

## **PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI KEGIATAN CEK KESEHATAN GRATIS**

**Mira Setiana<sup>1</sup>, Bangkit Ina Ferawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Teknik Biomedis, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta,  
Jalan IKIP PGRI I No. 117, Kabupaten Bantul-D.I Yogyakarta

<sup>1</sup>e-mail: mirasetiana@upy.ac.id

### **Abstrak**

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat melalui kegiatan cek kesehatan gratis yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen dari Program Studi (Prodi) Teknik Biomedis, UPY. Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi pemeriksaan, edukasi, dan evaluasi. Kegiatan cek kesehatan gratis diadakan dengan partisipasi aktif mahasiswa dan dosen dari Prodi Teknik Biomedis UPY. Sasaran dari kegiatan ini adalah dosen dan karyawan di lingkungan UPY. Kegiatan ini diikuti oleh 39 peserta. Peserta diberikan informasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala dan pengaruh faktor-faktor risiko terhadap kesehatan. Data yang terkumpul dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi pola kesehatan masyarakat dan faktor risiko yang mungkin mempengaruhi kondisi kesehatan mereka. Hasil pengabdian ini menunjukkan tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan cek kesehatan gratis. Berdasarkan data yang dikumpulkan, teridentifikasi bahwa pola kesehatan dosen dan karyawan di UPY masih tergolong positif. Terdapat peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, yang tercermin dari data hasil pengisian *form* evaluasi, yang diperoleh sebesar 56% untuk kebermanfaatan program dan 61% untuk keberlanjutan program setiap semester. Selain itu, peserta juga menyatakan kemungkinan merekomendasikan kegiatan ini kepada orang-orang terdekat.

**Kata Kunci:** cek kesehatan gratis, kesadaran kesehatan, pola kesehatan.

### **Abstract**

*This community service aims to increase public health awareness through health check activities. This community service aims to increase public health awareness through free health checks carried out by students and lecturers from the Biomedical Engineering Study Program, UPY. Implementation methods used include examination, education, and evaluation. Free health check activities were held with the active participation of students and lecturers from the UPY Biomedical Engineering Study Program. The targets of this activity are lecturers and employees within the UPY environment. Participants (39 people) were given information about the importance of periodic health monitoring and the influence of risk factors on health. The collected data were statistically analyzed to identify patterns of people's health and risk factors that might affect their health condition. The results of this dedication show the high enthusiasm of the participants in participating in free health check activities. Based on the data collected, it was identified that the health pattern of lecturers and employees at UPY was still positive. There is an increase in awareness of the importance of regular health checks, which is reflected in the data from the results of filling out the evaluation form, which was obtained at 56% for program usefulness and 61% for program sustainability each semester. Apart from that, participants also expressed the possibility of recommending this activity to people closest to them.*

**Keywords:** free health check, health awareness, health patterns.

## **PENDAHULUAN**

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), negara-negara di dunia menghadapi tantangan serius dalam kesehatan akibat penyakit degeneratif. Hal ini menjadi semakin rumit karena selama ini mereka sudah berjuang dengan masalah penyakit menular dan infeksi yang bukan termasuk dalam kategori degeneratif (Amila et al., 2021; Putri, 2015). Dampaknya, banyak negara harus menderita kerugian finansial yang mencapai miliaran dolar akibat penyakit degeneratif. Oleh karena itu, dibutuhkan tindakan nyata untuk mengatasi masalah ini. Hingga akhir tahun 2005 saja, hampir 17 juta orang di seluruh dunia telah meninggal akibat penyakit degeneratif, menjadikannya sebagai penyakit pembunuh terbesar di dunia (Japardi, 2002).

Pemeriksaan kesehatan merupakan langkah penting dalam mengidentifikasi risiko penyakit degeneratif dan upaya pencegahan yang berkelanjutan, termasuk rehabilitasi, untuk meningkatkan kesehatan masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 13, 2022). Di masa depan, tantangan fisik dan mental manusia semakin meningkat akibat adanya penyakit baru, perubahan lingkungan, mutasi, serta pertumbuhan populasi manusia yang memerlukan perhatian kesehatan yang memadai. Oleh karena itu, pemerintah harus memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti pendidikan, kesehatan, pangan, dan perumahan, sehingga sistem kesehatan masyarakat dapat terintegrasi dengan baik dalam sistem sosial dan perilaku masyarakat. Tujuan dari pengembangan sektor kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kapabilitas individu dalam menjalani gaya hidup sehat, dengan harapan mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal (Puspitasari et al., 2019).

Dosen dan karyawan pada suatu universitas memiliki peran penting dalam pembangunan pendidikan dan kegiatan universitas (Deem & Brehony, 2005; Pranitasari, 2019). Namun, seringkali kesadaran kesehatan mereka terabaikan karena fokus yang tinggi pada tugas akademik dan administratif (Kusnadi, 2014; Martini & Fadli, 2010; Mauli et al., 2012). Hal ini mengakibatkan rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan pribadi dan upaya pencegahan

penyakit (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran kesehatan dosen dan karyawan universitas menjadi sangat penting.

Pemeriksaan Kesehatan secara rutin, dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penyakit degeneratif. Kegiatan cek kesehatan gratis ini dilaksanakan di UPY. Kegiatan ini merupakan upaya yang relevan dan efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan dosen dan karyawan di UPY. Dalam kegiatan ini, dosen dan karyawan sebagai peserta kegiatan akan diberikan kesempatan untuk menjalani pemeriksaan kesehatan. Hasil pemeriksaan ini akan memberikan informasi yang berharga tentang kondisi kesehatan mereka, serta indikasi mengenai masalah yang perlu ditangani. Selain itu, melalui kegiatan ini, peserta akan mendapatkan edukasi dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan pribadi dan mengadopsi gaya hidup sehat. Mereka akan diberikan informasi tentang kebiasaan hidup sehat, pentingnya nutrisi yang seimbang, manfaat olahraga, dan strategi pencegahan penyakit. Dengan pengetahuan yang diperoleh, dosen dan karyawan akan lebih mampu mengambil langkah-langkah yang proaktif untuk meningkatkan kesehatan pribadi mereka dan mencegah timbulnya masalah kesehatan yang serius.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran kesehatan dosen dan karyawan UPY. Melalui kegiatan ini, diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan secara holistik, termasuk melalui pemeriksaan kesehatan rutin dan upaya pencegahan penyakit. Dengan meningkatkan kesadaran ini, diharapkan peserta kegiatan dapat mengadopsi gaya hidup sehat dan mengurangi risiko terjadinya penyakit yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka.

Dalam kegiatan ini, menerapkan berbagai kajian IPTEK yang relevan dalam bidang kesehatan. Mahasiswa dan dosen dari Prodi Teknik Biomedis UPY menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dengan menggunakan teknologi medis dan peralatan yang canggih. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, ada beberapa target capaian yang ingin dicapai. Pertama, dapat mencapai partisipasi aktif dari dosen dan karyawan UPY dalam kegiatan cek kesehatan gratis. Kedua, meningkatkan tingkat

kesadaran kesehatan peserta, termasuk pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Ketiga, dapat memberikan edukasi yang efektif kepada peserta kegiatan untuk mengadopsi perilaku hidup sehat.

## **METODE**

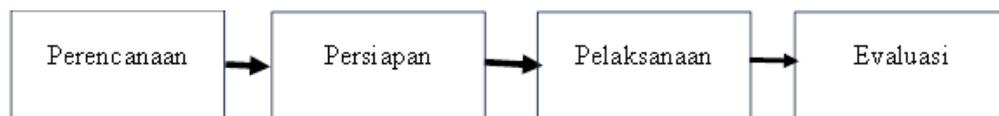
Sasaran kegiatan ini adalah dosen dan karyawan di lingkungan UPY sebanyak 39 peserta. Kegiatan cek kesehatan gratis ini dilaksanakan tanggal 29 November 2022 di Auditorium UPY. Metode pelaksanaan kegiatan cek kesehatan gratis ini meliputi pemeriksaan, edukasi, dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa tahapan yang terstruktur dan terencana, yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Gambar 1). Pada tahap perencanaan, tim pengabdian yang terdiri dari mahasiswa dan dosen dari Prodi Teknik Biomedis UPY melakukan rapat untuk menyusun rancangan kegiatan yang terperinci. Rancangan kegiatan dikembangkan untuk memastikan efektivitas dan keberhasilan pengabdian kepada masyarakat. Rencana ini mencakup jadwal kegiatan, tujuan yang ingin dicapai, dan strategi implementasi.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian mengadakan gladi bersih 1 jam sebelum kegiatan dimulai. Persiapan yang dilakukan meliputi persiapan administrasi dan persiapan peralatan medis. Dalam sesi gladi bersih ini, mereka memastikan bahwa semua administrasi terkait dan peralatan medis telah disiapkan dengan baik sehingga kegiatan berjalan lancar.

Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian memulai kegiatan dengan memberikan sosialisasi kepada dosen dan karyawan peserta kegiatan pengabdian mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur pemeriksaan kesehatan gratis yang akan dilakukan. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan pemeriksaan kesehatan dengan menggunakan alat ukur dan teknik yang sesuai, seperti alat tensi dan alat analisis darah untuk mengukur Gula Darah Sewaktu (GDS) dan asam urat.

Setelah dilakukan pelaksanaan, tim pengabdian melanjutkan tahapan kegiatan ke tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian target pelaksanaan pengabdian, tim pengabdian menggunakan alat

ukur seperti angket atau formulir evaluasi yang berisi pertanyaan terkait kepuasan mereka terhadap layanan yang diberikan, kebermanfaatan kegiatan cek kesehatan gratis ini, dan tingkat kesadaran kesehatan yang meningkat setelah kegiatan (Gambar 2). Data ini diolah dan dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan pengabdian. Dalam evaluasi ini, akan dievaluasi dampak jangka pendek dan potensi dampak jangka panjang dari kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dan pengembangan program pengabdian di masa mendatang.



**Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan cek kesehatan gratis ini diikuti oleh 39 peserta yang terdiri dari dosen dan karyawan UPY. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa dan dosen dari Prodi Teknik Biomedis UPY. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, GDS, dan asam urat. Selain melakukan cek kesehatan gratis, peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan upaya pencegahan penyakit kepada peserta kegiatan (Gambar 2). Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan peserta kegiatan dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan pribadi dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat.



**Gambar 2 Penyampaian Materi tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan dan Upaya Pencegahan Penyakit oleh Narasumber**

Kegiatan selanjutnya pembagian nomor antrian *form* mengenai pentingnya cek kesehatan secara berkala, dan *form* cek kesehatan kepada peserta. Peserta diminta menunggu hingga nomor antrian mereka dipanggil. Peserta yang telah mendapat panggilan, akan diarahkan untuk pengecekan tekanan darah, GDS, dan asam urat dan diminta menyerahkan nomor antrian dan *form* cek kesehatan kepada tim pelaksana untuk diisi oleh tim pelaksana (Gambar 3). Data hasil pemeriksaan kemudian dianalisis oleh dokter yang juga menjadi dosen di Prodi Teknik Biomedis UPY. Hasil analisis dokter akan disampaikan kepada peserta, dan dokter akan memberikan edukasi mengenai pola hidup yang harus diterapkan nantinya. Edukasi kesehatan yang diberikan adalah berdasarkan kasus yang dialami masing-masing peserta. Setelah edukasi oleh dokter, peserta diminta mengisi *form* untuk keperluan evaluasi tim pelaksana serta mengetahui respon peserta (Gambar 4). *Form* kepuasan yang diberikan berupa *Google Form*, dan dibagikan dalam bentuk link oleh tim pelaksana. *Form* kepuasan dapat diakses melalui link: <https://bit.ly/survey-cek-kesehatan>.



**Gambar 3 Pemeriksaan Kesehatan Peserta oleh Tim**



**Gambar 4 Pengisian Formulir Evaluasi oleh Peserta**

Data hasil evaluasi berupa kepuasan layanan digunakan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta terhadap pelayanan kegiatan ini (Gambar 5). Data kepuasan layanan ini akan digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas layanan pada kegiatan cek kesehatan mendatang. Data hasil evaluasi berupa kebermanfaatan kegiatan dan keberlanjutan program (Gambar 6 dan Gambar 7), digunakan untuk menyatakan kesadaran kesehatan setelah diselenggarakannya kegiatan cek kesehatan gratis ini. Berdasarkan data dari hasil pengisian *form* kepuasan, 46% peserta menyatakan cukup puas dengan layanan yang diberikan, 56% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat, dan 61% peserta menyatakan bahwa kegiatan cek kesehatan gratis ini perlu diadakan rutin setiap semester. Peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, dilakukan dengan membandingkan data yang diisi peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala (*form* diisi sebelum dan sesudah kegiatan cek kesehatan). Berdasarkan Gambar 8 dan Gambar 9, dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala sebesar 74%.



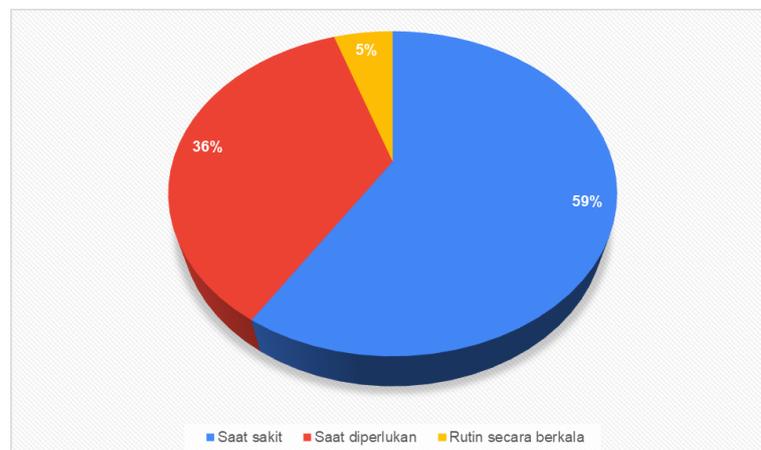
**Gambar 5 Hasil Evaluasi Kepuasan Layanan pada Kegiatan Cek Kesehatan Gratis**



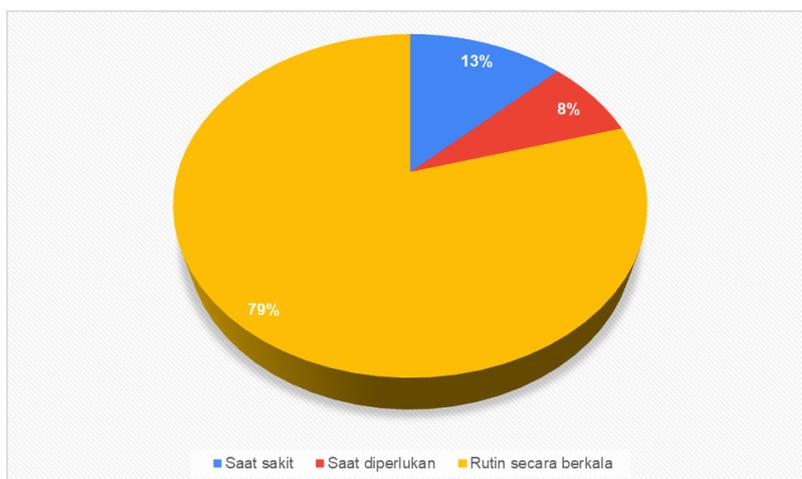
**Gambar 6 Hasil Evaluasi Kebermanfaatan Kegiatan pada Kegiatan Cek Kesehatan Gratis**



**Gambar 7 Hasil Evaluasi Permintaan Keberlanjutan Kegiatan Cek Kesehatan Gratis**



**Gambar 8 Pendapat Peserta Mengenai Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala (Sebelum Kegiatan Cek Kesehatan Gratis)**



**Gambar 9** Pendapat Peserta Mengenai Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala (Setelah Kegiatan Cek Kesehatan Gratis)

Data dari pengecekan tekanan darah, GDS, dan asam urat yang diperoleh, diklasifikasikan berdasarkan aturan yang telah ditetapkan. Klasifikasi hipertensi dilakukan berdasarkan *The Seventh Report of the Joint National Committee (JNC VII)*, klasifikasi GDS dan asam urat dilakukan menurut aturan yang telah ditetapkan oleh WHO. Tabel 1 menyajikan data yang diperoleh dari kegiatan cek kesehatan dosen dan karyawan di UPY.

**Tabel 1** Hasil Cek Kesehatan Dosen dan Karyawan UPY

Jenis Kelamin	Kondisi	Persentase
Perempuan (P)	Hipotensi	2.56%
	TD Normal	17.95%
	Pre-Hipertensi	12.82%
	Hipertensi <i>Stage I</i>	7.69%
	GDS Normal	33.33%
	GDS>130 mg/dL	7.69%
	Asam urat Normal	23.08%
	Asam urat >6 mg/dL	17.95%
Laki-Laki (L)	Hipotensi	2.56%
	TD Normal	15.38%
	Pre-Hipertensi	25.64%
	Hipertensi <i>Stage I</i>	12.82%
	GDS Normal	2.56%
	GDS>130 mg/dL	46.15%
	Asam urat Normal	12.82%
	Asam urat >6 mg/dL	35.90%

Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa: peserta yang terdiri dari dosen dan karyawan UPY yang berpartisipasi dalam kegiatan cek kesehatan ini terdiri dari: 23 peserta berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 25 -59 tahun, dan 16 peserta berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 22-57 tahun. Untuk kategori pekerjaan, rentang usia 22-59 tahun masih tergolong usia produktif. Namun, meskipun demikian, penting bagi mereka dalam rentang usia ini untuk tetap waspada terhadap kesehatan mereka dan menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala. Ada beberapa alasan mengapa hal ini penting.

Pertama, usia 22-59 tahun adalah periode di mana seseorang sering kali mengalami tekanan dan stres yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Hapsari & Kurniawan, 2019). Beban pekerjaan yang berat, tuntutan keluarga, dan tanggung jawab lainnya dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Dalam hal ini, pemeriksaan kesehatan berkala dapat membantu mendeteksi tanda-tanda awal masalah kesehatan dan memberikan kesempatan untuk mengatasinya sebelum menjadi masalah yang lebih serius. Kedua, meskipun usia ini sering kali dianggap sebagai periode kehidupan yang stabil secara kesejahteraan, pola hidup yang tidak sehat masih dapat mempengaruhi kesehatan pada masa depan. Kebiasaan makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan masalah kesehatan lainnya. Pemeriksaan kesehatan rutin dapat membantu mengidentifikasi risiko ini dan memberikan kesempatan untuk mengubah pola hidup yang tidak sehat menjadi yang lebih sehat. Ketiga, seiring bertambahnya usia, risiko terkena penyakit kronis juga meningkat. Pemeriksaan kesehatan berkala memungkinkan dokter untuk melakukan skrining dini terhadap penyakit seperti kanker, osteoporosis, dan penyakit lain yang lebih umum terjadi pada usia yang lebih tua. Dengan mendeteksi penyakit ini sedini mungkin, penanganan yang tepat dapat segera diberikan, meningkatkan peluang penyembuhan dan mengurangi dampak negatif pada kualitas hidup.

Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat diamati bahwa persentase peserta yang memiliki tekanan darah hipertensi, pre-hipertensi, hipertensi *stage* I dan II paling

banyak dialami oleh peserta berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan mayoritas laki-laki yang mengikuti kegiatan cek kesehatan ini adalah laki-laki kategori pria dewasa awal. Oleh karena itu, tekanan darah yang mereka miliki cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan peserta kegiatan berjenis kelamin perempuan (Mulyadi, 2019). Kadar gula darah dan asam urat pada peserta laki-laki juga cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan peserta perempuan. Hal ini dikarenakan hormon testosteron yang lebih dominan pada laki-laki. Laki-laki juga memiliki komposisi tubuh yang lebih tinggi dibanding perempuan. Selain itu, pola hidup juga berpengaruh terhadap kadar gula dalam darah. Aktivitas fisik yang sangat jarang juga dapat dijadikan penyebab tingginya kadar gula dalam darah. Untuk asam urat, laki-laki cenderung secara alamiah memiliki kadar asam urat yang relatif lebih tinggi dibandingkan perempuan (Kusumayanti et al., 2015). Hal inilah yang mengakibatkan kadar GDS dan asam urat laki-laki cenderung lebih tinggi dibanding perempuan. Secara keseluruhan, persentase peserta dengan kemungkinan hipertensi, diabetes, dan asam urat relatif kecil. Hal ini disebabkan karena adanya dukungan dari instansi (UPY) untuk menjaga kesehatan para pegawainya, salah satunya yaitu dengan mengadakan kegiatan senam rutin setiap Hari Jumat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pola hidup dosen dan karyawan di UPY cenderung positif. Persentase tertinggi peserta hipertensi adalah 25,64% (pre-hipertensi), GDS >130 mg/dL adalah 12,82%, asam urat >6 mg/dL adalah 17,95%, dan asam urat >7 mg/dL adalah 23,08%. Kesadaran kesehatan dosen dan karyawan UPY berhasil ditingkatkan oleh kegiatan cek kesehatan gratis ini, yaitu sebesar 71%. Selain itu, peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin terlihat dari tingkat keinginan peserta terhadap pengadaan kegiatan ini setiap semester, yaitu sebesar 61%. Kemungkinan merekomendasikan kegiatan ini kepada orang terdekat juga diungkapkan oleh peserta.

## DAFTAR 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.
- Deem, R., & Brehony, K. J. (2005). Management as ideology: the case of 'new managerialism' in higher education. *Oxford Review of Education*, 31(2), 217-235.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas cognitive behavior therapy (cbt) untuk meningkatkan kualitas tidur penderita gejala insomnia usia dewasa awal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3), 223-235.
- Japardi, I. (2002). Penyakit degeneratif pada medula spinalis. *Jurnal Penelitian. Fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara*.
- Kusnadi, M. A. (2014). Hubungan antara beban kerja dan self-efficacy dengan stres kerja pada dosen universitas x. *Calyptra*, 3(1), 1-15.
- Kusumayanti, G. A. D., Wiardani, N. K., & Sugiani, P. P. S. (2015). Diet mencegah dan mengatasi gangguan asam urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 05(01), 69-78.
- Martini, N., & Fadli, D. A. (2011). Pengaruh stres kerja terhadap motivasi kerja karyawan struktural universitas singaperbangsa karawang. *Majalah Ilmiah SOLUSI*, 9(17).
- Mauli, T., & Rosmida, S. E. (2012). Pengaruh stres terhadap kinerja karyawan (studi kasus pada dosen politeknik negeri bengkalis). *Jurnal Ilmiah*, 1(1), 10-18.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomo 13 Tahun 2022 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2020 tentang Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024 . Jakarta.
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148-157.
- Pranitasari, D. (2019). *Keterikatan kerja dosen sebagai kunci keberhasilan perguruan tinggi*. Sleman: Deepublish.
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi pola hidup sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376-382.
- Putri, S. A. (2015). Sistem pakar pendeteksi penyakit degeneratif berbasis web, (Online), ([http://eprints.dinus.ac.id/13264/1/jurnal\\_13765.pdf](http://eprints.dinus.ac.id/13264/1/jurnal_13765.pdf)).
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular (ptm) melalui germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.