1) Menjaga makanan dengan mengonsumsi buah, sayur, kacang-kacangan, daging tanpa lemak, dan biji-bijian yang dilengkapi konsumsi susu. Lansia dapat mengurangi/menghindari konsumsi daging olahan atau makanan tinggi garam, makanan tinggi gula, dan makanan tinggi lemak; 2) Rajin berolahraga atau rutin menggerakkan tubuh, terutama di bawah sinar matahari pagi; 3) Menjaga kondisi badan terutama berat badan agar tetap ideal dengan memperhatikan porsi makan dan camilan; 4) Melakukan cek kesehatan secara teratur, seperti cek gula darah, tekanan darah, berat badan, dan juga menjalani skrining kanker untuk deteksi dini; 5) Beristirahat yang cukup dengan kondisi tempat istirahat yang nyaman; 6) Menjaga kesehatan mental karena lansia dengan kondisi bahagia dapat menjaga kondisi tubuh yang sehat.



Gambar 3. Suasana penyampaian materi tentang penyakit degeneratif

Para lansia yang hadir dalam kegiatan terlihat sangat antusias. Hal tersebut terlihat dari aktifnya lansia pada saat diskusi. Beberapa lansia bertanya tentang permasalahan kesehatan yang dialami, sementara beberapa yang lain bertanya tentang alur untuk melakukan cek kesehatan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut ditanggapi oleh pembicara maupun petugas Posyandu Lansia Bahagia, sehingga diskusi dapat berjalan dengan baik. Selain itu, menjelang akhir penyampaian, kelima pertanyaan yang disampaikan di awal, yaitu: 1) Apa itu penyakit degeneratif?, 2) Apa jenis-jenis penyakit degeneratif?, Apa dampak buruk dari kurangnya menjaga kesehatan?, Bagaimana cara mencegah penyakit degeneratif?, dan 5) Apa langkah utama yang harus dilakukan ketika merasa tidak enak badan?. Jika pada awal pertanyaan-pertanyaan tersebut disampaikan hanya sebagian saja yang menjawab dengan benar, maka pada akhir sesi, semua lansia yang hadir menjawab secara serempak dengan tepat. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan para lansia tentang penyakit degeneratif beserta cara mencegahnya melalui pemeriksaan rutin telah meningkat. Dengan begitu, salah satu tujuan dari program pengabdian telah tercapai. Akan tetapi, hasil tersebut terbilang masih sangat dasar, sehingga pengawasan terhadap hasil sosialisasi tetap diperlukan.

Setelah sosialisasi dan diskusi berakhir, para lansia diajak untuk melakukan tes kesehatan. Melalui hal tersebut, diharapkan para lansia dapat semakin memahami bagaimana alur untuk melakukan cek kesehatan secara rutin dan bagaimana kondisi kesehatannya terkini. Kemudian, untuk menjaga keberlanjutan program, dalam pengabdian ini juga dilakukan penyerahan bantuan alat kesehatan berupa timbangan badan, alat cek gula darah, kolesterol, dan asam urat.



Gambar 4. Penyerahan alat kesehatan kepada Posyandu Lansia Bahagia

Pada aktivitas evaluasi, dilaksanakan dua minggu setelah aktivitas utama dilaksanakan, pihak-pihak yang terlibat dalam program pengabdian berdiskusi untuk menilai keberhasilan program. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program pengabdian telah terlaksana dengan baik dan tujuan dari program telah tercapai. Hal

tersebut, seperti disampaikan sebelumnya, terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* sederhana yang disampaikan secara lisan oleh narasumber pada saat sosialisasi. Kemudian, keberhasilan lain ditunjukkan dari meningkatnya jumlah lansia yang melakukan pemeriksaan rutin di Posyandu Lansia Bahagia. Meskipun belum semua lansia melakukan (100 lansia), setidaknya jumlah lansia yang melakukan cek kesehatan meningkat dari sebelumnya. Selain itu, para lansia yang biasanya hanya datang pada saat pelaksanaan posyandu, kini dengan adanya sosialisasi tentang pentingnya mencegah penyakit degeneratif dan adanya alat kesehatan yang tersedia, para lansia menjadi mau untuk melakukan cek kesehatan. Pada evaluasi tersebut juga, aktivitas yang direncanakan untuk dilaksanakan agar program pengabdian dapat tetap memiliki dampak adalah aktivitas senam rutin lansia.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk lansia di Perumahan Pendowo Asri, Sewon, Bantul berjalan sesuai rencana baik target peserta maupun target waktu. Kedua aktivitas utama yaitu sosialisasi dan pelatihan tentang penyakit degeneratif dan penyerahan bantuan alat cek kesehatan untuk Posyandu Lansia Bahagia telah mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif dan kesadaran untuk mencegah penyakit degeneratif melalui pemeriksaan rutin. Meskipun belum semua lansia di Perumahan Pendowo Asri melaksanakan pemeriksaan rutin, namun jumlah lansia yang melakukan pemeriksaan rutin meningkat dibandingkan sebelum dilaksanakan program pengabdian. Saran untuk pelaku pengabdian serupa, lebih baik mengadakan kegiatan yang juga mengikutsertakan anggota keluarga/wali, sehingga anggota/wali tersebut dapat ikut serta memantau perkembangan kesehatan lansia secara tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, diucapkan terima kasih juga kepada para *stakeholder* yang telah kebersamai hingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

PUSTAKA

- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102–112. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3441>
- BPS. (2021). *Kecamatan Sewon dalam Angka 2021*. Badan Pusat Statistika Kabupaten Bantul.
- Chairi, A. N. (2017). Perspektif Agama Islam terhadap Keluarga Sehat di Kota Muara Bulian Kabupaten Batang Hari Jambi Tahun 2017. *Scienta Journal Stikes Prima Jambi*, 6(01).
- Dewi, R., Meisyaroh, M., & Kassaming, K. (2021). Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti . *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat (JIPengMas)*, 1(1). <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIPengMas/article/view/234>
- Fridalni, N., Guslinda, Minropa, A., Febriyanti, & Sapardi, V. S. (2019). Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 1, 45–50.
- Kemenkes. (2018). *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018*. <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.htm>
- Natan, A. (2020). Karakter-Merayakan Hidup Sehat dan Nikmat. *Jurnal Pembaharu*, 44–55.

- Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2018). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Degeneratif Pada Lansia di Dsn.Karang Pucang, Ds.Ngancar, Kec.Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 59–63. <https://doi.org/10.33023/jpm.v4i2.181>
- Nugroho, R. B. (2019). Pemeriksaan dan Penyuluhan Glukosa Darah dan Asam Urat pada Lansia di Rw 22 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. *Empowering : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 58–68.
- Pratama, A. M. (2021). *Angka kematian lansia akibat Covid-19 di Indonesia tinggi*. Nasional Kontan News. <https://nasional.kontan.co.id/news/angka-kematian-lansia-akibat-covid-19-di-indonesia-tinggi>
- Priyanto, S., Suharyanti, E., Amellia, N. R., Fatmawati, F., Lestari, P., & Tianingsih, N. R. (2021). Implementasi Senam Otak dan Senam Kaki Diabet untuk Prevensi Penyakit Degeneratif pada Lansia di Desa Kranginan Tempuran Magelang. *Community Empowerment*, 6(3), 360–365. <https://doi.org/10.31603/CE.3863>
- Rochmawati, E. (2019). Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Gerakan Sehat Berbasis Masjid (REHATSIMAS). *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 265. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4523>
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 11, 33–42.
- Soelistyoningsih, D., Afiani, N., Qodir, A., & Daramatasia, W. (2021). Promosi, Pencegahan, dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif pada Lansia Keluarga Penerima Manfaat (KPM). *Media Husada Journal of Community Service*, 1(2). <https://mhjcs.widyagamahusada.ac.id/index.php/jbo/article/view/24/15>
- Widjaja, Y., Irawaty, E., & Malik, R. (2020). Edukasi Kesehatan Di Kelurahan Tomang Jakarta Barat Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengelolaan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), 281–287. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i2.7259>
- Yuria, M., Gustina, I., & Maryuni. (2021). Peningkatan Edukasi Melalui KIE tentang Penyakit Degeneratif pada Lansia. *Prosiding Sembadha*, 2. <https://jurnal.pknstan.ac.id/index.php/sembadha/article/view/1472>

Format Sitasi: Permatasari, A., Susyanto, M.B.E. & Walinegoro, B.E. (2022). Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Kelompok Lansia Perumahan Pendowo Asri, Sewon, Bantul. *Reswara. J. Pengabdian. Kpd. Masy.* 3(2): 738-744. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1971>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))