Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 3, No. 3, Juni 2025
E-ISSN 2985-3346

PENYULUHAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI POSYANDU BERINGIN III, BEKASI

HEALTH EDUCATION AS AN EFFORT TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY AT POSYANDU BERINGIN III, BEKASI

Reza Aditya Digambiro[1*], Florinda Ilona[2], Julian Chendrasari[3], Indah Widya Lestari[4], Dyah Ayu Woro Setianingrum[5]
[1*,2,3,4,5] Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia
[1]*Email : drdigambiro@trisakti.ac.id , [2]Florinda.ilona@trisakti.ac.id , [3]julian@trisakti.ac.id , [4]indahwidya@trisakti.ac.id , [5]dyahayu94@trisakti.ac.id

Article History:
Received: May 10th, 2025
Revised: June 10th, 2025
Published: June 15th, 2025

Abstract: *The elderly represents a segment of the population at high risk for various degenerative diseases, mainly due to physiological changes associated with aging. This condition is worsened by low education levels, limited access to health information, and a lack of physical activity among the elderly. Community-based health education initiatives serve as a strategic effort to improve the quality of life for the elderly. This activity was conducted at Posyandu Beringin III, Jaticempaka, Bekasi, using educational seminars and direct practical simulations to enhance the elderly's understanding of a healthy lifestyle, early detection of degenerative diseases, and the importance of maintaining mental and social health. The event involved 30 elderly participants and was facilitated by a team from the Faculty of Medicine, Trisakti University. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge and awareness regarding the importance of healthy living behaviors. Through this program, it is hoped that the elderly can become more independent in maintaining their health and remain productive in their daily lives.*

Keywords: *Elderly, Quality of Life, Counseling, Integrated Healthcare Center*

Abstrak

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang memiliki risiko tinggi terhadap berbagai penyakit degeneratif, terutama akibat perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya akses terhadap informasi kesehatan, dan minimnya aktivitas fisik di kalangan lansia. Penyuluhan kesehatan berbasis komunitas menjadi salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Beringin III, Jaticempaka, Bekasi, dengan metode seminar edukatif dan simulasi praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pola hidup sehat, deteksi dini penyakit degeneratif, serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan sosial. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta lansia dan dipandu oleh tim dari Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran peserta

terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Melalui program ini, diharapkan lansia dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya dan tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Hidup, Penyuluhan, Posyandu.

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok populasi yang mengalami peningkatan jumlah secara signifikan di Indonesia dalam beberapa dekade terakhir. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), peningkatan angka harapan hidup turut mendorong bertambahnya populasi lansia, sehingga menimbulkan tantangan baru dalam bidang kesehatan masyarakat. Kondisi kesehatan lansia rentan mengalami penurunan akibat proses penuaan alami dan berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoartritis, dan gangguan kognitif (World Health Organization, 2016; Efendi, 2009).

Di Indonesia, kesehatan lansia menjadi perhatian penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap menurunnya status kesehatan lansia meliputi pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, ketidakcukupan asupan gizi, isolasi sosial, serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Depkes RI, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi Putri et al. (2020) menunjukkan bahwa masih banyak lansia yang belum mendapatkan edukasi memadai tentang pola hidup sehat, sehingga meningkatkan risiko penyakit kronis dan penurunan kualitas hidup.

Bekasi, sebagai salah satu kota penyangga Jakarta, menghadapi tantangan serupa. Di daerah Jaticempaka, Bekasi, khususnya di wilayah kerja Posyandu Beringin III, mayoritas lansia tinggal bersama keluarga besar dalam kondisi ekonomi menengah ke bawah. Keterbatasan akses layanan kesehatan serta minimnya program edukasi kesehatan yang terstruktur memperparah masalah kesehatan lansia di wilayah ini. Selain itu, banyak lansia yang belum terbiasa menjalani pemeriksaan kesehatan rutin, sehingga deteksi dini penyakit seringkali terabaikan (Mengko et al., 2015).

Melihat kondisi ini, penyuluhan kesehatan berbasis komunitas menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada lansia. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif terhadap kesehatan, dan mendorong perilaku preventif seperti pemeriksaan kesehatan rutin, pola makan sehat, serta aktivitas fisik teratur (Mahmudah, 2019; Liena Sofiana & Khusna, 2019).

Penyuluhan kesehatan berbasis komunitas juga sejalan dengan pendekatan multi-sektoral yang direkomendasikan oleh World Health Organization (2018), yakni melibatkan berbagai sektor seperti institusi pendidikan, pemerintah daerah, layanan kesehatan, serta organisasi kemasyarakatan untuk memperkuat promosi kesehatan lansia. Selain itu, program ini perlu mengintegrasikan aspek sosial dan psikologis untuk mengatasi masalah isolasi dan dukungan sosial yang sering dialami lansia (Widiany, 2019).

Dalam penyuluhan ini, materi yang diberikan mencakup pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui gizi seimbang, olahraga ringan, pencegahan hipertensi, serta deteksi dini penyakit kronis.

Edukasi mengenai manajemen stres dan pentingnya hubungan sosial juga diberikan untuk mendukung kesehatan mental lansia (Elizabeth, 2012; Sidabutar & Wiguno, 2012).

Berbagai penelitian mendukung bahwa intervensi sederhana melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia terhadap kesehatan mereka. Studi oleh Benly et al. (2022) membuktikan bahwa pelayanan kesehatan gratis yang disertai penyuluhan meningkatkan jumlah lansia yang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Demikian pula, hasil evaluasi program penyuluhan di beberapa posyandu menunjukkan adanya peningkatan kesadaran lansia terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi dan diabetes setelah mengikuti penyuluhan kesehatan (Nita, 2019; Siti Nur Ainiah et al., 2021).

Penting untuk memahami bahwa penyuluhan kesehatan untuk lansia harus disesuaikan dengan karakteristik audiens. Penggunaan bahasa sederhana, alat bantu visual, demonstrasi langsung, serta interaksi yang bersifat partisipatif sangat dianjurkan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi (Purnama, 2017; Wahyunita & Fitrah, 2010). Selain itu, adanya sesi tanya jawab dan konsultasi personal dapat memberikan ruang bagi lansia untuk memahami materi dengan lebih baik.

Pelaksanaan program penyuluhan kesehatan di Posyandu Beringin III ini juga mengacu pada pedoman nasional seperti "Pedoman untuk Puskesmas dalam Penyelenggaraan Kegiatan Kesehatan Lanjut Usia di Posyandu Lansia" (2020), yang menekankan pentingnya pemeriksaan rutin, konseling gizi, deteksi dini penyakit kronis, serta pemberdayaan lansia untuk aktif dalam kegiatan sosial.

Keberhasilan penyuluhan kesehatan lansia tidak hanya diukur dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari perubahan perilaku nyata, seperti kesediaan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik ringan, dan menjaga hubungan sosial (Riskesdas, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2019).

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di Posyandu Beringin III, yang berlokasi di Jl. Masjid Raya, RT.003/RW.002, Jaticempaka, Kecamatan Pondok Gede, Kota Bekasi, Jawa Barat 13620. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 26 April 2025, pukul 09.00 WIB hingga 12.00 WIB, dengan melibatkan sebanyak 30 orang lansia sebagai peserta. Tim pelaksana terdiri dari lima orang dari Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

1. Tahap Persiapan

a. Survei Awal Survei dilakukan untuk memahami tingkat pengetahuan awal, kebutuhan kesehatan, serta permasalahan umum yang dihadapi oleh lansia di lingkungan Posyandu Beringin III. Survei ini menggunakan kuesioner sederhana yang dibagikan kepada calon peserta beberapa hari sebelum kegiatan berlangsung. Data dari survei awal digunakan sebagai dasar penyusunan materi penyuluhan agar sesuai dengan kebutuhan nyata peserta.

b. Penyusunan Materi Penyuluhan Materi edukasi kesehatan dirancang oleh tim Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan bahasa yang mudah dipahami oleh lansia. Topik materi

mencakup pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik ringan, deteksi dini penyakit degeneratif (seperti hipertensi dan diabetes), manajemen stres, serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan sosial. Media pendukung seperti infografik, poster, dan video pendek disiapkan untuk memperjelas materi penyuluhan.

c. Koordinasi dengan Mitra Lokal Tim penyuluh berkoordinasi dengan kader Posyandu dan aparat kelurahan setempat untuk memastikan kesiapan tempat dan dukungan teknis lainnya. Lokasi kegiatan disiapkan agar nyaman, mudah diakses, serta memenuhi standar protokol kesehatan dasar. Keterlibatan tokoh masyarakat setempat juga diupayakan untuk meningkatkan partisipasi peserta.

d. Promosi Kegiatan Promosi kegiatan dilakukan melalui penyebaran undangan kepada peserta tetap Posyandu, penyuluhan lisan oleh kader kesehatan, serta pemasangan poster di lingkungan sekitar Posyandu. Komunikasi personal melalui kader kesehatan juga dimanfaatkan untuk memastikan kehadiran peserta lansia.

2. Pelaksanaan Kegiatan

a. Seminar Edukasi Kegiatan dimulai dengan sambutan dari perwakilan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan pengurus Posyandu Beringin III. Seminar edukasi dilaksanakan dengan menggunakan presentasi interaktif, menjelaskan mengenai pentingnya gaya hidup sehat, pencegahan penyakit degeneratif, serta menjaga kesehatan mental. Lansia didorong untuk bertanya dan berbagi pengalaman selama sesi berlangsung.

b. Simulasi Praktik Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan simulasi praktis tentang teknik peregangan ringan untuk lansia, teknik pemeriksaan tekanan darah mandiri sederhana, serta demonstrasi pola makan sehat menggunakan media peraga. Simulasi ini dipandu langsung oleh dokter dan mahasiswa kedokteran yang bertugas, dengan pendekatan partisipatif dan komunikatif.

c. Tanya Jawab dan Konsultasi Sesi konsultasi personal dibuka setelah simulasi, dimana peserta dapat bertanya lebih lanjut mengenai masalah kesehatan yang mereka alami. Setiap lansia mendapat kesempatan untuk berkonsultasi langsung dengan tenaga medis dari tim penyuluh.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

a. Evaluasi Pasca-Kegiatan Kuesioner evaluasi dibagikan kepada peserta setelah penyuluhan untuk mengukur pemahaman materi, kepuasan terhadap kegiatan, serta rencana perubahan perilaku ke depan. Evaluasi ini menjadi alat ukur keberhasilan kegiatan penyuluhan.

b. Dokumentasi dan Publikasi Kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan tertulis. Dokumentasi ini digunakan untuk laporan internal Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan publikasi di media sosial akademik sebagai bentuk pertanggungjawaban dan inspirasi kegiatan serupa di masa depan.

c. Rekomendasi untuk Kegiatan Selanjutnya Berdasarkan hasil evaluasi, disusun rekomendasi untuk penyuluhan berikutnya, termasuk penguatan materi kesehatan mental lansia dan pengembangan program monitoring kesehatan rutin di Posyandu Beringin III secara berkelanjutan.

HASIL

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Posyandu Beringin III dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pra-kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan pasca-kegiatan. Berikut adalah uraian lengkap dari masing-masing tahapan:

1. Pra-Kegiatan

Pada tahap persiapan, beberapa langkah strategis dilakukan untuk memastikan kelancaran kegiatan:

- Survei Awal dan Pengumpulan Data: Survei awal dilakukan kepada peserta lansia untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mereka tentang gaya hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta deteksi dini penyakit degeneratif. Kuesioner sederhana disebarkan dan hasilnya dianalisis untuk menjadi dasar dalam perencanaan materi penyuluhan.
- Koordinasi dengan Mitra Lokal: Tim pengabdian berkoordinasi dengan kader Posyandu, ketua RW, dan perangkat kelurahan untuk memperlancar proses administrasi dan teknis. Dukungan dari tokoh masyarakat lokal sangat membantu dalam memobilisasi peserta.
- Penyusunan Materi Penyuluhan: Materi edukasi disusun secara menarik dan relevan, mencakup aspek penting kesehatan lansia, seperti pengelolaan hipertensi, pentingnya aktivitas fisik ringan, konsumsi makanan bergizi, serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan sosial.

2. Pelaksanaan Kegiatan

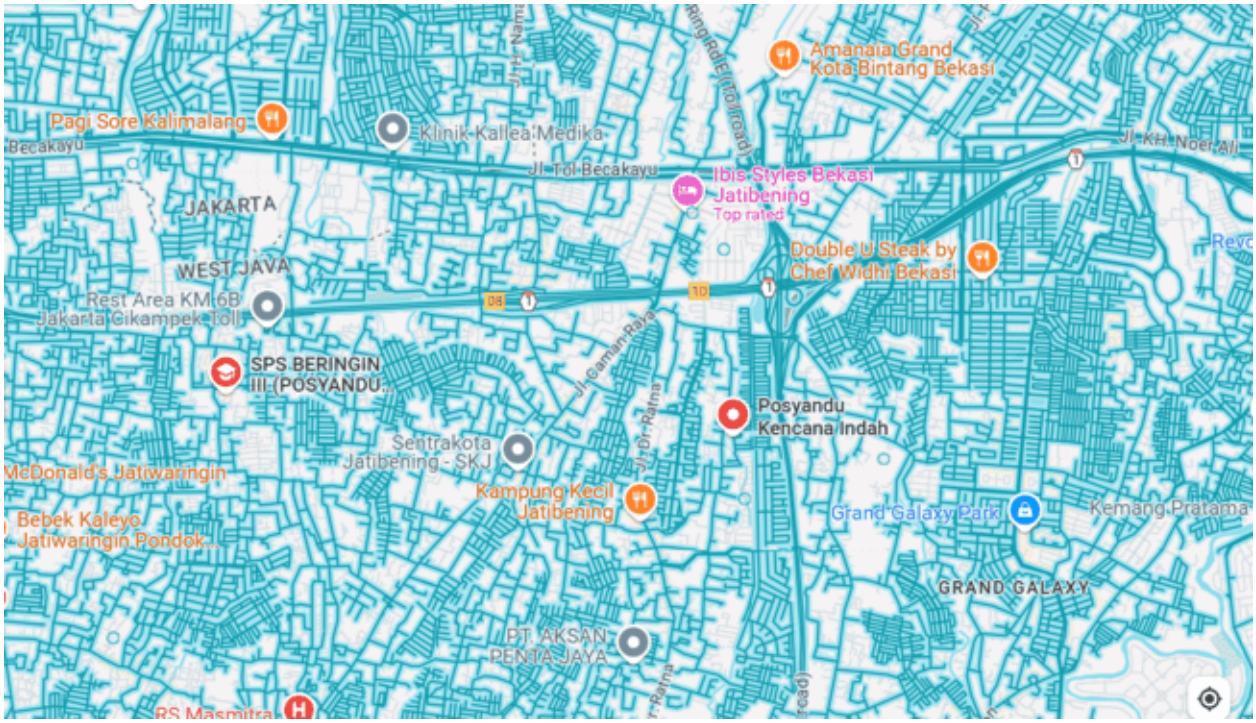
Kegiatan inti berlangsung pada 26 April 2025 di Posyandu Beringin III, Jaticempaka, Bekasi, dengan rincian sebagai berikut:

- Pembukaan dan Sambutan: Kegiatan dibuka dengan sambutan dari perwakilan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan ketua Posyandu Beringin III. Dalam sambutannya, ditekankan pentingnya upaya menjaga kualitas hidup lansia melalui pencegahan primer dan deteksi dini penyakit.
- Penyuluhan Kesehatan: Penyampaian materi edukasi dilakukan dengan pendekatan visual, menggunakan slide presentasi, infografis, serta video pendek. Materi disampaikan secara interaktif, dengan banyak diskusi ringan untuk mendorong partisipasi aktif dari para lansia.
- Simulasi Praktik: Dilanjutkan dengan sesi simulasi, peserta lansia diajak mempraktikkan teknik peregangan ringan yang sesuai dengan kapasitas fisik mereka. Selain itu, diperagakan pula teknik sederhana untuk mengukur tekanan darah mandiri dan simulasi penyusunan menu sehat harian.
- Sesi Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi ini menjadi kesempatan bagi peserta untuk bertanya mengenai masalah kesehatan pribadi mereka. Diskusi berlangsung aktif, dengan antusiasme peserta yang cukup tinggi.

3. Pasca-Kegiatan

Tahap ini terdiri dari:

- Evaluasi Kegiatan: Kuesioner pasca-penyuluhan diisi oleh para peserta untuk mengukur efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman mereka. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan pentingnya deteksi dini penyakit degeneratif.
- Dokumentasi dan Publikasi: Kegiatan ini terdokumentasi dalam bentuk foto, video, dan laporan tertulis. Dokumentasi tersebut akan digunakan sebagai bahan laporan kepada pihak fakultas dan dipublikasikan di media sosial untuk memperluas dampak kegiatan.
- Feedback dan Rencana Ke Depan: Dari hasil umpan balik, sebagian besar peserta menyatakan keinginan untuk mengikuti penyuluhan serupa secara rutin. Rencana lanjutan meliputi penyelenggaraan sesi konsultasi kesehatan berkala dan pengembangan program monitoring kesehatan lansia di Posyandu Beringin III.



Gambar 1. Peta Posyandu Beringin III

Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Gambar 3. Pengisian kuesioner

Gambar 4. Bersama Tim Posyandu Beringin

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran: Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemeriksaan kesehatan rutin.

Partisipasi Masyarakat: Sebanyak 30 lansia hadir dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dengan tingkat partisipasi dan antusiasme yang sangat baik sepanjang acara berlangsung.

Jaringan Kerjasama: Kegiatan ini mempererat hubungan antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan komunitas Posyandu Beringin III dan menjadi langkah awal untuk membangun program kesehatan lansia yang berkelanjutan di wilayah Jaticempaka, Bekasi.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Posyandu Beringin III berhasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran para lansia. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan, terdapat peningkatan rata-rata skor pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin untuk deteksi dini penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi Putri et al. (2020) dan Siti Nur Ainiah et al. (2021) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan perilaku preventif lansia dalam menjaga kesehatan. Hal ini juga mendukung anjuran WHO (2018) bahwa intervensi berbasis komunitas dapat secara efektif meningkatkan kualitas hidup populasi lansia melalui perubahan perilaku sehat.

Sebanyak 30 orang lansia hadir dalam kegiatan ini dan aktif mengikuti seluruh rangkaian

acara dari awal hingga akhir, mulai dari sesi seminar edukasi, simulasi praktik peregangan, hingga konsultasi personal. Tingginya partisipasi ini menunjukkan bahwa lansia di wilayah Jaticempaka memiliki antusiasme dan motivasi yang tinggi untuk belajar mengenai kesehatan diri mereka, meskipun di tengah keterbatasan ekonomi dan akses informasi (Mengko et al., 2015). Pendekatan penyampaian materi yang interaktif dan partisipatif, seperti disarankan oleh Wahyunita & Fitrah (2010), terbukti efektif dalam mempertahankan perhatian peserta, serta menciptakan suasana penyuluhan yang nyaman dan komunikatif.

Selain berdampak pada individu peserta, kegiatan ini juga mempererat hubungan kolaboratif antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan komunitas Posyandu Beringin III. Hubungan ini penting dalam konteks pengembangan program berkelanjutan, sebagaimana direkomendasikan dalam Pedoman Kegiatan Kesehatan Lanjut Usia di Posyandu Lansia (2020), yang menekankan perlunya kemitraan lintas sektor dalam promosi kesehatan lansia. Melalui komunikasi yang erat dengan kader posyandu dan perangkat kelurahan setempat, kegiatan ini menjadi langkah awal untuk membangun sistem monitoring kesehatan lansia yang lebih terstruktur dan terintegrasi di wilayah Jaticempaka. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi cikal bakal bagi program kesehatan komunitas berkelanjutan yang mengedepankan pemeriksaan rutin, konseling gizi, edukasi manajemen stres, dan peningkatan kesejahteraan sosial lansia di masa depan.

KESIMPULAN

1. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan simulasi praktik teknik peregangan serta pemeriksaan tekanan darah sederhana di Posyandu Beringin III berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan deteksi dini penyakit degeneratif.
2. Partisipasi aktif dari 30 peserta lansia menunjukkan bahwa program ini efektif dalam menarik perhatian, meningkatkan keterlibatan komunitas, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan.
3. Simulasi praktik memberikan keterampilan langsung yang dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan fisik secara mandiri.

SARAN

1. Peningkatan Intensitas Penyuluhan: Diperlukan penyuluhan rutin minimal setiap tiga bulan sekali untuk menjaga tingkat kesadaran dan memperbarui informasi kesehatan lansia.
2. Pelatihan Relawan Kesehatan: Mendorong kader Posyandu dan anggota komunitas untuk menjadi relawan kesehatan lansia sehingga cakupan edukasi dapat diperluas.
3. Kerjasama dengan Fasilitas Kesehatan Lokal: Perlu meningkatkan sinergi dengan puskesmas dan klinik setempat untuk memudahkan akses lansia terhadap layanan deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan berkala.

4. Pengembangan Materi Digital: Disarankan untuk mengembangkan video edukatif sederhana dan panduan digital tentang pola hidup sehat lansia agar informasi dapat diakses lebih luas oleh masyarakat.

5. Monitoring dan Evaluasi Berkala: Perlu dilakukan evaluasi berkala untuk memantau keberlanjutan dampak dari kegiatan ini dan menyesuaikan program berdasarkan kebutuhan peserta.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada segenap Dekanat Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang telah memberikan dukungan penuh terhadap terselenggaranya kegiatan penyuluhan kesehatan di Posyandu Beringin III, Bekasi. Terima kasih juga kepada kader Posyandu, aparat kelurahan Jaticempaka, serta seluruh lansia peserta kegiatan atas antusiasme dan partisipasi aktif yang diberikan. Semoga kegiatan ini menjadi awal dari upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah ini.

DAFTAR REFERENSI

Benly, D., et al. (2022). Pelayanan pemeriksaan kesehatan gratis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(12), Mei 2022.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Way Kanan. (2021). Kecamatan Gunung Labuhan dalam angka 2021. https://waykanankab.bps.go.id/publication/2021/09/24/6818d1ced8aa261e04452b1f/kecamatan-gunung-labuhan-dalam-angka-2021.html

Depkes RI. (2003). Pedoman pemantauan dan penilaian program kesehatan usia lanjut bagi petugas kesehatan. Biro Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan, Jakarta.

Efendi. (2009). Keperawatan kesehatan komunitas. Salemba Medika.

Elizabeth, J. C. (2012). Buku saku patofisiologi. Jakarta: EGC.

Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi balita pendek. Jakarta Selatan.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Profil kesehatan Indonesia 2017. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi balita pendek. Jakarta Selatan.

Liena Sofiana, & Arfiani Nur Khusna. (2019). Peningkatan edukasi bagi lansia sehat dan produktif. Jurnal Berdikari, 7(2).

Mahmudah, S. (2019). Pemeriksaan sebagai upaya deteksi dini gangguan metabolik pada ibu-ibu

lansia di Dusun Tilaman Wukisari Imogiri Bantul. Karya Husada Yogyakarta.

Mengko, V. V., Kandou, G. D., & Massie, R. G. A. (2015). Pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 5(2b).

Naga, S. S. (2012). Buku panduan lengkap ilmu penyakit dalam (hlm. 50–54). Jakarta: Diva Press.

Nita, V. (2019). Pemeriksaan kesehatan pada lansia di Dusun Ringinsari Bokoharjo.

Pedoman untuk Puskesmas dalam Penyelenggaraan Kegiatan Kesehatan Lanjut Usia di Posyandu Lansia. (2020). Jakarta.

Pemerintah Kabupaten Way Kanan. (n.d.). Sejarah. https://www.waykanankab.go.id/ (diakses 17 Agustus 2022)

Pratiwi Putri, D. U., et al. (2020). Penyuluhan kesehatan pola hidup sehat pada lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, 3, 113–118.

Purnama, A. (2017). Kegiatan produktif lanjut usia dalam mewujudkan hidup bahagia. Yogyakarta, 41, 295–304.

Riskesdas Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset kesehatan daerah. Jakarta: Riskesdas 2018.

Santi Sulandari, et al. (2009). Bentuk-bentuk produktivitas orang lanjut usia (lansia). Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, 11(1), 58–68.

Sidabutar, R. P., & Wiguno, P. (2012). Hipertensi esensial. Dalam Ilmu Penyakit Dalam Jilid II. Balai Penerbit FK-UI.

Siti Nur Ainiah, et al. (2021). Implementasi program posyandu lanjut usia (lansia) di RW I Kelurahan Polowijen: Studi kasus pada pos pelayanan terpadu lansia Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing Kota Malang. Jurnal Inovasi Penelitian. Universitas Islam Malang.

Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. (n.d.). Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat. http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2008 tentang Kesehatan.

Wahyunita, V. D., & Fitrah. (2010). Memahami kesehatan pada lansia. Jakarta: Trans Info Media.

Widiany, F. L. (2019). Pemeriksaan kesehatan lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta.

World Health Organization. (2013). A global brief on hypertension: Silent killer, global public

health crisis. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2016). A global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2018). A global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis. Geneva: WHO.