

# ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI : <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v5i2.320>

Received: 07-09-2023

Accepted: 26-10-2023

## Pendidikan Kesehatan tentang Pola Hidup Sehat pada Lansia di Posyandu Lansia SUMUNAR, Sumber, Surakarta

Widia Susanti<sup>1\*</sup>; Risyia Cilmiaty, AR<sup>1</sup>; Betty Saptiwi<sup>1</sup>; Adi Prayitno<sup>1</sup>; Alfiah Pujiyati<sup>1</sup>; Meirina Mulia Wardani<sup>1</sup>; Satria Wardana<sup>1</sup>; Afrizal Tri Heryadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

<sup>1\*</sup>Email: [widiasusanti@staff.uns.ac.id](mailto:widiasusanti@staff.uns.ac.id)

### Abstrak

Posyandu Lansia Sumunar berada di Sumber, Surakarta. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Lansia akan mengalami kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala kemunduran fisik serta terjadi perubahan fisiologis dan perubahan pada saluran cerna. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, pengetahuan dan perilaku tentang pola hidup sehat sangat penting bagi lansia dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang ada pada mereka. Tujuan pengabdian ini untuk melaksanakan komponen Pengabdian Kepada Masyarakat dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Manfaat pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia. Penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakit pada lansia yang menderita gangguan penyakit, akan sangat membantu mengontrol penyakitnya, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Metode pengabdian yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, dan pemeriksaan kesehatan serta pemeriksaan gigi dan mulut. Sasaran yang hadir sejumlah 60 orang lansia di Posyandu Lansia Sumunar. Hasil pengabdian menunjukkan kegiatan berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan tersebut. Peserta diharapkan dapat melaksanakan pola hidup sehat dalam kesehariannya, dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat, olah raga teratur dan istirahat yang cukup.

**Kata kunci :** Lansia, Pendidikan Kesehatan, Pola Hidup Sehat

### Abstract

Sumunar Elderly Posyandu is in Sumber, Surakarta. Elderly (elderly) is someone who has entered the final stages of life. The elderly will experience biological decline which can be seen as symptoms of physical decline as well as physiological changes and changes in the digestive tract. This change will have an impact on all aspects of life, including health. Therefore, knowledge and behavior about healthy lifestyles is very important for elderly people with all the limitations or health problems they have. The aim of this service is to carry out the Community Service component of the Tri Dharma of Higher Education. The benefit of this service is increasing knowledge about healthy lifestyles in the elderly. Implementing a healthy lifestyle according to the type of disease in elderly people who suffer from disease disorders will really help control their disease, so that in the end they can improve their quality of life. The service methods used are lectures, demonstrations and health checks as well as dental and oral examinations. The target audience was 60 elderly people at the Sumunar Elderly Posyandu. The results of the service showed that the activity ran smoothly and participants were enthusiastic about participating in the activity. Participants are expected to be able to implement a healthy lifestyle in their daily lives, by consuming healthy food, exercising regularly and getting enough rest.

**Keywords:** Elderly, Health Education, Healthy Lifestyle

### 1. Pendahuluan

Posyandu Lansia Sumunar merupakan salah satu posyandu lansia yang berada di Sumber RW 10, Kelurahan Sumber, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Posyandu Lansia Sumunar memiliki anggota terdaftar sebanyak 107 orang. Posyandu lansia merupakan suatu wadah untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pembinaan kepada kelompok usia lanjut di suatu wilayah dengan melibatkan peran serta aktif masyarakat melalui kader kesehatan dan kerja sama lintas program dan lintas

sektor dalam rangka untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat pada umumnya dan khususnya kelompok usia lanjut (Depkes RI, 2005).

Pola hidup sehat adalah berbagai upaya yang dilakukan dengan membentuk kebiasaan baik untuk menciptakan hidup sehat dan mencegah kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan. Anggaraini et al. (2016) mengungkapkan bahwa gaya hidup sehat untuk seorang lansia adalah pemenuhan asupan makanan yang sehat, olahraga teratur, istirahat yang cukup dan tidur yang teratur, tidak merokok, dan rutin

memeriksa kesehatan. Menurut Depkes RI (2002), indikator pola hidup sehat antara lain: perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang, dan aktivitas fisik yang teratur.

Pola makan seimbang adalah pangan yang dikonsumsi harus memenuhi kualitas maupun kuantitas dan terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan nabati, lemak serta sumber vitamin dan mineral. Pola makan yang sehat dan seimbang dapat menunjang kesehatan seseorang secara optimal sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit.

Menurut WHO, yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas 3 tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya. Melakukan aktivitas fisik secara teratur mempunyai efek perlindungan yang signifikan terhadap kemungkinan terjangkit beberapa macam penyakit.

Untuk mempertahankan kesehatan fisik pada lansia biasanya dianjurkan untuk berolahraga. Aktivitas fisik dengan olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan lansia diantaranya dapat menyehatkan jantung, otot, tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan yang lebih tinggi (Argyatiyasa, Suprajitno, & Martiningsih, 2015). Kebiasaan olahraga umumnya baik untuk kesehatan, tetapi mungkin ada beberapa bentuk olahraga yang tidak cocok dengan penyakit yang diderita oleh orang tersebut. Mengenai olahraga yang dapat dipilih, sebenarnya cukup banyak, seperti jalan kaki, naik sepeda, dan berenang. Semua olahraga ini baik untuk kesehatan jantung dan paru-paru, bahkan otot-otot juga akan terlatih secara teratur (Fatmah, 2010). Penyakit yang dapat dihindari dengan berolahraga diantaranya hipertensi, diabetes, penyakit jantung dan stroke, kegemukan, osteoporosis, rasa percaya diri dan stress, dan kelemahan.

Lansia dengan kebiasaan yang tidak melakukan olahraga dapat mempunyai penyakit tersebut, oleh karena itu disarankan bagi para lansia untuk melakukan aktivitas fisik seperti menyapu, mengepel, dan minimal lansia berjalan kaki selama 30 menit per hari agar tekanan darah tetap stabil, daya tahan tubuh meningkat terhadap penyakit, berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, dapat meningkatkan

kebugaran tubuh, serta dapat mengurangi stress. Merokok adalah salah satu kebiasaan atau pola hidup tidak sehat. Zat pada rokok yang paling berbahaya adalah Tar, Nikotin dan Karbon Monoksida.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Dalam hampir 5 dekade, proporsi lansia di Indonesia meningkat kira-kira dua kali lipat (1971-2020), yaitu 9,92% (26juta), dimana perbandingan lansia wanita dan lansia pria sekitar 10,3% : 9,2%. (Badan Pusat Statistik, 2020). Lanjut usia merupakan tahapan perkembangan manusia yang dimulai dari usia 60 tahun ke atas. Pada tahapan ini manusia telah mengalami penurunan fungsi fisik dan psikis. Papalia et.al. (2008) menjelaskan bahwa lansia terbagi menjadi tiga kelompok, kelompok pertama adalah lansia muda usia 65-74 tahun dimana kelompok usia ini masih aktif, penuh perhatian, dan semangat. Kelompok yang kedua adalah lansia-tua, yaitu orang yang berusia 75 hingga 84 tahun, dan yang ketiga adalah yang tertua, yaitu mereka yang berusia 85 tahun ke atas. Secara umum, orang yang berusia di atas 85 tahun memiliki fisik yang lemah dan kesulitan mengatur aktivitas sehari-hari.

Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesi atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur (Friska et al., 2020). Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang biasanya akan berdampak pada perubahan-perubahan pada jiwa atau diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (National & Pillars, 2020). Perubahan tersebut akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan (Tamher, 2009).

Kesehatan lansia dipengaruhi proses menua. Proses menua didefinisikan sebagai perubahan yang terkait waktu, bersifat universal, intrinsik, progresif, dan detrimental. Keadaan ini menyebabkan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan dan kemampuan bertahan hidup berkurang. Proses menua setiap individu dan setiap organ tubuh berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, dan penyakit degeneratif.

Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia mengakibatkan beberapa kemunduran dan kelemahan, serta implikasi klinik berupa penyakit kronik dan infeksi. Menurut Kholifah (2016), mengalami penuaan bukan merupakan suatu penyakit,

namun merupakan suatu proses yang terjadi secara bertahap dan terus-menerus membuat perubahan kumulatif. Penuaan juga merupakan proses terjadinya penurunan fungsi tubuh, salah satunya penurunan daya tahan tubuh. Dengan makin lanjutnya usia seseorang, maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fungsional atau organ tubuhnya makin besar. Penelitian menjelaskan bahwa fungsi organ-organ akan menurun sebanyak satu persen setiap tahunnya setelah usia 30 tahun. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya, maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Pada lansia karena faktor kemandirian, faktor kesehatan, faktor daya ingat sudah menurun; maka pola makan, waktu istirahat, kebutuhan olahraga, perilaku kesehatan sangat diperlukan. Menurut Potter & Perry (2005) yang dikutip dalam penelitian Naning (2005), di dalam aspek kesehatan diketahui semakin bertambah tua, maka sering mengalami keluhan kesehatan. Sebanyak 37,11% penduduk pra lansia (45-59 tahun) pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, sementara lansia muda (60-69 tahun) sebesar 48,39%, lansia madya (70-79 tahun) sebesar 57,65%, dan lansia tua (80-89 tahun) sebesar 64,01% yang mengeluhkan kondisi kesehatannya.

Permasalahan yang merupakan beban bagi kelompok lanjut usia dan keluarganya ialah mereka mengalami kemunduran psikis maupun fisik dan perilakunya yang kadang-kadang lebih dini dibandingkan dengan usianya. Panjang umur tetapi tidak sehat dan tidak bugar adalah bukan harapan kita semua, tetapi lanjut usia dalam keadaan sehat dan bugar adalah harapan kita semua. Kenyataannya bahwa sebagian besar manusia selalu berupaya agar proses penuaan ini dihindari sekurang-kurangnya dihambat. Berbagai cara telah dikemukakan untuk mencegah proses penuaan antara lain ialah dengan pola hidup sehat. Pola hidup merupakan penyebab utama terjadinya proses penuaan (Goldman & Klatz, 2007).

Berdasarkan wawancara dengan ketua Posyandu Sumunar, diperoleh data jika pada setiap kegiatan, dari hasil pengukuran didapati sebagian besar anggota posyandu mengalami ukuran lingkaran perut yang di atas normal. Hal ini tentu akan menjadi faktor risiko penyakit lain seperti diabetes melitus. Sehingga diperlukan upaya edukasi guna meningkatkan pengetahuan lansia, guna mempertahankan tingkat kualitas hidup. Kegiatan yang rutin dilakukan ini dihadiri lebih dari 50%. Pengetahuan merupakan faktor yang membentuk perilaku seseorang (Tandra, 2018). Tujuan pengabdian ini untuk melaksanakan komponen Pengabdian Kepada Masyarakat dari Tri

Dharma Perguruan Tinggi dan memberikan pendidikan pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan pola makan yang baik pada lansia di Posyandu Lansia Sumunar, Sumber RW IV, Kalurahan Sumber, Kecamatan Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah.

Tim pengabdian Masyarakat terdiri dari praktisi kesehatan yang berkonsentrasi terhadap kesehatan individu dan komunitas. Harapan tim pengabdian adalah meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia, sehingga dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakit pada lansia yang menderita gangguan penyakit akan sangat membantu mengontrol penyakitnya, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

## 2. Bahan dan Metode

Waktu melaksanakan pengabdian, yaitu pada tanggal 10 bulan Juni 2023. Metode pengabdian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

### a. Ceramah dan Tanya Jawab

Metode ini diterapkan pada saat melaksanakan pendidikan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia. Bahan pelajaran disajikan dengan cara penerangan dan penuturan lisan yang dilakukan instruktur kepada anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta mengenai topik materi yang telah ditentukan. Anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta berperan sebagai pendengar dari penjelasan instruktur. Setelah itu, akan dibuka sesi tanya jawab. Metode tanya jawab adalah metode yang dilakukan melalui interaksi antara instruktur dan anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta dalam penyampaian suatu informasi. Para peserta dapat menanyakan hal-hal yang belum dipahami atau berhubungan dengan materi yang disampaikan, instruktur juga dapat memberi pertanyaan kepada para peserta yang mengikuti kegiatan tersebut untuk melihat sejauh mana pemahaman para peserta anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta terhadap materi yang telah disampaikan.

### b. Demonstrasi

Metode demonstrasi pada kegiatan pengabdian ini yaitu mendemonstrasikan olahraga yang sesuai pada lansia dan cara menggosok gigi yang baik dan benar, serta cara merawat gigi palsu.

### c. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan kepada para peserta anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber adalah pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan kadar kolesterol darah, pemeriksaan asam urat, serta pemeriksaan gigi dan mulut.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian telah dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2023 dengan protokol kesehatan yang ketat. Pemberian pemahaman dan contoh perilaku yang benar dapat dilakukan sebagai metode pelatihan (Saptiwi et al, 2019). Pelaksanaan program pengabdian melibatkan anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta, instruktur dan mahasiswa yang membantu pelaksanaan pengabdian. Peserta pelatihan yaitu anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta. Pada saat pelaksanaan, peserta menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian yang berupa pelatihan dibuka oleh ketua pengabdian. Setelah pembukaan, dilanjutkan dengan ceramah dan tanya jawab, dilanjutkan dengan metode demonstrasi. Kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan gigi dan mulut.



**Gambar 1. Metode ceramah tentang pola hidup sehat pada lansia**

Metode ceramah dan tanya jawab diterapkan pada saat melaksanakan pendidikan tentang pola hidup sehat pada lansia. Bahan pelajaran disajikan dengan cara penerangan dan penuturan lisan yang dilakukan instruktur kepada anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta mengenai topik materi yang telah ditentukan (Mu'awanah, 2011). Anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta berperan sebagai pendengar dari penjelasan instruktur.

Para peserta tampak antusias mendengarkan penjelasan dari instruktur. Setelah itu dibuka sesi tanya jawab. Metode tanya jawab adalah metode yang dilakukan melalui interaksi antara instruktur dan audiens/peserta dalam penyampaian suatu informasi. Audiens dapat menanyakan hal-hal yang belum dipahami atau berhubungan dengan materi yang disampaikan. Instruktur juga dapat memberi

pertanyaan untuk melihat sejauh mana pemahaman audiens terhadap materi yang telah disampaikan.

Beberapa pertanyaan dilontarkan oleh anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta. Pola makan yang dimiliki oleh lansia berpengaruh terhadap status kesehatan, untuk itu perlu ditingkatkan pendekatan kepada lansia bahwa perlu memperhatikan pola makan lansia sehari-hari melalui penyuluhan oleh petugas kesehatan yang berorientasi pada pemilihan makanan yang seimbang dan bergizi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Rosalita, et al. (2019) yang menyatakan bahwa perilaku makan pada masa lalu dapat memengaruhi status kesehatan fisik lansia saat ini.



**Gambar 2. Metode demonstrasi tentang pola hidup sehat pada lansia**

Pada tahapan selanjutnya, metode demonstrasi. Instruktur melakukan demonstrasi cara olahraga yang sesuai untuk lansia, yaitu olahraga aerobik yang sesuai untuk lansia, dengan cara melakukan gerakan yang *low-impact*, seperti *squat* (menggunakan kursi yang ada di rumah), latihan menguatkan otot seperti memindahkan benda-benda yang ada di rumah, latihan keseimbangan seperti berjalan mundur dan berjalan ke samping, berdiri dengan satu kaki secara bergantian dan tahan selama 8 detik, menekuk kaki ke depan atau ke belakang senyaman mungkin, latihan fleksibilitas seperti yoga untuk lansia, senam untuk lansia, menari, dan beberapa gerakan peregangan yang dapat memberikan gambaran nyata dan memudahkan para peserta anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta. Selain itu, instruktur juga melakukan demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar dan cara merawat gigi palsu. Dengan adanya *oral hygiene* yang baik, diharapkan status kesehatan gigi dan mulut lansia akan terjaga, sehingga tidak mudah terjadi gigi berlubang.



**Gambar 3. Pemeriksaan kadar gula darah, kadar kolesterol, dan kadar asam urat pada lansia**

Tahapan berikutnya yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan. Pada pemeriksaan gula darah sewaktu, didapatkan nilai sebesar 125mg/dl. Hasil rata-rata pemeriksaan kolesterol didapatkan nilai sebesar 197mg/dl. Hasil rata-rata pemeriksaan asam urat didapatkan nilai sebesar 5mg/dl. Secara umum, pada hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan, diperoleh hasil yang masih baik. Oleh karena itu diharapkan dapat dipertahankan dengan cara menjaga pola makan, berolahraga secara teratur, dan menghindari rokok.



**Gambar 4. Pemeriksaan gigi dan mulut pada lansia**

Pada kegiatan pemeriksaan gigi dan mulut, hasil pemeriksaan gigi didapatkan hampir sebagian besar lansia mempunyai gigi yang hilang, gigi yang berlubang, dan *oral hygiene* sedang. Frekuensi menyikat gigi rata-rata 2 kali sehari pada waktu pagi dan sore hari. Saat sebelum tidur malam, jarang melakukan gosok gigi. Kurang tepatnya waktu menggosok gigi pada lansia di Posyandu Lansia Sumunar, menyebabkan *oral hygiene* sedang dan masih ditemukan banyaknya gigi yang berlubang. Oleh karena itu, *oral hygiene* yang baik, yaitu dengan cara menggosok gigi minimal 2 kali sehari pada saat

setelah sarapan dan sebelum tidur malam sebaiknya diterapkan. Kemudian dengan adanya gigi yang tanggal, sebaiknya dibuatkan gigi palsu, supaya mengembalikan fungsi gigi. Sehingga pada saat makan, fungsi pengunyahan akan berfungsi dengan baik. Disarankan kontrol ke dokter gigi 6 bulan sekali.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Hasil pengabdian menunjukkan kegiatan berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan tersebut. Peserta diharapkan dapat melaksanakan pola hidup sehat dalam kesehariannya, dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat, olah raga teratur, dan istirahat yang cukup.

Selain itu, perlu dilakukan tindak lanjut kegiatan pengabdian ini dengan memonitor pelaksanaan pola hidup sehat pada anggota Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta. Setiap pertemuan, Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Surakarta secara rutin diberikan pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat pada lansia

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, membantu, dan berpartisipasi aktif dalam pengabdian ini, yaitu:

- a. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sebelas Maret (UNS)
- b. Dekan Fakultas Kedokteran UNS
- c. Ibu Yhani Hardiningsih selaku Ketua Posyandu Lansia Sumunar, Sumber, Banjarsari, Surakarta.

#### 6. Daftar Rujukan

- Anggaraini, I., Zulfitri, R., & Novayelinda, R. (2016). Hubungan Antara Status Spritual Lansia Dengan Gaya Hidup Lansia. *Kampus Binawa Pekanbaru*, 7. <https://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/5266/IdaAggraini.pdf?squence=1>
- Argyatiyasa, N., Suprajitno, S. and Martiningsih, W. (2015). Gaya Hidup Sehat Lansia. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(3), 222–226. doi: 10.26699/jnk.v2i3.art.p222-226.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Depkes RI. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 23 tahun 2005 Tentang Kesehatan*; Jakarta; Hal 1. *Fisioterapi Indonesia*; Jakarta; Hal.5.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Friska, B. et al. (2020). *The Relationship of Family Support With The Quality of*

- Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*,.
- Goldman R & Klatz R. (2007). *Anti-Aging Revolution*. Advantage Quest Publicaions Edition. Page 393-418.
- Mu'awanah. (2011). *Strategi Pembelajaran Cetakan 1*. Kediri: Stain Kediri Press, 27.
- National, G., & Pillars, H. (2020). Keperawatan Gerontik. Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik, 22(1).
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Edisi 4*. EGC. Jakarta.
- Rosalita, A., Fitriangga, A., & Pramana, Y. (2019). Perbedaan tingkat depresi dankualitas hidup lansia di panti sosial dan yang dirumah bersama keluargadi wilayah kerja Puskesmas Perumnas II. *BIMIKI*, 7(2), 1-10. doi: <https://doi.org/10.53345/bimiki.v7i2.18>.
- Tamher. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tandra, H. (2018). *Dari Diabetes Menuju jantung dan Stroke. Petunjuk Praktis Mencegah dan Mengalahkan Sakit Jantung dan Stroke pada Penderita Diabetes*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Saptiwi, B., Risy Cilmiaty, A. R., Susanti, W., Dirgahayu, P., Prayitno, A., & Subiyantoro, P. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene dan Pemeriksaan Kecacangan pada Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Anugerah, Colomadu, Karanganyar. *Abdimas Universal*, 3(1), 1-7.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group.