

UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI KEGIATAN SENAM DAN SKRINING KESEHATAN PADA KELOMPOK RISIKO TINGGI

Amarilla Melati^{1*}, Tassya Yanurifsa Ameilia², Mohammad Sholahudin¹, Usamah Jundullah², Diah Widowati¹, Dwi Mei Anggraini¹, Fatihatul Husna¹, Inayah Alviorizka Pujanti¹, Muhamad Jauhar¹, Sukarmin¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

²Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kudus

Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus

*Corresponding author: 22021140006@std.umku.ac.id

Info Artikel	Abstrak
<p>DOI : https://doi.org/10.26751/jai.v7i1.271</p> <p>Article history: Received 2025-02-07 Revised 2025-02-19 Accepted 2025-02-25y</p>	<p>Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi isu kesehatan di berbagai belahan dunia. Hal ini di sebabkan oleh perilaku masyarakat yang tidak sehat sehingga berdampak pada komplikasi penyakit dan kematian. Strategi pengendalian dan pencegahan PTM melalui skrining dan senam dan skrining kesehatan menjadi langkah strategis dalam mencegah peningkatan angka morbilitas dan mortalitas. Tujuan dari program ini adalah mengidentifikasi penyakit tidak menular melalui pemeriksaan sederhana dan partisipasi masyarakat dalam mengikuti senam sehat. Sasaran dari kegiatan ini adalah 37 orang masyarakat desa Demangan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Aspek yang diukur dalam kegiatan ini yaitu kadar gula darah dan kadar asam urat. Metode yang digunakan pada senam adalah metode demonstrasi, gerakan senam akan dipimpin oleh instruktur senam dan pelaksanaan skrining kesehatan PTM GDS dilakukan oleh mahasiswa KKN. Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil skrining menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki kadar gula darah normal sebanyak 34 orang (91,8%) dan kadar asam urat normal sebanyak 15 orang (71,4%). Program pengabdian masyarakat di desa Demangan telah berhasil memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan temuan kasus baru diabetes melitus dan gout arthritis melalui pemeriksaan sederhana. Senam sehat dan skrining kesehatan memberikan informasi yang berguna untuk mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik dalam upaya pencegahan PTM.</p>
<p>Kata kunci: Kelompok Risiko Tinggi, Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Senam, Skrining Kesehatan</p> <p>Keywords : <i>High-Risk Groups, Prevention of Non-Communicable Diseases, Exercise, Health Screening</i></p>	<p>Abstract</p> <p><i>Non-communicable diseases (NCDs) are a health issue in various parts of the world. This is caused by unhealthy people's behavior, which results in disease complications and death. The strategy to control and prevent PTM through screening, exercise, and health screening is a strategic step in preventing increased morbidity and mortality rates. This program aims to identify non-communicable diseases through simple examinations and community participation in healthy exercise. The target of this activity was 37 people from the Demangan village community. This activity will be carried out in December 2024. The aspects measured in this activity are</i></p>

	<p><i>blood sugar levels and uric acid levels. The method used in gymnastics is the demonstration method, the gymnastics movements will be led by the gymnastics instructor, and the PTM GDS health screening is carried out by KKN students. The measurement results were analyzed descriptively and quantitatively. The screening results showed that the majority of people had normal blood sugar levels, 34 people (91.8%) and 15 people (71.4%) had normal uric acid levels. The community service program in Demangan village has succeeded in providing significant benefits in increasing the discovery of new cases of diabetes mellitus and gouty arthritis through simple examinations. Healthy exercise and health screening provide useful information to better manage their health in efforts to prevent NCDs.</i></p>
<i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i>	

I. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang telah menjadi pandemi di berbagai seluruh dunia (Kartika et al., 2024). Penyakit ini tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, dan lebih banyak dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang (Huuae et al., 2023).

Nadhir et al (2024) mengatakan bahwa diabetes melitus, kanker, penyakit pernapasan kronis, penyakit jantung dan pembuluh darah adalah salah satu penyakit tidak menular menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Dari data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa kematian akibat ptm DI Indonesia mencapai 73% dari total kemarian pada tahun 2019, dengan diabetes dan penyakit kardiovaskular sebagai penyebab utama (Kumalasari et al., 2024).

Berdasarkan data Organisasi International Diabetes Federation (IDF), prevalensi penderita diabetes di seluruh dunia pada usia 20 hingga 79 tahun diperkirakan 10,5% (536,6 juta orang) pada tahun 2021, meningkat menjadi 12,2% (783,2 juta) pada 2045 (Wongsosumito et al., 2023). Menurut data Riskesdas 2013 dan 2018, prevalensi diabetes di Indonesia cenderung meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% (Santoso et al., 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 jumlah orang yang menderita asam urat sebanyak 33,3% di seluruh dunia. Dari data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa pada tahun 2018

prevalensi asam urat di indonesia sebesar 7,30% dari jumlah penyakit tidak menular (Ilham Fikrianto Ali et al., 2024).

Ada dua faktor risiko, yang dapat diubah dan tidak dapat diubah yang memengaruhi penyakit tidak menular. Faktor risiko yang dapat diubah termasuk obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak sehat. Faktor risiko yang tidak dapat diubah termasuk gen, jenis kelamin, dan usia. (Widjayanti et al., 2023)

Perilaku sedentari meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular 2,8 kali pada orang dewasa (Yan & Masnah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa saat ini, penyakit tidak menular menjadi hal yang sangat penting untuk diwaspadai, dideteksi sejak dini, dan menyegah PTM agar tidak semakin parah dan muncul berbagai komplikasi hingga kematian (Huuae et al., 2023).

Salah satu cara untuk megendalikan dan mencegah PTM adalah dengan mengatur aktivitas fisik. Seseorang dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya dengan melakukan senam secara teratur (Yan & Masnah, 2022).

Senam adalah olahraga yang populer karena harganya terjangkau (Nurlela et al., 2023). Senam mencakup gerakan seluruh tubuh, meningkatkan kekuatan otot, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan (Rajab et al., 2024). Senam adalah kegiatan fisik dengan struktur gerakan yang paling kaya. Menurut taksonomi gerak umum, gerak dasar yang membentuk pola gerak lengkap termasuk gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Gerak-gerak ini dapat

sepenuhnya dilakukan selama senam. (Hasni et al., 2022)

Metode skrining dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran individu akan risiko terkena PTM (Nadhir et al., 2024). Diharapkan partisipasi masyarakat yang aktif dalam program skrining kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap pengelolaan kesehatan diri, yang mencakup perubahan gaya hidup seperti olahraga dan diet. Skrining deteksi dini adalah langkah penting dalam menemukan faktor risiko dan mencegah komplikasi yang lebih serius (Olina et al., 2024)

Hasil observasi di wilayah desa Demangan menunjukkan kurangnya aktivitas fisik di masyarakat. Ini disebabkan oleh pekerjaan yang sibuk dan kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya skrining kesehatan untuk mencegah penyakit tidak menular. Penyelesaian masalah yang diusulkan untuk menangani permasalahan mitra KKN 02 desa Demangan tersebut adalah melalui strategi program peningkatan aktifitas fisik melalui senam dan skrining kesehatan. Program ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyakit tidak menular melalui pemeriksaan sederhana dan mendorong partisipasi masyarakat dalam senam sehat.

II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi senam dan skrining kesehatan penyakit tidak menular (PTM) diabetes melitus melalui tes gula darah sewaktu (GDS) dan gout artritis dengan tes asam urat. Sasaran dari kegiatan ini adalah 37 orang masyarakat desa Demangan yang berasal dari RT 01 dan RW 02 dan RT 02 RW 02. Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja yang dimiliki oleh mahasiswa KKN 02 desa Demangan Universitas Muhammadiyah Kudus yang dilaksanakan Desember 2024 selama 3 jam di lapangan SD NU Mafatihul Ulum Desa Demangan. Aspek yang diukur pada kegiatan ini yaitu kadar gula darah dan asam urat serta partisipasi masyarakat dalam mengikuti senam sehat.

Metode yang digunakan pada senam adalah metode demonstrasi, gerakan senam akan dipimpin oleh instruktur senam dan pelaksanaan skrining kesehatan PTM GDS dilakukan oleh mahasiswa KKN. Pemeriksaan gula darah sewaktu menggunakan alat glucometer dan asam urat *easy touch*. Pemeriksaan dilakukan dengan mengambil darah perifer dari ujung jari. Kapas alkohol digunakan untuk mengusap ujung jari, dan lancet digunakan untuk menusuknya. Darah yang keluar dimasukkan ke dalam strip instrumen. Setelah beberapa detik, hasil akan dilihat dan dicatat pada kertas kecil. Hasil GDS dikategorikan menjadi 3 normal jika <140 mg/dL, prediabetes 140-199 mg/dL, diabetes jika ≥ 200 mg/dL. Hasil Tes asam urat dikatakan normal untuk laki-laki jika 3,5-7 mg/dL, sedangkan untuk perempuan adalah 2,6-6 mg/dL. petugas pemeriksaan akan menjelaskan hasil pemeriksaan kepada masyarakat setelah hasil pemeriksaan keluar.

Untuk memastikan bahwa program pengabdian masyarakat ini berhasil, prosesnya terdiri dari beberapa tahap yang terorganisir. Tahap-tahap ini termasuk :



Diagram 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

- Persiapan** : untuk memulai kegiatan ini, kami meminta izin dari kepala desa Demangan terkait program yang akan dilaksanakan. Dilanjutkan dengan meminta izin kepada Kepala Sekolah SD NU Mafatihul Ulum yang berkaitan

dengan lokasi pelaksanaan program kerja. Setelah itu, menghubungi instruktur senam terkait waktu dan tempat pelaksanaan senam. Dilanjutkan dengan mengirimkan undangan kepada kepala desa, perangkat desa, ketua RT 1 dan 2, ketua RW 2 dan karang taruna serta masyarakat demangan. Dengan bantuan ketua RT 1 dan 2 dan RW 2 (gambar 1) pengumuman disebarluaskan ke masyarakat melalui grup media sosial. Kemudian, satu hari sebelum kegiatan dilaksanakan menyiapkan tempat dan alat yang digunakan serta pemesanan konsumsi



Gambar 1. Pengumuman Kegiatan

- Pelaksanaan Program** : Program utama meliputi pelaksanaan senam dan skrining PTM Diabetes Melitus serta pengundian doorprize dan diakhiri program diadakan evaluasi mengenai program yang telah dijalankan.
 - Pelaporan** : Menyusun artikel tentang hasil kegiatan, termasuk temuan dari skrining kesehatan dan umpan balik peserta, serta rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya
- Dengan metode ini, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat di desa Demangan dalam upaya pencegahan

penyakit tidak menular melalui senam dan skrining kesehatan. Hasil pemeriksaan kadar gula darah dan asam urat dianalisis menggunakan uji deskriptif kuantitatif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Masyarakat Berdasarkan Usia (n=37)

Karakteristik	mean	SD
Usia (Tahun)	29,73	11,888

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa rerata usia masyarakat yang hadir yaitu 29,73 tahun dengan SD=11,888. Mahasiswa KKN mengadakan senam bersama yang disambut baik oleh masyarakat setempat dan berjalan dengan lancar. Hasilnya baik, tubuh bergerak dan mengeluarkan keringat, dan hubungan antar mahasiswa KKN dengan masyarakat setempat menjadi baik.

Kegiatan senam dipilih karena sangat populer dan murah. Hampir seluruh tubuh bergerak saat bersenam. Tangan, kaki, dan pinggul adalah otot besar yang melakukan pergerakan. Dengan bergerak, kadar oksigen dalam darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Laju pernafasan dan denyut jantung juga meningkat. Perubahan metabolisme ini akan bermanfaat bagi tubuh. Senam juga membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, mempertahankan kesehatan, dan tetap aktif hingga lanjut usia.



Gambar 2. Kegiatan Senam

Dengan senam ini kami membantu masyarakat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh tetap sehat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya senam sebagai salah satu aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular. Setelah senam kegiatan dilanjutkan dengan skrining

kesehatan PTM diabetes melitus dan asam urat.

Skrining penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu bentuk partisipasi masyarakat dalam deteksi dini. Hampir semua faktor risiko penyakit tidak menular tidak menimbulkan gejala bagi individu yang mengalaminya sehingga kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk kewaspadaan dini terhadap penyakit tidak menular (Widjayanti et al., 2023).

Pengecekan kadar gula darah merupakan cara yang mudah untuk mengetahui apakah seseorang memiliki kemungkinan mengalami diabetes. Pengecekan ini belum tentu menunjukkan bahwa seseorang memiliki diabetes, tetapi dapat dilakukan sebagai cara untuk mengetahui kadar gula darah mereka sehingga mereka dapat mengontrol dan mengantisipasi diabetes. (Purnamasari et al., 2023)

Proses pemeriksaan kesehatan GDS dilakukan oleh anggota mahasiswa KKN yaitu 2 mahasiswa keperawatan, 1 mahasiswa gizi. Prosesnya dimulai dengan mengisi nama warga dan kemudian melakukan pemeriksaan kesehatan GDS. Hasilnya dicatat pada sebuah kertas kecil dan diberikan langsung kepada warga. Setelah warga menerima hasil tes, petugas pemeriksaan akan menjelaskan hasil kadar GDS mereka

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Skrining GDS (n=37)

Karakteristik	f	%
Gula Darah Sewaktu (mg/dl)		
Normal <140	34	91,8
Pre-Diabetes 140-199	1	2,7
Diabetes ≥200	2	5,4
Total	37	100
Mean ± SD	108,08 ± 48.526	

Menurut data hasil pemeriksaan skrining GDS pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari 37 orang yang mengikuti skrining PTM GDS, ditemukan 34 orang memiliki kadar gula darah normal, Pre-Diabetes sebanyak 1 orang, dan Diabetes 2 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat yang mengikuti pemeriksaan kesehatan GDS

di desa Demangan memiliki kadar gula darah normal.

Hasil pemeriksaan gula darah yang normal dapat menunjukkan bahwa peserta berada dalam kondisi yang baik. Namun untuk deteksi dini diabetes melitus diperlukan monitoring berkala sebagai dan dilakukan edukasi mengenai pola hidup sehat. 4 pilar pengelolaan DM yaitu Edukasi dan pemahaman DM, pengaturan pola makan, excercise dan pengobatan, serta evaluasi terapi melalui pemeriksaan gula darah di laboratorium penting untuk diterapkan jika hasil pemeriksaan kadar gula darah peserta tidak normal. Diperlukan pengawasan rutin untuk mendeteksi komplikasi diabetes melitus seperti gagal ginjal, serangan jantung dan kelainan penglihatan (Purnamasari et al., 2023)

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Skrining Asam Urat (n=21)

Karakteristik	f	%
Asam Urat (mg/dl)		
Normal		
Laki-laki : 3,5-7 mg/dl	15	71,4
Perempuan : 2,6-6 mg/dl		
Tidak Normal		
Laki-laki : >7 mg/dl	6	28,5
Perempuan : >6 mg/dl		
Total	21	100
Mean ± SD	45,162 ± 75.1751	

Menurut data hasil pemeriksaan skrining asam urat pada tabel di atas menunjukkan dari 21 orang yang menjalani skrining PTM asam urat, 15 orang memiliki kadar asam urat normal, dan 6 orang memiliki kadar asam urat tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat yang menjalani pemeriksaan kesehatan asam urat di desa Demangan memiliki kadar asam urat normal.

Makanan yang mengandung purin, seperti kubis, daging merah, udang, dan kangkung dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh (Saleh et al., 2024). Purin tidak berbahaya dalam kondisi normal. Namun ketika jumlah purin dalam tubuh berlebihan, seluruh purin tidak dapat diekskresikan oleh ginjal, sehingga purin akan mengkristal dan menjadi asam urat yang kemudian menumpuk di persendian. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi

kadar asam urat adalah aktivitas fisik. Jumlah aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari yang rendah dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah, sementara jumlah aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari yang sedang atau tinggi dapat menyebabkan penurunan kadar asam urat dalam darah. (Ilham Fikrianto Ali et al., 2024)



Gambar 3. Kegiatan skrining kesehatan

Selama kegiatan ini, warga sangat antusias, seperti yang terlihat dari kesabaran mereka menunggu giliran pemeriksaan dan mengikuti setiap langkah proses. Selain itu, sejumlah peserta mengajukan pertanyaan kepada tim pemeriksaan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kesehatan mereka.

Keterbatasan kegiatan ini yaitu partisipasi masyarakat belum sesuai dengan target yang ditentukan, lokasi kegiatan kurang strategis dan representative. Selain itu, jenis pemeriksaan yang dilakukan masih terbatas pada pemeriksaan gula darah dan asam urat.

IV. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di desa Demangan telah berhasil memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan temuan kasus baru diabetes melitus dan gout artritis. Kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi masyarakat dalam senam sehat. Senam sehat dan hasil skrining kesehatan memberikan informasi yang berguna untuk mengelola kesehatan masyarakat dengan lebih baik dalam upaya pencegahan PTM.

Berdasarkan hal tersebut, lokasi kegiatan perlu menindaklanjuti kegiatan skrining kesehatan untuk meningkatkan temuan kasus baru penyakit tidak menular di masyarakat

sehingga dapat mendeteksi secara dini dan mendapatkan penanganan lebih cepat. Senam sehat dapat diagendakan secara rutin terintegrasi dengan program kegiatan Desa dan Puskesmas di wilayah tersebut.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesarbesarnya kepada Pj Kepala Desa Demangan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus yang telah memberikan kemudahan mahasiswa KKN dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. LPPM Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah memberikan bantuan dan dukungan finansial. Kepala Sekolah SD NU Mafatihul Ulum yang telah memberikan persetujuan untuk melaksanakan kegiatan di lingkungan sekolah, Karang taruna yang telah berpartisipasi dan masyarakat yang telah mengikuti program.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasni, F. D., Sani, A. A., Malindo, M. I., Iswandi, I., & Setiabudi, D. I. (2022). Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Gantar Melalui Kegiatan Senam Pagi di Puskesmas Gantar. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(3), 93–104.
- Huwae, L. M. C., Dabutar, P. S. A., Oeijano, G. A., Kundiman, C. R., Mahua, A. U., & Hukubun, R. D. (2023). Pelaksanaan Skrining Kesehatan sebagai Upaya Mencegah Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif dan Lansia di Negeri Latuhalat. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdi Untuk Negeri*, 2(1), 27–36.
- Ilham Fikrianto Ali, M., Rammang, S., & Marnianti Irnawan, S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar Palu. *Jurnal Ners: Research & Learning in Nursing Science*, 8(1), 964–969. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Kartika, J., Sari, S. N., Sari, I. P. R., Romadhona, S. B., & Putri, N. C. M. (2024). Edukasi Pentingnya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Siswa-Siswi MAN 1 Muara Enim. *JIKK: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 87–93.
- Kumalasari, I., Maksuk, M., Yusuf, S. B., Alfariz, M. R., Suryani, M. S. N., Kurniawati, A., & Mardanila, M. (2024). Upaya Komprehensif Mengendalikan Masalah Kesehatan Lansia Melalui Skrining PTM dan Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 01–11.
- Nadhir, S., Shofwan, O., Prawitra, A., Musdalifah, A., Dewi, A. P., Hernawan, A. F., Auliatuszahra, I., Setyorini, D. D., Al-, S., Budiyanto, R., P, D. C. A., & Adam, I. D. (2024). Upaya preventif dengan skrining kesehatan terhadap penyakit tidak menular pada masyarakat di Padukuhan Playen 1. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1575–1582.
- Nurlela, Muamar, Gunawan, C. Y., Krisna, M., Putri, R. A., Permata, E. D., & Anggarani, T. (2023). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Bersama di Desa Purwosari. *Jurnal Kegiatan Pengabdian Mahasiswa (JKPM)*, 1(2), 87–90.
- Olina, Y. Ben, Ernawati, Aisah, S., Setyawati, D., Baidhowy, A. S., Jihad, M. N. Al, & Arifianto, N. (2024). Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat Melalui Skrining Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Saluta: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 26–32.
- Purnamasari, R., Rakhmawatie, M. D., Diatri, D., & Rohmani, A. (2023). Skrining Diabetes Mellitus Melalui Pemeriksaan dan Konsultasi Hasil Gula Darah di Rumah Pelayanan Sosial. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 24–26.
- Rajab, A. B. F., Ketaren, C. K. B., Surbakti, R. M., & Sitorus, W. (2024). Pentingnya Olahraga Untuk Kesehatan Optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(9), 177–181.
- Saleh, R., Ditaellyana Artha, & Zakia Asrifah Ramly. (2024). Pemeriksaan Kadar Asam Urat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Di Kelurahan Pattapang, Kecamatan Tinggimoncong, Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 368–375. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.329>
- Santoso, I., Bayu, P., & Nurdinsyah, M. R. (2024). Analisa Gambaran Pengetahuan Penggunaan Rebusan Daun Jambu Biji (Psidium Guajava) Sebagai Antidiabetes Tipe 2 Di Villa Jatirasa. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 3(2), 126–137.
- Widjayanti, Y., Aditya, R. S., Yanuar, E., Budi, A., & Evi, N. (2023). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia melalui Skrining Frekuensi Kegiatan Fisik di Tlogomas Malang (Improving the Quality of Life of the Elderly through Screening Frequency of Physical Activities in Tlogomas Malang). *Jurnal Pemberdayaan Umat (JPU)*, 2(2), 115–121.
- Wongsosumito, S., Haskas, Y., & Abrar, E. A. (2023). Hubungan Self Care Dengan Quality of Life Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 81–88. <http://www.jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/946%0Ahttp://www.jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/946/723>
- Yan, L. S., & Masnah, C. (2022). Optimalisasi Penerapan Aktifitas Fisik dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular di Masyarakat Kota Jambi. *Adma Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 69–76. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i1.1976>