

PENYULUHAN LANSIA MELALUI PROGRAM SEHAT, MANDIRI, DAN PRODUKTIF

COUNSELING ELDERLY THROUGH HEALTHY, INDEPENDENT AND PRODUCTIVE PROGRAMS

Mohammad Agus Prayitno¹, Naila Fikrina Afrih Lia², Dian Tauhidah^{3*}

¹Program Studi Pendidikan Kimia, UIN Walisongo, Semarang

²Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, UIN Walisongo, Semarang

³Program Studi Pendidikan Biologi, UIN Walisongo, Semarang

*Email: diantauhidah@walisongo.ac.id

(Diterima 29-01-2023; Disetujui 25-02-2023)

ABSTRAK

Keberadaan lansia secara fisik, psikis, ekonomi, maupun sosial membutuhkan *special treatment*. Munculnya permasalahan pada lansia perlu strategi dalam pemecahannya sehingga penyuluhan pada lansia menjadi salah satu *treatment* yang tepat untuk digalakkan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyadarkan lansia akan pentingnya kesehatan di masa lansia, serta kebutuhan akan adanya program layanan kesehatan khusus lansia. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu berdiskusi dengan mitra terkait solusi penyelesaian masalah dan implementasi solusi melalui program sehat, mandiri, dan produktif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah (1) terlaksananya penyuluhan lansia; yakni penyadaran, identifikasi kebutuhan dan perencanaan, serta pemilihan program layanan kesehatan untuk lansia; (2) terpenuhinya kebutuhan kesehatan sehari-hari lansia, adanya kepuasan batin, dan meningkatnya partisipasi lansia dalam kegiatan program penyuluhan. Dengan demikian, perlu dikembangkan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik dan bermanfaat untuk lansia sehingga dapat meningkatkan usia harapan hidup lansia dan menghadirkan lansia yang lebih sehat, mandiri, dan produktif.

Kata kunci: Lansia, Masyarakat, Penyuluhan, Program Kesehatan

ABSTRACT

The existence of the elderly physically, psychologically, economically, and socially requires special handling. The emergence of problems in the elderly needs a strategy in solving them so that counseling for the elderly is one of the right treatments to be encouraged. The purpose of this community service is to make the elderly aware of the importance of health in the elderly and the need for a special health service program for the elderly. The community service method used is discussing with partners regarding solutions to problem solving and implementation solutions through healthy, independent, and productive programs. The results of this community service are (1) the implementation of counseling for the elderly; namely awareness raising, assisting needs and planning, as well as selection of health service programs for the elderly; (2) fulfillment of the daily health needs of the elderly, inner satisfaction, and increased participation of the elderly in counseling program activities. Therefore, it is necessary to develop activities that are more interesting and useful for the elderly to increase the life expectancy of the elderly and present healthier, independent, and productive elderly.

Keywords: Elderly, Public, Community Counseling, Health Program

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia (lansia) merupakan masa-masa kehidupan yang memerlukan perhatian khusus, terutama terkait masalah kesehatan. Masa lansia pada umumnya mengalami penurunan kesehatan dan kerentanan terhadap berbagai penyakit (Altman et al., 2013). Untuk itu, diperlukan sebuah upaya terbaik agar para lansia memahami terkait kondisi kesehatan yang mulai menurun. Salah satu cara menyampaikan informasi kesehatan kepada para lansia dapat dilakukan dengan cara melakukan sosialisasi atau penyuluhan dengan

berbagai strategi sehingga akan menarik perhatian mereka, menjadikan mereka dapat menerima serta mau menerapkan hasil penyuluhan yang diberikan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas kehidupan lansia.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksikan bahwa kenaikan penduduk lansia pada tahun 2025 di beberapa negara akan mengalami peningkatan secara drastis (Primadi, 2013). Peningkatan penduduk lanjut usia pada 2025 di China, India, Thailand, dan Indonesia diprediksikan akan mengalami peningkatan hingga mencapai 440% (Sudaryanto & Irdawati, 2008). Jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan akan meningkat dari sebesar 7,28% menjadi 11,34% (Astuti et al., 2007), serta peningkatan jumlah lansia ini akan didominasi oleh wanita (Hardywinoto, 2005).

Podorejo merupakan salah satu desa yang terletak di Kota Semarang Jawa Tengah, Desa ini memiliki penduduk yang berjumlah 9.923 jiwa dengan didominasi oleh lansia dengan jumlah lebih dari 5.000 jiwa. Artinya komposisi warga desa Podorejo 50% lebih adalah para lansia. Jumlah penduduk yang didominasi lansia ini perlu perhatian khusus sehingga dibutuhkan strategi dalam mendampingi kesehatan mereka supaya tidak rentan terhadap penyakit, dan memiliki angka harapan hidup yang tinggi.

Salah satu program pendampingan lansia yang didukung oleh Kementerian Kesehatan yaitu program lansia sehat, mandiri, dan produktif. Program ini satu visi dengan program GenBi yaitu peduli lansia. Mahasiswa Generasi Baru Indonesia atau biasa disebut GenBI merupakan komunitas yang terdiri atas mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia yang berada dari berbagai perguruan tinggi yang memperoleh beasiswa dari Bank Indonesia. Visi GenBI yang menjadikan kaum muda Indonesia sebagai generasi yang kompeten dalam berbagai bidang keilmuan serta dapat membawa perubahan positif dan menjadi inspirasi bagi bangsa dan negara. Mahasiswa GenBI memiliki tugas mulia dalam kegiatan penyuluhan masyarakat Indonesia baik dalam *Initiate, Act, Share, Inspire* sehingga ikut berperan dalam memajukan suatu bangsa serta kepedulian terhadap masyarakat sekitar. Salah satu kepedulian mereka terhadap masyarakat sekitar adalah merencanakan dan menjalankan program pengabdian kepada masyarakat. Salah satu program yang dilaksanakan oleh GenBI Walisongo adalah peduli lansia.

Tujuan dari kegiatan yang dilakukan tersebut adalah: a) memberikan edukasi terkait budaya sehat, b) melakukan pemeriksaan gratis bagi para lansia, dan c) membantu para lansia dengan memberikan beberapa bahan pokok. Harapan setelah dilaksanakan program pengabdian ini, yaitu: 1) timbulnya rasa empati terhadap lansia, sehingga tiap-tiap desa dapat memprioritaskan pembelian alat kesehatan yang dapat menunjang pemeriksaan bagi lansia

secara rutin; dan 2) lansia lebih peduli terhadap kesehatan diri, sehingga mereka dapat memilih makanan yang akan dikonsumsi.

BAHAN DAN METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu berdiskusi dengan mitra terkait solusi penyelesaian masalah dan implementasi solusi melalui program sehat, mandiri, dan produktif. Mitra pendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu Kepala Desa Podorejo, tokoh masyarakat Podorejo, dan mahasiswa GenBI Walisongo. Beberapa kegiatan implementasi yang dilakukan yaitu pengecekan kesehatan para lansia di desa Podorejo dengan tujuan diketahuinya fasilitas kesehatan yang diperlukan oleh desa. Kegiatan edukasi penyampaian materi tentang lansia sehat, mandiri, dan produktif dengan tujuan untuk menyadarkan lansia akan pentingnya kesehatan mereka dan upaya yang dapat dilakukan para lansia untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan angka harapan hidup lansia. Kegiatan terakhir yaitu pemberian bantuan kepada para lansia berupa pemberian bahan pokok makanan yang dapat mendukung kesehatan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa Podorejo kota Semarang. Bertempat di balai desa Podorejo yang dihadiri sekitar 70 lansia. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan (tensi dan timbang berat badan) kepada para lansia sebelum mereka duduk pada tempat yang telah disediakan. Acara dilanjutkan dengan pembukaan sekaligus sambutan dari lurah desa Podorejo.

Desa Podorejo merupakan desa yang berada paling ujung barat kota Semarang. Dengan luas wilayah 605.349 hektar dengan batas wilayah sebelah timur berbatasan dengan kelurahan Wates, sebelah selatan berbatasan dengan kelurahan Ngadirgo, sebelah barat berbatasan dengan desa Darupono kabupaten Kendal, serta sebelah utara berbatasan dengan kelurahan Wonosari. Desa Podorejo memiliki visi menjadikan pemerintah kelurahan yang mampu mengayomi dan melayani masyarakat, dengan misi: 1) mewujudkan peningkatan pelayanan publik yang optimal, efektif, dan efisien; 2) mewujudkan sumber daya manusia yang berpengetahuan, berkemampuan, dan berkepribadian; 3) mewujudkan kondisi kehidupan masyarakat yang aman dan tentram; serta 4) meningkatkan peran serta masyarakat dalam pembangunan wilayah.

Jumlah Warga desa Podorejo yaitu 9.923 jiwa. Desa Podorejo memiliki tiga program unggulan dan satu program baru yang akan dilaksanakan. Ketiga program unggulan tersebut

adalah: 1) Bu Basah (budaya bebas sampah) yaitu agar warganya tidak membuang sampah sembarangan baik di hutan maupun di sungai; 2) Bu Enur (Budaya Entrepreneur), salah satu kegiatan *entrepreneur* yang dikembangkan oleh warga desa Podorejo adalah tape; dan 3) Bu Rara (Budaya Literasi Kelurahan), untuk mewujudkan budaya literasi kelurahan, pihak desa menyediakan: a) buku-buku bacaan, yang diharapkan warga Podorejo melek pada segala bidang. b) memberikan kode (*barcode*) pada pohon untuk memudahkan masyarakat dalam memahami spesies tanaman hanya dengan melakukan *scan barcode*.

Satu program baru yang dicanangkan oleh lurah desa Podorejo adalah Bu Pelan (Budaya Peduli Lansia). Bu Pelan merupakan program baru yang diharapkan dapat menysasar lansia secara tepat. Selama ini perhatian terhadap lansia seringkali terlewatkan, sehingga dengan adanya budaya peduli lansia ini, para lansia menjadi lebih diperhatikan baik kesehatan maupun finansialnya. Hal ini sejalan dengan apa yang telah dilakukan oleh mahasiswa GenBi dengan program pengabdianya, yakni GenBI peduli lansia.

Lurah desa juga menyampaikan agar para lansia peduli terhadap diri sendiri dengan menjaga kesehatan dirinya. Salah satu bukti realisasi dari Bu Pelan adalah dengan menyediakan pos kesehatan dan alat-alat kesehatan yang salah satunya adalah tensimeter. Lurah desa mengharapkan agar para lansia memeriksakan kesehatannya pada pos kesehatan pada tiap bulannya. Lansia merupakan seseorang lanjut usia yang memiliki beberapa penurunan dari aspek fisik maupun psikis, sehingga para lansia memerlukan perhatian dari keluarga maupun masyarakat di sekitarnya (Altman et al., 2013). Pos pelayanan lansia penting diadakan untuk memfasilitasi lansia yang akan melakukan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 1. Cek Kesehatan Lansia

Selanjutnya para lansia diberikan sosialisasi terkait Lansia Sehat, Mandiri, dan Produktif (SMP) oleh perwakilan mahasiswa GenBI UIN Walisongo Semarang. Pemenuhan sarana kesehatan yang lengkap tidak dapat memberikan hasil yang maksimal apabila para lansia tidak memiliki kesadaran diri akan pentingnya menjaga kesehatan mereka. Sehingga perlu diberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan lansia dan upaya apa saja yang dapat

lansia lakukan untuk menjaga kesehatan mereka. Edukasi juga perlu dilakukan agar para lansia memiliki pengetahuan akan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Pengetahuan yang baik akan menyebabkan lansia menjadi lebih aktif untuk mengikuti kegiatan (Putri, 2018).

Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi ini. Pemateri memberikan informasi terkait beberapa contoh makanan yang harus dihindari oleh para lansia karena mengandung kolesterol tinggi, membiasakan diri untuk berolahraga ringan, serta mengusahakan untuk melakukan *medical check up*, meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, berat badan, dan EKG jantung secara rutin.

Hasil penelitian (Handayani & Wahyuni, 2012) menunjukkan bahwa seorang lansia sebagian besar tidak patuh dalam mengikuti program pos pelayanan lansia yang dilakukan oleh desa. Untuk itu program sosialisasi kepada lansia perlu digencarkan. Sosialisasi kepada para lansia tidak hanya dilakukan oleh pihak desa, tetapi dari pihak keluarga juga perlu mendukung agar seorang lansia termotivasi untuk memeriksakan kesehatannya secara rutin.

Banyak faktor yang mempengaruhi keengganan seorang lansia dalam memeriksakan dirinya pada pos pelayanan kesehatan. Faktor-faktor tersebut antara lain kecemasan, depresi, kesepian, dan perasaan sedih (Annisa & Ifdil, 2016). Depresi bahkan diketahui menjadi salah satu faktor yang paling mempengaruhi kualitas hidup lansia (Brett et al., 2012). Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan sebuah alternatif dari masyarakat dan pemerintah desa agar para lansia menyadari betapa pentingnya menjaga kesehatan.

Melalui sosialisasi program SMP (Sehat, Mandiri, dan Produktif) bagi lansia di desa Podorejo diharapkan dapat menumbuhkan semangat para lansia dalam menjaga kesehatannya, baik dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga, tadarus Al-Qur'an, maupun berpartisipasi dalam pembuatan tape di daerahnya. Kegiatan edukasi dapat menjadi wadah interaksi sosial antara pemerintah dengan para lansia maupun antar lansia itu sendiri. Interaksi sosial yang baik diketahui memiliki hubungan dengan tingkat depresi lansia. Semakin baik tingkat interaksi sosial lansia maka akan semakin rendah tingkat depresi mereka (Kusumowardani & Puspitosari, 2014).

Sehat merupakan hal yang paling penting bagi para lansia, untuk itu disamping rutinitas memeriksakan kesehatan, menjaga pola makanpun sangat diharapkan. Pola makan yang baik akan berakibat pada kesehatan lansia. Seorang lansia hendaknya mengurangi dalam mengkonsumsi garam. Mengkonsumsi garam berlebih atau makanan yang mengandung banyak garam dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah dan gangguan ginjal (Malta et al., 2018). Untuk itu, hendaknya para lansia mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih (Wijayakusuma & Dalimartha, 2000).

Selain itu, kebanyakan lansia sering mengkonsumsi gula untuk membuat teh atau minuman lain. Mengkonsumsi gula berlebih dapat meningkatkan berat badan (Andria, 2013) dan menyebabkan obesitas (Ruanpeng et al., 2017). Kelebihan berat badan berpengaruh buruk terhadap tekanan darah (Barnard & Mansoor, 2002). Berat badan berlebih berisiko terserang hipertensi, dimana lansia yang obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena hipertensi stadium 1 dan stadium 2 (Boateng et al., 2017). Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius, karena jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal (Andria, 2013). Jika diperlukan dapat dilakukan monitoring bagi para lansia yang sudah memiliki hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi (Yusetyani et al., 2022).



Gambar 2. Penjelasan Materi Pentingnya Kesehatan Lansia

Edukasi tentang lansia mandiri juga menjadi penting untuk disampaikan setelah penjelasan tentang kesehatan. Kemandirian pada lansia merupakan kemampuan dan keadaan lansia yang mampu mengurus dan mengatasi kepentingannya sendiri tanpa tergantung pada orang lain. Kemandirian menjadi satu sikap individual yang diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan dirinya untuk terus berkembang dan mau belajar untuk melakukan semua kebutuhan dirinya sendiri sehingga mampu bersikap, berpikir dan bertindak mandiri di lingkungan sekitarnya. Seorang lansia dapat dikategorikan mandiri jika mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi, pergi ke toilet, mampu mengontrol Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB), berpakaian sendiri dengan rapi, melakukan aktifitas makan sendiri tanpa bantuan dan sebagainya (Sunardi & Renidayati, 2020).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap kemandirian seseorang yaitu tingkat usia, penyakit yang diderita, aturan sosial dan pembiasaan kehidupan sehari-hari (Rohadi et al., 2016). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia maka tingkat kemandirian seseorang akan mengalami penurunan, dimana lansia lebih rentan untuk

terjatuh (Nakagawa et al., 2017). Hal ini linier dengan kondisi fisik lansia itu sendiri yang semakin lemah untuk dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Begitu juga dengan faktor jenis kelamin bahwa wanita yang notabeneanya hidup lebih lama dari laki-laki namun mengalami tingkat kemandirian di usia lansia yang sangat kecil, banyak dari mereka lebih tinggi untuk cenderung mengalami disabilitas.

Edukasi tentang kegiatan yang dapat menjaga kemandirian lansia menjadi sangat bermanfaat disini. Lansia dapat menerapkan hasil edukasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga tidak selalu tergantung pada orang lain. Kegiatan terakhir yaitu pemberian sembako kepada para lansia. Pemberian sembako diberikan langsung oleh mahasiswa GenBI UIN Walisongo kepada para lansia. Pemberian sembako ini merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa GenBI UIN Walisongo kepada para lansia di desa Podorejo Semarang. Harapannya dengan pemberian sembako tersebut dapat mendukung upaya menjaga kesehatan para lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1) terlaksananya tahapan penyuluhan lansia yakni penyadaran, identifikasi kebutuhan dan perencanaan, serta pemilihan program layanan kesehatan untuk lansia; serta (2) hasil dari penyuluhan lansia yaitu terpenuhinya kebutuhan kesehatan sehari-hari lansia, adanya kepuasan batin, dan meningkatnya partisipasi lansia dalam kegiatan penyuluhan program sehat, mandiri, dan produktif.

Saran dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini adalah perlu dikembangkan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik dan bermanfaat untuk lansia sehingga dapat meningkatkan usia harapan hidup lansia dan menghadirkan lansia yang lebih sehat, mandiri, dan produktif misalnya dengan pemberian latihan keseimbangan lansia. Latihan keseimbangan sebagai bagian dari latihan fisik dapat dijadikan alternatif kegiatan untuk peningkatan kualitas hidup lansia (Kiik et al., 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., Lawton, M. P., & Wohlwill, J. F. (Eds.). (2013). *Elderly People and the Environment*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2171-0>
- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117. <https://doi.org/10.1109/ISSSTA.2008.47>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).

- Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Astuti, D., Rahayu, U. B., & Ambarwati. (2007). Menjaga kesehatan usia lanjut di posyandu lansia sruni. *WARTA*, 10(2), 155–161.
- Barnard, C., & Mansoor, S. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. Kaifa.
- Boateng, G. O., Adams, E. A., Boateng, M. O., Luginaah, I. N., & Taabazuing, M. M. (2017). Obesity and the burden of health risks among the elderly in Ghana: A population study. *PLoS ONE*, 12(11), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186947>
- Brett, C. E., Gow, A. J., Corley, J., Pattie, A., Starr, J. M., & Deary, I. J. (2012). Psychosocial factors and health as determinants of quality of life in community-dwelling older adults. *Quality of Life Research*, 21(3), 505–516. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9951-2>
- Handayani, D., & Wahyuni, . (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Di Posyandu Lansia Jetis Desa Krajan Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Gaster | Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 49–58. <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/32>
- Hardywinoto. (2005). *Panduan Gerontologi Tinjauan Dari Berbagai Aspek Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Gramedia.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kusumowardani, A., & Puspitosari, A. (2014). Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 106–214.
- Malta, D., Petersen, K. S., Johnson, C., Trieu, K., Rae, S., Jefferson, K., Santos, J. A., Wong, M. M. Y., Raj, T. S., Webster, J., Campbell, N. R. C., & Arcand, J. (2018). High sodium intake increases blood pressure and risk of kidney disease. From the Science of Salt: A regularly updated systematic review of salt and health outcomes (August 2016 to March 2017). *The Journal of Clinical Hypertension*, 20(12), 1654–1665. <https://doi.org/10.1111/jch.13408>
- Nakagawa, H. B., Ferraresi, J. R., Prata, M. G., & Scheicher, M. E. (2017). Postural balance and functional independence of elderly people according to gender and age: cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 135(3), 260–265. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2016.0325280217>
- Primadi, O. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan.
- Putri, M. (2018). Determinant Factors to Liveliness of Elderly in participating Elderly Integrated Health Post. *Jurnal Promkes*, 6(2), 213–225.
- Rohadi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 17.
- Ruanpeng, D., Thongprayoon, C., Cheungpasitporn, W., & Harindhanavudhi, T. (2017). Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. *QJM: An International Journal of Medicine*, 110(8), 513–520. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcx068>
- Sudaryanto, A., & Irdawati. (2008). Persepsi Lansia Terhadap Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Prambanan 1 Yogyakarta. *Kesehatan*, 1(1), 81–90.
- Sunardi, S., & Renidayati, R. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi dan Group Psychotherapy di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 136–146. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.319>

- Wijayakusuma, M. H., & Dalimartha, S. (2000). *Ramuan tradisional untuk pengobatan darah tinggi*. Penebar Swadaya.
- Yusetyani, L., Inayah, A. F., & Asmiati, E. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Mencegah Komplikasi Hipertensi dengan Metode DAGUSIBU Obat-Obat Antihipertensi. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.30595/jppm.v5i1.9515>