



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 20, 2026

Revised: June, 20, 2026

Available online: June, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Sosialisasi perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik pada lansia

Syiefa Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syiefa Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

Abstract

Background: A healthy lifestyle comprising adequate physical activity, a balanced diet, and good rest habits is crucial for maintaining health and preventing non-communicable diseases. According to the World Health Organization, a lack of physical activity and sedentary behavior can increase the risk of various conditions, such as hypertension, diabetes mellitus, and obesity. However, many people still do not fully grasp the importance of consistently adopting a healthy lifestyle. Therefore, educational outreach is needed to enhance public knowledge and awareness regarding healthy living, particularly among vulnerable groups such as infants, toddlers, pregnant women, and the elderly.

Purpose: To increase public knowledge and awareness regarding the importance of adopting a healthy lifestyle as a means of preventing non-communicable diseases among vulnerable groups.

Method: This community service activity was conducted on April 10, 2026, at 08:00 WIB at the Kenanga Natar Community Health Center (Puskesmas). The activity involved various target groups, comprising approximately 65 infants and toddlers, 15 elderly individuals, and 5 pregnant women. The session was designed to be systematic and participatory, utilizing leaflets and posters as educational aids. Evaluation was based on observations of participants' understanding and their commitment to maintaining a healthy lifestyle following the educational session.

Results: The outreach activity proceeded successfully, with enthusiastic participation from the attendees. This was evidenced by the fact that the majority of participants actively engaged with the material presented. The knowledge gained serves as a guide, offering practical and measurable steps that can be applied in daily life. Furthermore, participants gained an understanding of the importance of physical activity—such as regular exercise for at least 30 minutes a day or 150 minutes a week (e.g., brisk walking, aerobics, or cycling).

Conclusion: Direct, interactive educational activities regarding healthy lifestyles are highly effective in raising public awareness and understanding as a means of maintaining long-term health. Increased knowledge about healthy living also positively influences changes in attitudes and habits regarding health management in daily life.

Suggestion: Participants are encouraged to adopt a healthy lifestyle that includes regular physical activity (such as morning walks or *Prolanis* aerobics), adequate water intake, at least 6–7 hours of sleep per day, reduced salt and fat consumption, and a diet rich in fruits and vegetables. Community health volunteers are also urged to actively mobilize the elderly population to support *Prolanis* activities and to monitor the health of the elderly in order to reduce the risk of stroke.

Keywords: Healthy lifestyle; Non-communicable diseases; Physical activity; Vulnerable groups

Sosialisasi perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik pada lansia

Pendahuluan: Pola hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik yang cukup, pola makan bergizi seimbang, dan kebiasaan istirahat yang baik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular. Menurut *World Health Organization*, kurangnya aktivitas fisik dan perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya penerapan gaya hidup sehat secara konsisten. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi melalui kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, khususnya pada kelompok rentan seperti bayi, balita, ibu hamil, dan lansia.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok rentan.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 April 2026 pukul 08.00 WIB, di Puskesmas Kenanga Natar. Kegiatan ini melibatkan berbagai kelompok sasaran, yaitu sekitar 65 bayi dan balita, 15 lansia, serta 5 ibu hamil. Kegiatan ini dirancang secara sistematis dan partisipatif langsung yang dibantu media *leaflet* dan poster. Evaluasi dilakukan berdasarkan observasi terhadap pemahaman dan komitmen dalam menjaga pola hidup sehat setelah kegiatan edukasi.

Hasil: Kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan peserta yang hadir juga antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar peserta yang hadir cukup aktif dalam merespons materi yang disosialisasikan. Peningkatan pengetahuan ini juga menjadi panduan peserta mencakup langkah-langkah praktis dan terukur yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, juga memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga rutin setidaknya 30 menit per hari atau 150 menit dalam seminggu (misalnya jalan cepat, senam, atau bersepeda).

Simpulan: Kegiatan edukasi interaktif langsung tentang pola hidup sehat sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan jangka panjang. Peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat juga memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap dan kebiasaan masyarakat dalam mengelola kesehatan di kehidupan sehari-hari.

Saran: Diharapkan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini untuk menerapkan pola hidup sehat, aktifitas fisik yang teratur seperti olahraga (jalan pagi, senam prolanis), cukup minum air putih, tidur minimal 6 -7 jam perhari, kurangi konsumsi garam dan lemak, banyak makan buah dan sayur. Diharapkan juga kepada para kader untuk lebih giat menggerakkan para masyarakat lansia dalam mendukung kegiatan prolanis dan melakukan monitoring kesehatan lansia demi mengurangi risiko stroke.

Kata Kunci: Aktivitas fisik; Kelompok rentan; Penyakit tidak menular; Pola hidup sehat

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat mencakup pola makan bergizi, kebiasaan tidur yang baik, serta gaya hidup aktif yang menjadi fondasi dalam menjaga kebugaran tubuh. Pola makan yang seimbang memberikan energi yang cukup untuk aktivitas tubuh, sementara tidur yang cukup membantu proses pemulihan otot dan regenerasi sel. Kualitas tidur memengaruhi performa fisik remaja, dan kurang tidur dapat meningkatkan risiko (Utomo, Cakrawati, Sadewa, & Mulyadi, 2025; Sofi, 2024; Sari, 2022).

Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang lebih mengutamakan upaya preventif dan promotif, tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif yang

dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Arifah, Abdussamad, & Igrisa, 2023; Pratama, 2021; Susanto, & Yahya, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas ini mencakup berbagai bentuk gerakan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dilakukan saat waktu luang, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, maupun aktivitas dalam pekerjaan dan rumah tangga.

Syief Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syief Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3353>

Sosialisasi perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik pada lansia

Bentuk aktivitas fisik yang umum dilakukan antara lain berjalan kaki, bersepeda, olahraga, bermain, serta berbagai kegiatan rekreasi aktif lainnya yang dapat dilakukan oleh semua kelompok usia dan tingkat kemampuan untuk memastikan tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan (World Health Organization, 2020).

Aktivitas fisik, baik dengan intensitas sedang maupun tinggi, telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan. Secara fisik, aktivitas ini membantu meningkatkan kebugaran, memperkuat otot dan tulang, serta menjaga berat badan ideal. Sementara itu, dari sisi mental, aktivitas fisik berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta menurunkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Istyanto, & Rahmi, 2023; Khoirunnisa, & Soleh, 2024). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik atau perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas, yang pada akhirnya memberikan beban tambahan bagi sistem pelayanan kesehatan.

Selain aktivitas fisik, pola makan dengan nutrisi seimbang juga merupakan aspek penting dalam penerapan gaya hidup sehat. Konsumsi makanan yang beragam dan bergizi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Kombinasi antara aktivitas fisik yang cukup dan pola makan sehat menjadi kunci utama dalam mencegah berbagai penyakit serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Salmadita, Mahfud, Sopianti, Amelia, Fazhari, Nursella, & Kusumawati, 2024; Mulyana, Lestari, Pratiwi, Rohmah, Tri, Agustina, & Hefty, 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan masyarakat binaan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat, khususnya bagi kelompok rentan seperti bayi, balita, dan lansia. Edukasi ini diharapkan dapat membantu masyarakat memahami peran aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta pencegahan berbagai penyakit.

Dalam pelaksanaannya, penyuluhan mencakup berbagai materi, seperti pentingnya pola makan bergizi seimbang, kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai dengan usia dan kondisi tubuh. Pada bayi dan balita, penekanan diberikan pada stimulasi gerak dan aktivitas fisik sederhana yang dapat mendukung tumbuh kembang secara optimal. Sementara itu, pada lansia, aktivitas fisik ringan seperti senam, berjalan kaki, dan peregangan diperkenalkan untuk menjaga kebugaran, meningkatkan keseimbangan, serta mencegah penyakit degeneratif (Setyaningsih, & Mustikaningrum, 2025; Lubis, Harahap, Abady, & Afrizal, 2025).

Kegiatan ini menargetkan sekitar 70–80 peserta yang terdiri dari bayi, balita, lansia, serta orang tua atau pendamping mereka. Selain penyampaian materi secara langsung, kegiatan ini juga dilengkapi dengan media edukatif seperti *leaflet*, poster, dan alat bantu lainnya yang dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran berkelanjutan di lingkungan masyarakat. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dan mempermudah masyarakat dalam memahami materi yang diberikan. Lebih lanjut, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat. Orang tua diharapkan dapat menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat bagi anak-anak mereka, sedangkan lansia diharapkan tetap aktif, mandiri, dan produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku ini menjadi indikator penting dalam keberhasilan program edukasi kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang luas, baik dalam meningkatkan kualitas kesehatan individu maupun dalam menciptakan lingkungan masyarakat yang lebih sehat, aktif, dan produktif. Selain itu, hasil kegiatan ini juga didokumentasikan dalam bentuk laporan sebagai bahan evaluasi dan referensi untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, sehingga upaya peningkatan kesehatan masyarakat dapat dilakukan secara berkelanjutan dan lebih efektif..

Syief Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syief Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3353>

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 April 2026 pukul 08.00 WIB, di Puskesmas Kenanga Natar. Kegiatan ini melibatkan berbagai kelompok sasaran, yaitu sekitar 65 bayi dan balita, 15 lansia, serta 5 ibu hamil. Selain itu, kegiatan juga dihadiri oleh kader kesehatan dan bidan desa yang turut berperan dalam mendukung pelaksanaan program. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukasi promotif dan preventif berbasis komunitas. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi. Materi yang diberikan meliputi pengertian gaya hidup sehat, manfaat aktivitas fisik, serta cara melakukan aktivitas fisik ringan yang aman dan sesuai, khususnya bagi lansia. Kegiatan ini dirancang secara sistematis dan partisipatif langsung yang dibantu media *leaflet* dan poster. Selain kegiatan edukasi, dilakukan pula kegiatan pelayanan kesehatan berupa posyandu bagi bayi dan balita, yang meliputi pemantauan pertumbuhan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Pada kelompok ibu hamil dan lansia, dilakukan skrining kesehatan sederhana guna mendeteksi secara dini kemungkinan adanya risiko atau masalah kesehatan. Evaluasi dilakukan berdasarkan observasi terhadap pemahaman dan komitmen dalam menjaga pola hidup sehat setelah kegiatan edukasi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan peserta yang hadir juga antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar peserta yang hadir cukup aktif dalam merespons materi yang disosialisasikan. Peserta juga dapat mudah mengikuti petunjuk dengan media *leaflet* terkait pola hidup. Pola hidup sehat meliputi komitmen jangka panjang untuk menjaga fungsi fisik dan mental melalui konsumsi gizi seimbang, olahraga rutin, serta manajemen stres. Peningkatan pengetahuan ini juga menjadi panduan peserta mencakup langkah-langkah praktis dan terukur yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Pemahaman peserta tentang gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan yang bervariasi dengan porsi cukup. Prioritaskan buah, sayur, protein (hewani/nabati), dan karbohidrat kompleks termasuk membatasi asupan gula, garam, dan minyak berlebih. Selain itu, juga memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga rutin setidaknya 30 menit per hari atau 150 menit dalam seminggu (misalnya jalan cepat, senam, atau bersepeda).

PEMBAHASAN

Pola hidup sehat adalah serangkaian kebiasaan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta mencegah penyakit. Ini mencakup gizi seimbang, olahraga rutin, tidur cukup, manajemen stres, dan menjauhi kebiasaan buruk. Pola hidup sehat di masyarakat mencakup konsumsi gizi seimbang, olahraga rutin minimal 30 menit sehari, serta menjaga kebersihan. Menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) efektif mencegah penyakit menular maupun penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2026).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan partisipatif merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Melalui pendekatan interaktif, peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam perubahan perilaku kesehatan.

Syief Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syief Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3353>

Sosialisasi perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik pada lansia

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah metode penyampaian yang variatif, mencakup ceramah interaktif, demonstrasi praktik, serta diskusi kelompok. Kombinasi metode ini mampu meningkatkan pemahaman masyarakat dengan cara yang lebih mudah diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Sari, 2025; Juwita, 2025). Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat, seperti Ketua RT dan Lurah, juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan serta partisipasi warga dalam kegiatan penyuluhan. Namun, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program serupa di masa mendatang. Salah satunya adalah aksesibilitas lokasi penyuluhan yang cukup sulit dijangkau karena kondisi jalan yang masih berupa tanah merah dan berlumpur, terutama saat musim hujan. Akses lokasi yang sulit dijangkau sangat membatasi seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat. Pendekatan ini menekankan pada keterlibatan aktif masyarakat melalui partisipasi langsung, dialog dua arah, serta pemberdayaan individu maupun kelompok dalam memahami dan menerapkan gaya hidup sehat. Dengan pendekatan ini, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak untuk berinteraksi, bertanya, dan berbagi pengalaman terkait kesehatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Setelah penyampaian materi, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hambatan geografis ini secara langsung memicu masalah seperti keterbatasan pasokan makanan segar, sulitnya menjangkau fasilitas kesehatan, dan minimnya ruang untuk aktivitas fisik (Nurrahma, Pratama, Kencana, & Azizah, 2025; Butarbutar, Rachmawati, Vanchapo, Laraeni, Wahyuni, Hadi, & Din, 2025).

Hal ini perlu menjadi pertimbangan dalam perencanaan kegiatan selanjutnya, misalnya dengan memilih lokasi yang lebih strategis atau melakukan koordinasi dengan pemerintah setempat untuk perbaikan infrastruktur. Selain itu, tantangan lain yang dihadapi adalah rendahnya ketersediaan sumber daya bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat secara optimal.

Oleh karena itu, program edukasi perlu diikuti dengan intervensi lanjutan, seperti pemberian dukungan fasilitas kesehatan, penyediaan bahan makanan bergizi dengan harga terjangkau, serta peningkatan akses terhadap fasilitas olahraga dan sanitasi yang memadai. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pola hidup sehat. Dengan adanya upaya edukasi yang berkelanjutan serta dukungan dari berbagai pihak, diharapkan perubahan perilaku masyarakat menuju gaya

Berdasarkan dari hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin memahami bahwa penerapan gaya hidup sehat tidak hanya penting, tetapi juga harus dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui aktivitas fisik yang rutin dan pola makan seimbang, aktivitas fisik seperti berjalan kaki, senam ringan, atau bersepeda yang dilakukan minimal 30 menit setiap hari terbukti dapat meningkatkan kebugaran, menjaga berat badan, melancarkan peredaran darah, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas, sementara itu pola makan sehat dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan air putih serta membatasi gula, garam, dan lemak juga berperan besar dalam menjaga kesehatan tubuh (Wicaksono, & Handoko, 2020; Astari, Indraswari, & Sari, 2025). Dampak positif lain yaitu masyarakat juga mulai menyadari pentingnya mengurangi perilaku sedentari seperti duduk terlalu lama serta menghindari kebiasaan merokok, sehingga diharapkan pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan ini tidak hanya dipahami tetapi juga diterapkan secara nyata guna meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit, dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi interaktif langsung tentang pola hidup sehat sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan jangka panjang. Peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat juga memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap dan kebiasaan masyarakat dalam mengelola kesehatan di kehidupan sehari-hari.

Syiefa Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syiefa Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3353>

SARAN

Diharapkan kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini untuk menerapkan pola hidup sehat, aktifitas fisik yang teratur seperti olahraga (jalan pagi, senam prolanis), cukup minum air putih, tidur minimal 6 -7 jam perhari, kurangi konsumsi garam dan lemak, banyak makan buah dan sayur. Diharapkan juga kepada para kader untuk lebih giat menggerakkan para masyarakat lansia dalam mendukung kegiatan prolanis dan melakukan monitoring kesehatan lansia demi mengurangi risiko stroke.

KEBERLANJUTAN PROGRAM

Melakukan kolaborasi, kerja sama dengan pihak desa/kelurahan, komunitas, atau sekolah untuk kegiatan lanjutan sesuai kebutuhan masyarakat. Memberikan pendampingan berkelanjutan kepada kader atau kelompok sasaran dalam upaya evaluasi dan peningkatan kemampuan dalam penerapan hasil kegiatan-kegiatan edukasi ataupun promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, A., Abdussamad, Z., & Igrisa, I. (2023). Implementasi Kebijakan Program Gernas Di Era Pandemi Covid-19. *Normalita (Jurnal Pendidikan)*, 11(2).
- Astari, T., Indraswari, S. H., & Sari, V. R. (2025). Ayo Makan Sehat! Panduan Cerdas dan Menyenangkan Untuk Guru dan Orang Tua. Cv. Edupedia Publisher.
- Butarbutar, A. R., Rachmawati, F., Vanchapo, A. R., Laraeni, Y., Wahyuni, S., Hadi, M. C., & Din, T. (2025). Akses Dan Ketimpangan Dalam Kesehatan Masyarakat. CV Rey Media Grafika.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 182-192.

Juwita, N. H. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Berbantuan Geogebra Terhadap Kemampuan Literasi Numerasi Peserta Didik Kelas V Min 1 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Puskesmas. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/?p=7172>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-umum-pengelolaan-posyandu>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/id/layanan/gerakan-masyarakat-hidup-sehat>

Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1686-

Lubis, H. Y., Harahap, M. F., Abady, A. N., & Afrizal, A. (2025). Gerak Sehat Lansia: Program Senam & Edukasi Olahraga Utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pardugul, Samosir. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 314-

Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.

Nurrahma, I. M., Pratama, B. A., Kencana, N. L. P. P., & Azizah, A. (2025). Strategi Promosi Kesehatan Berbasis Komunitas_Inovasi untuk Keadilan Akses.

Syiefa Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syiefa Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3353>

Sosialisasi perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik pada lansia

- Pratama, G. R. (2021). Implementasi Kebijakan Pembelajaran Pendidikan Dasar Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di Sdn 008 Rumbio Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Salmadita, A., Mahfud, A. A. B., Sopianti, D., Amelia, D., Fazhari, F. A., Nursella, H. Q., & Kusumawati, D. (2024). Mewujudkan Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Optimal Anak Di Desa Margaluyu Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2945-2951.
- Sari, N. L. A. Y. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan Kesehatan di Dusun Dasan Geres Kabupaten Lombok Barat. *Nuras: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 74-80.
- Sari, W. P. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Peserta Didik Sekolah Dasar.
- Setyaningsih, P., & Mustikaningrum, A. C. (2025). Gizi Seimbang untuk Anak: Pilar Utama Tumbuh Kembang Optimal. Deepublish.
- Sofi, M. A. I. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Kelas X Smk Al-Kyai Sukosewu (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Susanto, Y., & Yahya, R. (2022). Analisis Kebijakan Penyaluran Program Bantuan Sosial Kepada Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19 di Kelurahan Panorama Kota Bengkulu. *Jurnal Stia Bengkulu: Committe to Administration for Education Quality*, 8(2), 83-88.
- Utomo, S., Cakrawati, D. K., Sadewa, Y. R., & Mulyadi, R. W. M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 150-162.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

Syiefa Renanda Surya*, Nova Mega Rukmana, Rustika, Delva Selviya, Serli Restina

Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Syiefa Renanda. *Email: Syiefarenandasurya@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3353>