

PEMERIKSAAN KESEHATAN LANSIA DALAM UPAYA PELAKSANAAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT MELALUI POSYANDU LANSIA MOBILE PUSKESMAS

Titik Istiningsih¹, Sukmawati A. Damiti², Lola Meyasa³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia
titikistiningsih1974@gmail.com¹, Sukmawati@polkesraya.ac.id², lolameyasa@polkesraya.ac.id³

ABSTRAK

Abstrak: Setiap penduduk usia produktif akan menanggung penduduk yang lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Kegiatan Pengabmas ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan lansia mendeteksi faktor risiko yang menjadi penyebab terjadinya penyakit tidak menular terutama penyakit jantung, diabetes dan hipertensi, mendeteksi masyarakat yang mempunyai risiko penyakit jantung, hipertensi dan diabetes mellitus serta mendorong rujukan ke fasilitas kesehatan tingkat pertama untuk ditatalaksana lebih lanjut sesuai standar serta mendorong dan menggerakkan masyarakat khususnya para lansia untuk memeriksakan diri/bersedia untuk dilakukan pemeriksaan agar terhindar dari penyakit jantung, diabetes dan hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabmas ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kadar kolesterol, pengobatan sederhana dan pemberian makanan tambahan. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada bulan juli 2022 di posyandu lansia wilayah puskesmas Menteng kota palangka Raya. Evaluasi dilakukan yaitu hasil pemeriksaan akan di informasikan kepada yang bersangkutan sehingga para Lansia tersebut menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dilakukan untuk upaya skrining dini penyakit Hipertensi, jantung dan Diabetes Mellitus sehingga diharapkan dapat menjaga kesehatan, melaksanakan pola hidup sehat dengan memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan, menjaga lingkungan tetap bersih dan rutin berolah raga. Hasil kegiatan ini diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 34 orang (75,5%), kategori lansia sebanyak 24 orang (53,3%), kategori tekanan darah normal sebanyak 26 orang (57,8%), kategori gula darah sewaktu normal sebanyak 42 orang (93,3%) dan kategori hiper kolesterol sebanyak 34 orang (75,6%).

Kata Kunci: Lansia; Germas; Posyandu; Seluler.

Abstract: Every person in productive age will support the elderly population. This community service activity aims to increase awareness, willingness and ability of the elderly to detect risk factors that cause non-communicable diseases, especially heart disease, diabetes and hypertension, detect people who are at risk of heart disease, hypertension and diabetes mellitus and encourage referrals to first-level health facilities. to be further managed according to standards and to encourage and mobilize the community, especially the elderly, to check themselves/be willing to be examined to avoid heart disease, diabetes and hypertension. The method of implementing this community service activity includes checking blood pressure, blood sugar and cholesterol levels, simple medication and providing additional food. This community service activity was carried out in July 2022 at the Elderly Integrated Healthcare Center Service in the Menteng Health Center, Palangka Raya. The evaluation is carried out, namely, the results of the examination will be informed to the person concerned so that the elderly are aware of the importance of carrying out routine health checks for early screening efforts for hypertension, heart disease, and diabetes mellitus so that they can maintain their health, implement a healthy lifestyle by eating more vegetables and fruit, keep the environment clean, and exercise regularly. The results of this activity showed that of the 45 respondents, the majority were women as many as 34 people (75.5%), 24 people in the elderly category (53.3%), 26 people in the normal blood pressure category (57.8%), 42 people in glucose ad random category had normal blood levels(93.3%) and 34 people (75.6%) in the hyper cholesterol category.

Keywords: Elderly; Germas; Posyandu; Cellular.



Article History:

Received: 04-09-2023
Revised : 10-10-2023
Accepted: 13-10-2023
Online : 01-12-2023



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

A. LATAR BELAKANG

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Old Age Ratio Dependency, setiap penduduk usia produktif akan menanggung penduduk yang lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Secara ekonomis dampak dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (Rohaedi et al., 2016).

Pendekatan program pelayanan difokuskan pada program terpadu (Integrated program) melalui pemberdayaan masyarakat pada lansia dan peran serta aktif masyarakat dengan memprioritaskan upaya promosi (pemeliharaan) dan preventif (pencegahan) kesehatan lansia. Pos Pelayanan Terpadu dapat membantu memecahkan masalah kesehatan dimasyarakat dengan menggunakan sumber daya dan potensi masyarakat (Fitriahadi & Utami, 2020).

Kegiatan posyandu meliputi penyuluhan, pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, pengobatan sederhana dan pemberian makanan tambahan, sehingga belum semua kegiatan posyandu dapat dilakukan semua seperti pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan Laboratorium sederhana (Kusumawati, 2017). Pada saat ini kondisi kota Palangkaraya masih dalam zona merah pandemic covid 19 sehingga program pelaksanaan posyandu Lansia di puskesmas Menteng yang biasanya dilaksanakan disuatu tempat dengan mengumpulkan para Lansia tidak dapat dilakukan lagi dan diganti dengan pelaksanaan Posyandu Mobile yaitu dengan cara mendatangi ke rumah-rumah para lansia tersebut dengan membagi wilayah kunjungan posyandu lansia menjadi 9 posyandu Lansia dengan jadwal yang sudah disusun oleh pemegang program. Prinsip utama yang menjadi landasan panduan ini adalah penekanan pada prinsip mendahulukan keselamatan (*safety first*), baik untuk petugas maupun subjek pengabdian masyarakat dalam seluruh prosesnya (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2020).

Data kunjungan Posyandu lansia dan kesehatan lanjut usia di wilayah puskesmas Menteng, bahwa penyakit terbanyak yang diderita Lansia adalah hipertensi (47%), penyakit sendi (30%), Kencing Manis atau Diabetes Mellitus (DM) 10 %, penyakit jantung 5%, Anemia 10%, dan penyakit degeneratif lainnya (5%). Penyakit- penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas lansia (Profil Kesehatan Kota Palangka Raya, 2019).

Pemeriksaan/skrining kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif yang diamanatkan untuk dilaksanakan sesuai Permendagri No. 18,

Tahun 2016 dengan tujuan untuk: mendorong masyarakat mengenali faktor risiko penyakit degeneratif terkait perilaku hidup sehat dan melakukan upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga dan masyarakat; mendorong penemuan faktor risiko fisiologis yaitu kelebihan berat badan dan obesitas yang berpotensi untuk terjadinya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, gangguan indera dan gangguan mental; mendorong percepatan rujukan kasus ke sistem rujukan lanjut adalah salah satu program pengoptimalisasi Gerakan Masyarakat hidup sehat (GERMAS) (Sabilu et al., 2022).

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan pengabmas ini yaitu, meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan lansia mendeteksi faktor risiko yang menjadi penyebab terjadinya penyakit tidak menular terutama penyakit jantung, diabetes dan hipertensi, mendeteksi masyarakat yang mempunyai risiko penyakit jantung, hipertensi dan diabetes mellitus serta mendorong rujukan ke fasilitas kesehatan tingkat pertama untuk ditatalaksana lebih lanjut sesuai standar serta mendorong dan menggerakkan masyarakat khususnya para lansia untuk memeriksakan diri/bersedia untuk dilakukan pemeriksaan agar terhindar dari penyakit jantung, diabetes dan hipertensi.

B. METODE PELAKSANAAN

Puskesmas Menteng terletak di Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Tepatnya di Jalan Temanggung Tilung No 59 Kota Palangka Raya. UPT Puskesmas Menteng merupakan pengembangan dari Puskesmas Pembantu (Pustu) Bukit Hindu yang terletak di Jalan Kinibalu, Kota Palangka Raya. UPT Puskesmas Menteng berdiri sejak tahun 1997 dan pindah ke gedung baru di Jalan Temanggung Tilung sejak tahun 2008. UPT Puskesmas Menteng kurang lebih berjarak 3,5 km dari pusat kota Palangka Raya. Wilayah kerja UPT Puskesmas Menteng seluas 9.341 km² meliputi 83 RT dan 13 RW di kelurahan Menteng dengan jumlah penduduk sebanyak 47.390 jiwa dan jumlah KK 11.850. Sarana Pelayanan Kesehatan di wilayah Puskesmas Menteng: Puskesmas Pembantu (6 Pustu), Puskesmas keliling (1 buah), Posyandu Balita (10 buah), Posyandu Lansia (9 buah).

Pemilihan lokasi berdasarkan faktor aksesibilitas jarak dan perijinan penyelenggaraan kegiatan, dimana lokasi tempat kegiatan berdekatan dengan kampus Politeknik Kesehatan Palangka Raya dan dengan dukungan penuh dari pimpinan Puskesmas Menteng serta pemegang program kegiatan Posyandu Lansia Wilayah kerja Puskesmas Menteng kota Palangka Raya. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan oleh 2 orang dosen jurusan kebidanan dan dibantu 3 orang mahasiswa prodi D3 Kebidanan poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2022, kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan yang diawali dengan melakukan persiapan pasien,

pelaksanaan prosedur dan penyampaian hasil pemeriksaan kepada pasien. Pemeriksaan kesehatan fisik seperti mengukur tekanan darah (menggunakan spignomanometer), denyut nadi, pernafasan dan suhu tubuh (menggunakan Thermogun) kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan laboratorium sederhana yaitu pemeriksaan Kolesterol darah dan gula darah sewaktu (menggunakan alat *glucometer strip* dan kolesterol *strip merk Easy Touch*). Kegiatan selanjutnya adalah memberikan Leaflet tentang penyakit Hipertensi, penyakit Jantung dan Diabetes Mellitus dan memberikan Konseling terkait hasil pemeriksaan yang didapat pada hari itu. Memberikan kesempatan kepada para lansia untuk menyampaikan keluhan yang pernah dirasakan dan memberikan penjelasan untuk menjawab pertanyaan tentang keluhan tersebut.

Evaluasi dilakukan pada saat setelah dilakukannya pemeriksaan kesehatan tekanan darah, Kolesterol darah dan gula darah dengan menganalisa hasil dari pemeriksaan kesehatan tekanan darah, Kolesterol dan gula darah apakah dalam kondisi normal atau bermasalah sesuai dengan standar hasil pemeriksaan. Berikutnya hasil pemeriksaan akan di informasikan kepada yang bersangkutan sehingga para Lansia tersebut menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dilakukan untuk upaya skrining dini penyakit Hipertensi, jantung dan Diabetes Mellitus sehingga diharapkan dapat menjaga kesehatan, melaksanakan pola hidup sehat dengan memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan, menjaga lingkungan tetap bersih dan rutin berolah raga.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan juli 2022. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Menteng yang terletak di Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Tepatnya di jalan Temanggung Tilung No. 59 Kota Palangka Raya. Berikut dokumentasi persiapan pasien dan pelaksanaan prosedur, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Persiapan pasien dan pelaksanaan prosedur

Pada tahap awal, kegiatan diawali dengan melakukan persiapan pasien, pelaksanaan prosedur dan penyampaian hasil pemeriksaan kepada pasien.

Pemeriksaan kesehatan fisik seperti mengukur tekanan darah (menggunakan spignomanometer), denyut nadi, pernafasan dan suhu tubuh (menggunakan Thermogun), seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan pada lansia

Selanjutnya, dilanjutkan dengan pemeriksaan laboratorium sederhana yaitu pemeriksaan Kolesterol darah dan gula darah sewaktu (menggunakan alat glucometer strip dan kolesterol strip merk Easy Touch. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan Leaflet tentang penyakit Hipertensi, penyakit Jantung, Diabetes Mellitus dan Gout dan memberikan Konseling terkait hasil pemeriksaan yang didapat pada hari itu.

Pada pengabdian ini, tim memberikan kesempatan kepada para lansia untuk menyampaikan keluhan yang pernah dirasakan dan memberikan penjelasan untuk menjawab pertanyaan tentang keluhan tersebut, serta mengkonsultasikan keluhan tersebut kepada dokter yang bertugas di posyandu lansia pada hari pelaksanaan pengabmas ini. Setelah kegiatan Pengabdian Masyarakat, dilakukan foto bersama dengan tenaga Bidan dan siswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan hasil pemeriksaan Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	24,5
Perempuan	34	75,5
Umur		
Pra Lansia <45	21	46,7
Lansia 45-60	24	53,3
Tekanan Darah		
Normal	26	57,8
Hipertensi	19	42,2
Gula Darah Sewaktu		
Normal	42	93,3
Diabetes Mellitus	3	6,8
Cholesterol		
Normal	11	24,4
Hiper Cholesterol	34	75,6

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia dapat diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 34 orang (75,5%). Hal ini tidak sesuai dengan data Puskesmas Kecamatan Cimanggis tahun 2015, bahwa jumlah lansia yang berumur 60 tahun ke atas dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 355 (51,9 %), lebih banyak dari perempuan yaitu berjumlah 329 (48,09 %). Berdasarkan data tersebut seharusnya lansia laki-laki lebih banyak yang berkunjung ke posyandu lansia dibandingkan dengan lansia perempuan.

Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Kubillawati (2017), menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pelayanan posyandu lansia. Asumsi bahwa rendahnya jumlah lansia laki-laki yang berkunjung ke posyandu lansia disebabkan karena secara umum angka morbiditas pada perempuan lebih tinggi dan perempuan lebih cenderung merasakan sakit sehingga perempuan harus lebih banyak berkonsultasi dengan pihak kesehatan untuk pemeriksaan fisiknya, perempuan lebih sensitif terhadap perasaan sakit dibandingkan laki-laki, namun laki-laki lebih mementingkan kualitas hidup salah satunya adalah unsur kesehatan.

2. Umur

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu dikategori lansia sebanyak 24 orang (53,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2023), bahwa didapatkan hasil penelitian terhadap 38 responden yaitu lansia sebanyak 29 orang (76,3%) dan pra lansia sebanyak 9 orang (23,7%). Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Mailani (2021), menunjukkan bahwa kelompok usia lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas. Lansia juga merupakan kelompok penduduk yang sangat membutuhkan akses terhadap layanan kesehatan karena sebagian besar memiliki penyakit kronik/degeneratif. Untuk itu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif bagi lansia menjadi prioritas, baik di tingkat masyarakat maupun di tingkat fasilitas kesehatan. Asumsi bahwa lebih tinggi kategori usia lansia disebabkan karena periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena lansia rentan terhadap penyakit yang beresiko tinggi serta komplikasi yang lebih serius.

3. Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia dapat diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu dikategori normal sebanyak 26 orang (57,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2019), bahwa didapatkan hasil penelitian terhadap 83 responden yaitu tekanan darah normal sebanyak 42 orang (50,6%) dan hipertensi sebanyak 41 orang (49,4%). Asumsi lebih tinggi tekanan darah responden dalam rentang normal dikarenakan telah adanya kesadaran yang baik dari responden untuk menjaga tekanan darah tetap dalam rentang normal dengan cara pola hidup sehat dan konsumsi obat secara teratur hal ini dikarenakan responden telah sadar dan mengerti akan bahaya dari tekanan darah tinggi/hipertensi yang tidak terkontrol. Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda yang berarti sehingga seorang penderita Hipertensi sangat sulit untuk mengetahui apakah dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, setiap orang dianjurkan untuk memeriksa Tekanan darahnya secara rutin dan berkala (Anggraeni, 2021).

4. Gula Darah Sewaktu

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia dapat diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu dikategori normal sebanyak 42 orang (93,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani (2018), bahwa didapatkan hasil penelitian terhadap 27 responden yaitu kadar gula darah normal sebanyak 18 orang (66,7%) dan diabetes mellitus sebanyak 9 orang (33,3%).

Asumsi bahwa lebih tinggi gula darah sewaktu dalam rentang normal karena adanya kesadaran dari responden untuk menjaga gula darah agar tetap dalam rentang normal dengan melakukan aktivitas yang sehat dan menjaga pola hidup yang baik. Bila seseorang dikatakan mengalami diabetes mellitus apabila keadaan kadar gula dalam darah jauh diatas nilai normal, sedangkan diabetes mellitus suatu keadaan kondisi dimana seseorang mengalami penurunan nilai gula dalam darah dibawah normal. Kadar gula darah merupakan peningkatan glukosa dalam darah. Konsentrasi terhadap gula darah atau peningkatan glukosa serum diatur secara ketat di dalam tubuh (Rusdani et al., 2022).

5. Kolesterol

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia dapat diketahui bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu dikategori hiper kolesterol sebanyak 34 orang (75,6%). Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lasanuddin (2022), bahwa didapatkan hasil penelitian terhadap 34 responden

yaitu tidak hiperkolesterol sebanyak 21 orang (61,8%) dan hiperkolesterol sebanyak 13 orang (38,2%).

Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Raditya (2019), menunjukkan bahwa semakin tua kadar kolesterol totalnya relatif lebih tinggi dari pada kadar kolesterol total pada usia muda, hal ini dikarenakan makin tua seseorang aktifitas reseptor LDL mungkin makin berkurang. Lansia yang mengalami hiperkolestrol terjadi disebabkan karena adanya penurunan fungsi organ sehingga tidak dapat berfungsi secara maksimal yang menyebabkan metabolisme dalam tubuh juga terganggu dan seringnya mengkonsumsi makanan yang berlemak akan menambah kadar kolesterol yang meningkat pada lanjut usia karena kolesterol tidak hanya bersumber dari makanan melainkan tubuh juga memproduksi kolesterol.

Evaluasi dilakukan pada saat setelah dilakukannya pemeriksaan kesehatan tekanan darah, Kolesterol darah dan gula darah dengan menganalisa hasil dari pemeriksaan kesehatan tekanan darah, Kolesterol dan gula darah apakah dalam kondisi normal atau bermasalah sesuai dengan standar hasil pemeriksaan. Berikutnya hasil pemeriksaan akan di informasikan kepada yang bersangkutan sehingga para Lansia tersebut menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dilakukan untuk upaya skrining dini penyakit Hipertensi, jantung dan Diabetes Mellitus sehingga diharapkan dapat menjaga kesehatan, melaksanakan pola hidup sehat dengan memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan, menjaga lingkungan tetap bersih dan rutin berolah raga dan selama pengabdian berlangsung tidak ada terjadi kendala atau masalah lainnya, pada saat pelaksanaan semua berjalan dengan lancar.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dalam Upaya Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Posyandu Lansia Mobile Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya sudah dilaksanakan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2022, kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah dan pemeriksaan kadar Kolesterol darah pada Lansia yang dilakukan oleh tenaga Bidan dan siswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

Hasil pemeriksaan kesehatan Lansia menunjukkan bahwa dari 45 responden sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 34 orang (75,5%), kategori lansia sebanyak 24 orang (53,3%), kategori tekanan darah normal sebanyak 26 orang (57,8%), kategori gula darah sewaktu normal sebanyak 42 orang (93,3%) dan kategori hiper kolesterol sebanyak 34 orang (75,6%). Diharapkan kepada responden agar tetap menjaga kesehatan, melaksanakan pola hidup sehat

dengan memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan, menjaga lingkungan tetap bersih dan rutin berolah raga

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (PPM) Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Kepala Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya dan juga kader posyandu lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas menteng kota Palangka Raya, atas kerja samanya sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, T. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani*. [Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/7640/](http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/7640/)
- Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 494–501.
- Aryani, H. P., & Kusumawati, H. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, vol? issue?11–15.
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2020). *Profil Kesehatan Kota Palangka Raya*. 5–24.
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2020). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Giripeni Wates Kulon Progo. *Proceeding Of The URECOL*, 200–206.
- Kubillawati, S. (2017). Hubungan Antara Perilaku Kesehatan Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Cimanggis Depok Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan ...*, VI(2)halaman?. <https://Smrh.E-Journal.Id/Jkk/Article/View/45%0Ahttps://Smrh.E-Journal.Id/Jkk/Article/Download/45/24>
- Kusumawati, Y. (2017). Pengembangan Kegiatan Posyandu Lansia Anthurium Di Surakarta. *Warta LPM*, 19(2), 125–133. <https://Doi.Org/10.23917/Warta.V19i2.2738>
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Umani, R. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22–34. <https://Doi.Org/10.55606/Jikki.V2i1.566>
- Lubis, D. R., Petralina, B., & Lubis, E. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 2(1), 2–5.
- Mailani, F., Muthia, R., Huriani, E., & Susianty, S. (2021). Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Kelompok Lansia Melati Untuk Mewujudkan Lansia SMART Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 28(3), 190–199. <https://Doi.Org/10.25077/Jwa.28.3.190-199.2021>
- Profil Kesehatan Kota Palangka Raya. (2019). *Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya*.

[Http://Www.Elsevier.Com/Locate/Scp](http://www.elsevier.com/locate/Scp)

- Raditya, A. B. G. I., Sundari, H. W. D. C., & Karta, W. I. (2019). Gambaran Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) Pada Perokok Aktif. *Meditory: The Journal Of Medical Laboratory*, 6(2), 78–87.
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(4), 231–238.
- Rusdani, R., Esmiralda, N., & Febrianti, K. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werda Kota Bengkulu. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(2), 107–114. <https://doi.org/10.37776/Zked.V12i2.1022>
- Sabilu, Y., Jafriati, Zainuddin, A., & Hikmawati, Z. (2022). *Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Kendari*. https://www.google.co.id/books/edition/Implementasi_Program_Gerakan_Masyarakat/M-Txeaaaqbaj?hl=en&gbpv=0