

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI POSYANDU DAN SENAM LANSIA

Vina Antonia<sup>1</sup>, Abdulloh Jaelani<sup>2</sup>, Denny Ardyanto Wahyudiono<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

[vina.antonio\\_2019@fkm.unair.ac.id](mailto:vina.antonio_2019@fkm.unair.ac.id)<sup>1</sup>, [abdjae@fst.unair.ac.id](mailto:abdjae@fst.unair.ac.id)<sup>2</sup>, [denny.ardyanto@fkm.unair.ac.id](mailto:denny.ardyanto@fkm.unair.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Adanya pandemi Covid-19 menyebabkan terhentinya kegiatan masyarakat secara khusus pada kelompok lansia. Di sisi lain lansia harus diberdayakan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya seperti rasa aman, kebutuhan sosial, serta mencapai lansia yang tetap aktif, produktif, dan sehat meskipun terjadinya penurunan secara fisik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu pelaksanaan posyandu melalui *screening* kesehatan dan pengobatan gratis sehingga dapat meningkatkan kesehatan lansia serta meningkatkan kesadaran khususnya bagi para lansia untuk tetap rutin melaksanakan aktivitas fisik salah satunya dengan senam. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan membantu kegiatan posyandu dan penyelenggaraan senam lansia, dimana kegiatan ini melibatkan 8 anggota tim KKN BBM-66 Desa Sarirejo, 1 dosen pembimbing dan berkolaborasi dengan 1 Bidan Polindes Desa Sarirejo dan 4 Ibu Kader sebagai mitra. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan bahwa kegiatan pengabdian telah diikuti sebanyak 22 lansia dengan antusiasme atau sebesar 85% dari keseluruhan lansia di Desa Sarirejo dan sebanyak 50% peserta yang hadir merasa lebih rileks dan otot mereka tidak lagi terasa kaku setelah dilakukannya senam.

**Kata Kunci:** Lansia; Posyandu; Senam.

**Abstract:** *The Covid-19 pandemic has caused a cessation of community activities, especially for the elderly. On the other hand, the elderly must be empowered to fulfill their basic needs, to achieve active, productive and healthy elderly despite the physical decline they go through. The purpose of this community service is to organize the health screening and give free prescriptions so that it can improve the health and increase awareness of the elderly, also to continue to carry out routine physical activities such as gymnastics. This community service was carried out by assisting integrated service post activities and organizing elderly gymnastics, where this activity involved 8 members of the KKN team, 1 supervisor and collaborates with 1 Sarirejo Village Polindes midwife and 4 cadres as partners. Based on the evaluation results, it was found that 22 elderly participated with enthusiasm and 50% of the participants felt more relaxed and didn't feel any muscle stiffness after the gymnastic.*

**Keywords:** *Elderly; Gymnastic; Integrated service post.*



#### Article History:

Received: 24-02-2023

Revised : 11-03-2023

Accepted: 21-03-2023

Online : 08-04-2023



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun disebut dengan lanjut usia. Kementerian Kesehatan, (2016) menyatakan bahwa secara global jumlah lansia telah melebihi jumlah penduduk balita pada tahun 2020. Indonesia menjadi salah satu negara yang menghadapi tren peningkatan jumlah lansia. Dimana didapatkan jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 mencapai 26,82 juta (9,92%) Badan Pusat Statistik, (2020) dan cenderung mengalami peningkatan pada tahun 2021 yaitu mencapai 29,3 juta (10,8%) (Badan Pusat Statistik, 2021). Jumlah lansia yang cenderung meningkat setiap tahunnya menjadi tantangan tidak hanya bagi negara berkembang tetapi juga negara maju, karena pada tahap ini seseorang yang lanjut usia kerap mengalami berbagai kondisi, diantaranya perubahan fisik dan penurunan daya tahan tubuh, serta perubahan secara mental dan sosial (Putri, 2021). Umumnya seseorang dengan usia yang sudah lanjut seringkali mengalami nyeri. Meskipun tidak menutup kemungkinan seseorang dengan usia yang lebih muda mengalami nyeri, namun dampak yang dihasilkan akibat nyeri pada seseorang dengan usia lanjut lebih besar (A.A & Boy, 2020). Kemudian dilansir melalui Muhith et al. (2016), lansia rentan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti hiperkolesterol, osteoporosis, hipertensi, sembelit, gastritis hingga penyakit jantung. Kemudian yang tidak kalah penting, memasuki fase hidup lansia memungkinkan mereka mengalami gangguan kesehatan mental akibat ketidakmampuan mereka menikmati kehidupan di masa tua dan tidak memiliki kualitas hidup yang baik (Sutikno, 2015).

Melihat begitu banyak risiko kesehatan yang ditanggung oleh seseorang yang telah lanjut usia, diperlukan adanya pemenuhan pelayanan kesehatan yang tidak hanya berasaskan pelayanan rehabilitatif dan kuratif, namun juga menegakkan prinsip promotif dan preventif. Atas dasar tersebut, posyandu lansia dilaksanakan untuk mencapai lanjut usia yang tetap sehat, aktif, dan produktif (Intarti & Khoriah, 2018). Tidak hanya itu, hadirnya posyandu lansia juga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta mutu kehidupan agar lansia dapat merasakan masa tua yang bahagia dan berdaya di dalam kehidupan bermasyarakat (Sukamta et al., 2022).

Posyandu lansia memiliki peran yang penting dalam mensejahterakan lansia. Hal ini terbukti melalui penelitian yang dilakukan oleh Ilyas (2017), yang menemukan bahwa lansia yang menjadi anggota posyandu merasakan terpenuhinya kebutuhan dasar, seperti rasa aman, hubungan sosial yang baik dengan rekan, keluarga, dan masyarakat lainnya, perasaan dihargai hingga aktualisasi diri. Selain menjadi penyokong pemenuhan kebutuhan lansia, posyandu lansia juga dapat menjadi sarana hiburan bagi lansia.

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah dengan meningkatkan kesadaran lansia agar rutin melakukan aktivitas fisik untuk menghindari kaku otot atau mengurangi nyeri. Senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur dan terarah

yang melibatkan pergerakan pada hampir seluruh otot tubuh dan persendian dan merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah untuk dijadikan latihan dalam rangka mencegah kehilangan fungsional hingga terbukti mampu mengeliminasi berbagai resiko penyakit yang meliputi diabetes, peningkatan tekanan darah, hingga penyakit arteri koroner pada lansia (Wahyuni, 2016). Tidak hanya itu, pelaksanaan senam lansia sangat fleksibel untuk dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup serta terbukti dapat dijadikan upaya untuk mencegah kondisi sakit akibat gangguan keseimbangan (Manangkot et al., 2016). Selain itu, hasil penelitian oleh Pangaribuan & Olivia (2020) menunjukkan bahwa senam lansia yang dilaksanakan secara rutin bermanfaat terhadap penurunan nyeri pada kasus rematoid arthritis.

Namun, pelaksanaan peningkatan kesehatan bagi masyarakat khususnya lansia selama Pandemi Covid-19 menjadi sebuah tantangan. Pasalnya, terdapat regulasi mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diterbitkan oleh pemerintah guna menangani Pandemi Covid-19 yang melanda sejak 2020 silam Pujaningsih & P, (2020), sehingga dengan dilakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akan berdampak pada terhambatnya kegiatan-kegiatan di tempat keramaian dan fasilitas hingga kegiatan masyarakat salah satunya yaitu posyandu lansia yang seharusnya hadirnya posyandu menjadi sarana untuk mendampingi lansia untuk tetap menjaga kesehatannya terutama dalam menghadapi berbagai penyakit akibat penurunan fungsi fisik (Dwi Astutik, 2021). Tidak hanya itu, Pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian lansia lebih banyak menghabiskan waktu hanya berdiam diri di rumah. Untuk itu, sebaiknya diupayakan melakukan aktivitas fisik secara teratur khususnya bagi lansia yang memiliki kondisi kronis agar senantiasa mengurangi kronis ke tingkat yang lebih rendah dan meningkatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit di masa pandemi (Al Mubarroh et al., 2021). Tidak hanya itu, melalui penelitian oleh Carriedo et al. (2020) didapatkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dilakukan selama masa pandemi Covid-19 memiliki dampak positif bagi lansia untuk membentuk ketahanan tubuh, efikasi diri, optimisme, hingga mengurangi gejala depresi yang dihadapi oleh lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tim KKN BBM-66 Desa Sarirejo melalui wawancara dengan Bidan Polindes Desa Sarirejo dan Pak Lurah Desa Sarirejo diketahui bahwa posyandu lansia sudah lama tidak aktif semenjak pandemi Covid-19 melanda. Selama posyandu lansia berjalan pun belum banyak aktivitas atau kegiatan di Desa yang berkaitan dengan peningkatan aktivitas fisik secara khusus untuk meningkatkan kesehatan lansia. Untuk itu, selain bertujuan untuk melanjutkan posyandu lansia yang cukup lama terhenti, tim KKN BBM-66 Desa Sarirejo menginisiasi kegiatan senam lansia dengan harapan dapat membentuk kebiasaan baru pada Desa Sarirejo dan meningkatkan kesadaran

khususnya bagi para lansia untuk tetap rutin melaksanakan aktivitas fisik salah satunya dengan senam lansia secara rutin.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari program kerja pada Kuliah Kerja Nyata KKN-BBM 66 Universitas Airlangga 2022 yang dilaksanakan di Balai Desa Sarirejo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur pada tanggal 17 Juli 2022. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan *screening* kesehatan serta penyelenggaraan kegiatan senam lansia. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh 1 orang dosen pembimbing, 8 mahasiswa tim KKN yang bekerjasama dengan 1 orang bidan Polindes Desa Sarirejo dan 4 Ibu Kader Desa Sarirejo sebagai mitra. Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh lansia pada Desa Sarirejo yaitu sebanyak 26 lansia. Berikut merupakan tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan posyandu dan senam lansia dalam rangka pengabdian masyarakat:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini dilakukan survei lapangan dengan melakukan kunjungan ke Polindes Desa Sarirejo yang juga menjadi mitra. Kemudian dilakukan diskusi dengan bidan Polindes Desa Sarirejo untuk membahas terkait kondisi dan permasalahan yang paling umum terjadi di Desa Sarirejo. Berdasarkan hasil diskusi, didapatkan bahwa sebagian besar lansia kerap kali mengalami keluhan muskuloskeletal dan banyaknya lansia yang sudah tidak aktif secara fisik sejak Pandemi Covid-19 melanda. Untuk itu pelaksanaan posyandu lansia dengan melakukan *screening* kesehatan disertai dengan senam lansia cocok dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan pada lansia di Desa Sarirejo. Kemudian koordinasi bersama bidan serta beberapa ibu kader dilakukan untuk menentukan waktu yang tepat dalam melaksanakan posyandu lansia dan senam lansia serta membantu dalam menyebarkan undangan kepada para lansia di Desa Sarirejo untuk mengikuti kegiatan.

### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan posyandu dan senam lansia dilaksanakan di Balai Desa Sarirejo bersama dengan bidan Polindes Desa Sarirejo. Posyandu lansia dilaksanakan untuk memantau kesehatan lansia secara berkala dan memfasilitasi pemeriksaan serta pengobatan secara gratis untuk lansia. Sementara itu, senam lansia dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kemampuan fungsional tubuh serta meminimalisir stres pada lansia akibat pandemi Covid-19 yang telah berlangsung cukup lama. Untuk kegiatan posyandu sendiri dilakukan dengan membagi empat pos, diantaranya pos satu untuk registrasi dan pendataan mengenai keluhan kesehatan yang dialami, pos dua untuk pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah bagi yang membutuhkan, pos tiga

untuk analisis dan pemberian resep obat oleh bidan disertai dengan sosialisasi mengenai upaya mengatasi keluhan yang dialami oleh lansia serta edukasi mengenai obat yang telah diresepkan oleh bidan dan pada pos empat dilakukan pengukuran lingkaran perut, penimbangan berat badan, serta pengukuran tinggi badan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan senam lansia. Pada pelaksanaannya, mahasiswa peserta KKN berperan sebagai instruktur senam.

### **3. Tahap Terminasi**

Untuk mengakhiri rangkaian kegiatan posyandu dan senam lansia, dilaksanakan sesi dokumentasi bersama dengan lansia dan mitra yang telah hadir. Kemudian, dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan berdasarkan angka kehadiran yaitu minimal 50% dari keseluruhan lansia atau sebanyak 13 lansia dan melihat antusiasme peserta selama mengikuti kegiatan. Tidak hanya itu, evaluasi juga dilakukan melalui wawancara singkat dengan peserta untuk mengetahui dampak dari kegiatan pengabdian serta saran dan masukan untuk kegiatan posyandu lansia selanjutnya. Para lansia yang hadir juga diingatkan untuk terus aktif melakukan gerakan-gerakan ringan setiap harinya untuk menghindari kaku otot dan tidak lupa untuk mengingatkan lansia agar terus menjaga kesehatan dan tetap bahagia serta mengunjungi posyandu lansia apabila mengalami keluhan-keluhan kesehatan.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Persiapan**

Balai Desa Sarirejo dipilih menjadi lokasi pengabdian masyarakat karena umumnya selalu digunakan sebagai pusat untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan masyarakat Desa Sarirejo. Tidak hanya itu, lokasi Balai Desa Sarirejo terbilang sangat strategis sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat. Setelah kegiatan posyandu dan senam lansia ditetapkan sebagai kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia Desa Sarirejo, tim KKN BBM-66 Desa Sarirejo diberikan *briefing* oleh bidan Polindes Desa Sarirejo mengenai kegiatan posyandu lansia serta dilakukan pembagian tugas dan pos supaya pelaksanaan posyandu lansia berjalan dengan kondusif. Kemudian alat-alat yang dibutuhkan disiapkan untuk pelaksanaan posyandu lansia seperti obat-obatan, tensimeter, stetoskop dan alat-alat untuk pelaksanaan senam lansia yaitu LCD dan proyektor. Tidak lupa dilakukan persiapan untuk konsumsi yang diberikan kepada peserta setelah mengikuti kegiatan berupa makanan ringan dan minuman yang dipesan sehari sebelum kegiatan berlangsung.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada pukul 08:30 WIB di Balai Desa Sarirejo, Kabupaten Bojonegoro. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melibatkan tim KKN-BBM 66 Desa Sarirejo bersama dengan bidan Polindes. Adapun pembagian tugas mahasiswa dalam pelaksanaan posyandu di setiap pos yang dibentuk adalah dua mahasiswa untuk pos pertama yang melayani registrasi dan pendataan mengenai keluhan lansia, satu mahasiswa di pos dua yang melayani pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, dua mahasiswa di pos tiga untuk mendampingi bidan saat memberikan resep obat dan melakukan analisis untuk keluhan lansia, serta dua mahasiswa lainnya pada pos empat yang melayani pengukuran lingkaran perut, penimbangan berat badan, serta pengukuran tinggi badan, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Kegiatan pada Posyandu Lansia pada keempat pos, diantaranya: Pendataan terkait data diri dan keluhan kesehatan lansia, Pengukuran tekanan darah, Pemberian resep obat kepada lansia yang mengalami keluhan, Pengukuran lingkaran perut disertai dengan tinggi dan berat badan lansia.

Berdasarkan pendataan yang dilakukan terhadap lansia di Desa Sarirejo, didapati bahwa keluhan yang paling banyak dialami lansia di Desa Sarirejo berupa nyeri otot dan sendi, keluhan terbanyak kedua yang dialami oleh lansia adalah kembung dan gejala lainnya yang berkaitan dengan penyakit maag. Kemudian, keterbatasan alat tes gula darah menyebabkan hanya dua lansia saja yang diperiksa gula darahnya dimana pemeriksaan ini dilakukan berdasarkan permintaan lansia yang membutuhkan. Setelah pendataan dan pemeriksaan tekanan darah selesai dilakukan, lansia akan diarahkan untuk dianalisis secara mendalam oleh bidan sebelum diberikan resep obat yang sesuai. Tidak lupa, bidan turut mengedukasi hal-hal apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam menangani keluhan yang dialami. Kemudian setelah menerima obat, lansia akan diarahkan untuk melaksanakan pemeriksaan lingkaran perut, dilanjutkan dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh sehingga kemudian dapat membantu mendeteksi apakah lansia berisiko terhadap penyakit-penyakit, salah satunya adalah diabetes, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Para lansia melakukan gerakan senam yang diinstruksikan oleh tim KKN-BBM 66 Desa Sarirejo

Sedangkan untuk kegiatan senam, dua mahasiswa ditugaskan menjadi instruktur utama dan mahasiswa lainnya ikut bergabung dengan lansia untuk senantiasa memberikan semangat pada lansia yang sangat antusias melakukan gerakan senam. Kegiatan senam ini diawali dengan pengisian daftar hadir, dilanjutkan dengan menjelaskan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin melalui senam, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan senam oleh instruktur menggunakan video senam khusus lansia melalui kanal youtube agar dapat diikuti dengan mudah oleh para lansia. Dengan pemilihan gerakan senam yang mudah diakses dan mudah diikuti, harapannya gerakan senam ini

dapat dilakukan secara rutin di rumah atau diaplikasikan oleh warga Desa Sarirejo yang akan mengadakan senam bersama di lain waktu.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring ditentukan melalui jumlah peserta yang hadir. Dimana diharapkan minimal 50% dari 26 lansia Desa Sarirejo hadir saat pelaksanaan posyandu dan senam lansia. Pada implementasinya, indikator tersebut terpenuhi dimana sebanyak 22 lansia atau 85% dari keseluruhan lansia di desa Sarirejo menghadiri kegiatan posyandu dan senam lansia. Selain itu, evaluasi kegiatan dilihat dari antusiasme lansia bahkan keluarga lansia yang hadir selama proses kegiatan berlangsung serta melalui hasil wawancara singkat dengan mengajukan dua sampai tiga pertanyaan yang dilakukan terhadap lansia pada akhir sesi posyandu dan senam. Adapun pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan manfaat yang dirasakan oleh peserta dari kegiatan posyandu dan lansia yang dilaksanakan oleh Polindes dan Tim KKN setelah sekian lama kegiatan terhenti dan tidak lupa tim KKN meminta masukan dan saran untuk pelaksanaan posyandu dan senam lansia kedepannya. Sebagian besar lansia yang hadir menyampaikan bahwa kegiatan senam cukup mudah diikuti, mampu melatih otot mereka, dan mengurangi stres yang dirasakan akibat terlalu lama berdiam di rumah sejak pandemi Covid-19. Kemudian disarankan agar kegiatan senam dan posyandu lansia khususnya *screening* kesehatan lansia dapat didukung sepenuhnya oleh perangkat desa serta ibu kader agar dapat secara rutin dilaksanakan meskipun kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada Desa Sarirejo telah berakhir.

### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai bagian dari kegiatan KKN-BBM 66 Universitas Airlangga 2022 berjalan dengan lancar dan memenuhi indikator keberhasilan dimana lebih dari 50% lansia di Desa Sarirejo mengikuti serangkaian kegiatan posyandu dan senam lansia yang dilaksanakan pada 17 Juli 2022 dengan antusias yang luar biasa. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat kepada mahasiswa yaitu meningkatnya kemampuan berkomunikasi dengan masyarakat setempat dan dengan mitra, serta meningkatkan *hardskill* dalam melakukan *screening* kesehatan. Meskipun kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu, diharapkan kegiatan posyandu lansia ini terus didukung oleh perangkat desa hingga masyarakat setempat. Tidak hanya itu, diharapkan lansia dapat melakukan gerakan senam ringan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan otot serta mengurangi stres.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Kemudian kepada Polindes Desa Sarirejo, Pak Lurah Desa Sarirejo serta jajarannya serta tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada Tim KKN BBM 66 2022 Kelompok Desa Sarirejo.

## DAFTAR RUJUKAN

- A.A, M. P., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2021). Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 97–111. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14140>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020* (Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial (ed.)). Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021* (Fungsi Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial (ed.)). Badan Pusat Statistik.
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1146–1155. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.007>
- Dwi Astutik, N. (2021). Pelatihan Kader Kesehatan Mengenai Pengelolaan Kesehatanlansia Di Masa Pandemi Covid 19 Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 2(2), 70–77. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v2i2.160>
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2(2), 142–150. <https://doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2956>
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 110–122. <https://doi.org/10.31101/jhes.439>
- Kementerian Kesehatan. (2016). Infodatin Lansia 2016. In *Report* (hal. 8).
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan Community of Publishing in Nursing (COPING) NERS*, 4(1), 24–27.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pengaruh Pola Makan Dan Merokok Terhadap Kejadian Gastritis Pada Lansia Effect Of Diet And Smoking On The Occurrence Gastritis Of Elderly. IX*(3), 136–139.
- Pangaribuan, R., & Olivia, N. (2020). Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1), 272–277. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i1.46>
- Pujaningsih, N. N., & P, I. G. A. A. D. S. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar ( PSBB ) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah □. *Moderat*, 6(3), 639–648. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia.

- Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147.
- Sukamta, S., Indardi, I., Harun, S., Iraqi, A., Perdana, T. A., Ayustri, M. S. H., Maulin, A., Rosyada, I. A., & Nafi, M. F. (2022). Empowerment of the elderly posyandu during the Covid-19 pandemic. *Community Empowerment*, 7(3), 503–510. <https://doi.org/10.31603/ce.6452>
- Sutikno, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia: Studi Cross Sectional Pada Kelompok Jantung Sehat Surya Group Kediri Factors Associated With Mental Health Disorder In The Elderly: A Cross Sectional Study On Kelompok Jantung. *Jurnal Wiyata*, 2(1), 1–8.
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan Bahagia dengan Senam Bugar Lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 66–77.