

OPTIMISASI PEMERIKSAAN KESEHATAN LANSIA: PENDAMPINGAN TERINTEGRASI DI 'POSYANDU LANSIA NUSA INDAH'

Sri Yuli Waryati, Andika

Program Studi Manajemen, Universitas Janabadra, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author: Andika

E-mail: andika@janabadra.ac.id

Diterima 22 Oktober 2023, Direvisi 30 Oktober 2023, Disetujui 01 November 2023

ABSTRAK

Di era modern, Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia. Khususnya di Dusun Sidorejo, Desa Ngestiharjo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, banyak lansia kesulitan mengakses layanan kesehatan. Situasi ini semakin diperparah dengan bertambahnya penyakit kronis di kalangan mereka. Sebagai respons, sebuah kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) diadakan pada tanggal 8 April 2023, pukul 07.00 hingga 11.00 WIB di Dusun Sidorejo. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan akses lansia ke layanan kesehatan berkualitas, meliputi pemeriksaan rutin, konseling gizi, dan senam lansia. Kegiatan tersebut dijalankan bekerja sama dengan kader dan pengurus Posyandu Lansia Nusa Indah serta partisipasi masyarakat setempat. Sebanyak 67 lansia berpartisipasi, dengan pelaksanaannya terbagi menjadi tiga tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berdasarkan evaluasi, 55,52% peserta merasa sangat puas dengan layanan yang diberikan. Lebih jauh, terjadi kenaikan jumlah peserta Posyandu Lansia dari 51 orang di bulan sebelumnya menjadi 67 orang, menandakan efektivitas program PKM tersebut. Dengan kolaborasi yang erat antara tim PKM, kader, dan masyarakat, layanan kesehatan bagi lansia di Dusun Sidorejo telah meningkat. Ini bukan hanya berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia, namun juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya layanan kesehatan untuk kelompok usia tersebut.

Kata kunci: fasilitas dan layanan kesehatan; kesehatan lansia; pemberdayaan masyarakat; posyandu lansia.

ABSTRACT

In the modern era, Indonesia is experiencing an increase in the number of elderly people. Especially in Sidorejo Hamlet, Ngestiharjo Village, Kasihan Sub-district, Bantul Regency, many elderly people have difficulty accessing health services. This situation is further exacerbated by the increase in chronic diseases among them. As a response, a community service activity (PKM) was held on April 8, 2023, from 07.00 to 11.00 WIB in Sidorejo Hamlet. The activity aimed to improve the elderly's access to quality health services, including routine check-ups, nutrition counseling, and elderly gymnastics. The activity was carried out in collaboration with cadres and administrators of Posyandu Lansia Nusa Indah as well as local community participation. A total of 67 elderly people participated, with the implementation divided into three stages: preparation, implementation, and evaluation. Based on the evaluation, 55.52% of participants were very satisfied with the services provided. Furthermore, there was an increase in the number of Posyandu Lansia participants from 51 people in the previous month to 67 people, indicating the effectiveness of the PKM program. With close collaboration between the PKM team, cadres, and the community, health services for the elderly in Sidorejo Hamlet have improved. This not only has an impact on improving the quality of life of the elderly but also increases community awareness of the importance of health services for this age group.

Keywords: elderly health; elderly posyandu; community empowerment; health facilities and services.

PENDAHULUAN

Pada tanggal 29 Mei setiap tahunnya, Indonesia merayakan Hari Lanjut Usia Nasional. Ini bukan sekadar peringatan, melainkan bentuk pengakuan dan apresiasi negara terhadap kontribusi para lansia dalam proses pembangunan bangsa. Memori kolektif bangsa mengingat peran mereka sejak Sidang BPUPKI

tahun 1945, yang kemudian mendapat penghormatan resmi saat diperkenalkan oleh Presiden Soekarno pada 1996 di Semarang (Dana, 2023). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 memfasilitasi pengakuan ini dengan mendefinisikan individu berusia 60 tahun ke atas sebagai kelompok lansia. Namun, di balik penghargaan ini, terdapat tantangan

yang tak terhindarkan: penuaan. Fenomena ini mempengaruhi setiap individu dan seringkali membawa implikasi serius terhadap kualitas kesehatan fisik dan mental (Nugraha *et al.*, 2021).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, ada dinamika demografis yang menonjol: pertumbuhan populasi lansia. Dari 18 juta pada tahun 2010, angka ini meningkat tajam menjadi 25,9 juta pada 2019. Bahkan, proyeksi untuk tahun 2035 menunjukkan jumlah lansia yang mencapai 48,2 juta. Dengan dinamika ini, Indonesia menghadapi tantangan baru dalam menyediakan pelayanan sosial dan kesehatan yang memadai dan inklusif untuk kelompok ini (Tuwu & La Tarifu, 2023).

Di Dusun Sidorejo Ngestiharjo, realitas demografis ini memunculkan urgensi khusus. Hasil observasi lapangan memperlihatkan bahwa banyak lansia di sana menghadapi hambatan dalam mengakses layanan kesehatan. Mulai dari keterbatasan waktu keluarga yang bisa mendampingi, hingga masalah finansial dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Ditambah lagi, dengan prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan sejumlah kondisi kesehatan lainnya, kebutuhan akan layanan kesehatan berkualitas menjadi semakin mendesak (Mursyid & Zulkarnain, 2023). Menanggapi kondisi tersebut, inisiatif pembentukan Posyandu Lansia dipandang sebagai solusi yang strategis. Bukan sekadar tempat layanan kesehatan, Posyandu Lansia dirancang untuk menjadi pusat promosi kesehatan yang mendorong tindakan preventif (He & Tang, 2021).

Melalui program pengabdian masyarakat (PKM), tim berkomitmen untuk memperkuat dan mengembangkan Posyandu Lansia Nusa Indah. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan bahwa lansia di Dusun Sidorejo Ngestiharjo memiliki akses yang mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan berkualitas, termasuk pemeriksaan rutin, konseling gizi, hingga kegiatan senam lansia. Dengan pendekatan terpadu ini, lansia diharapkan dapat menjalani hari-hari mereka dengan kualitas hidup yang lebih baik dan terus berkontribusi bagi kemajuan masyarakat sekitar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) di Posyandu Lansia Nusa Indah, Dusun Sidorejo, Desa Ngestiharjo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, fokus pada keterlibatan aktif dalam inisiatif-inisiatif yang telah dirancang. Sasaran dari kegiatan

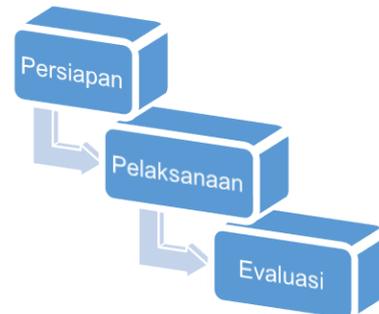
pengabdian ini adalah para kader dan pengurus posyandu lansia Nusa Indah serta masyarakat lansia di Dusun Sidorejo. Pendekatan yang diambil adalah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Posyandu Lansia Nusa Indah, yang diadakan rutin setiap bulan minggu pertama meliputi pemeriksaan kesehatan seperti penimbangan, cek tekanan darah, suplementasi nutrisi, hingga senam lansia.

Ada tiga tahapan utama dalam pelaksanaan pengabdian ini:

Persiapan: Pada tahap ini, koordinasi dengan kader dan pengurus posyandu dilakukan untuk menyiapkan kebutuhan dan memastikan kegiatan berjalan efisien. Tahapan ini mencakup diskusi terkait jadwal dan persiapan lain yang diperlukan.

Pelaksanaan: Proses ini dimulai dengan pendaftaran lansia, kemudian dilanjutkan dengan serangkaian layanan termasuk penimbangan, pemeriksaan tekanan darah, pemberian nutrisi dan vitamin, dan diakhiri dengan senam lansia.

Evaluasi: Dalam tahap ini, tim akan mengumpulkan masukan langsung dari para lansia mengenai kualitas layanan melalui kuesioner. Selain itu, diskusi akan difokuskan pada kendala atau hambatan yang dihadapi selama kegiatan, untuk memastikan perbaikan di kegiatan mendatang.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan di Dusun Sidorejo, Desa Ngestiharjo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul mendapatkan tanggapan positif dari kader dan pengurus Posyandu Lansia Nusa Indah serta penduduk dusun setempat. Lansia menjadi fokus utama dalam program ini. Persiapan dilakukan pada 26 Maret 2023, melibatkan koordinasi dengan kader dan pengurus Posyandu Lansia Nusa Indah. Diskusi mengenai jadwal dan persiapan kebutuhan dilakukan untuk memastikan kelancaran kegiatan posyandu di bulan April.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 April 2023 jam 07.00 s/d 11.00 WIB di Rumah

Warga Ibu Hj Annas yang berlokasi di Dusun Sidorejo dengan 67 peserta Lansia. Tim PKM, kader dan pengurus dari Posyandu Lansia Nusa Indah berkumpul untuk mempersiapkan kegiatan posyandu. Mereka terlibat dalam berbagai tugas, termasuk pengaturan tempat, persiapan peralatan kesehatan, dan koordinasi kegiatan yang akan dijalankan. Persiapan ini penting sebagai bagian dari upaya untuk memastikan bahwa layanan kesehatan dapat diakses oleh anggota masyarakat lansia dengan efektif.



Gambar 2. Tim PKM dan Kader Posyandu Lansia

Di Posyandu Lansia Nusa Indah, para kader memainkan peran sentral dalam menyelenggarakan proses pendaftaran. Sebelum pendaftaran dimulai, kader sudah mengatur dan menyiapkan semua formulir yang diperlukan, alat penulisan, serta perangkat lain yang mendukung proses pendaftaran. Selain itu, mereka juga bertanggung jawab untuk memastikan bahwa area pendaftaran bersih dan nyaman untuk lansia yang datang.



Gambar 3. Tempat Pendaftaran Layanan Kesehatan

Saat lansia tiba, kader memberikan petunjuk langkah demi langkah mengenai proses pendaftaran, menjawab pertanyaan, dan memberikan asistensi jika diperlukan, terutama bagi mereka yang mungkin kesulitan dengan pengisian formulir atau memiliki pertanyaan khusus mengenai layanan yang ditawarkan. Setelah pendaftaran selesai, kader juga bertanggung jawab untuk menyimpan dan

mengorganisir dokumen agar dapat dengan mudah diakses untuk keperluan pelayanan selanjutnya.

Setelah melalui pendaftaran, maka Tahap awal pemeriksaan Lansia dimulai dari penimbangan berat badan. Hal ini bertujuan untuk memantau perkembangan berat badan para lansia. Proses ini penting sebagai indikator kesehatan yang dapat menunjukkan perubahan kondisi fisik, baik peningkatan maupun penurunan berat badan, yang mungkin memerlukan intervensi lebih lanjut.



Gambar 4. Aktivitas Penimbangan Berat Badan Lansia

Setelah proses penimbangan, tahapan berikutnya dalam pemeriksaan kesehatan adalah pengukuran tekanan darah. Langkah ini penting untuk memantau kondisi kardiovaskular lansia dan mengidentifikasi potensi risiko kesehatan yang mungkin terkait dengan hipertensi atau hipotensi.



Gambar 5. Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia

Fase akhir dari sesi pemeriksaan kesehatan di "Posyandu Lansia Nusa Indah" mencakup strategi penting untuk mendukung kesehatan jangka panjang, yaitu suplementasi nutrisi dan vitamin. Ini melibatkan distribusi Makanan Tambahan (PMT) dan vitamin yang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi individu.



Gambar 6. Proses Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan Vitamin pada Lansia di Posyandu

Setelah semua tahapan pemeriksaan kesehatan selesai, maka dilakukan tahap evaluasi dengan mendapatkan masukan dari para lansia mengenai kualitas layanan yang diberikan. Hasil evaluasi seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan Posyandu Lansia

Kegiatan	Indikator	Skala	Jumlah
Proses Pendaftaran	Efisiensi waktu dalam proses pendaftaran	Puas	56
		Sangat Puas	11
	Keramahan dan bantuan kader saat pendaftaran	Sangat Puas	67
Pemeriksaan Kesehatan	Ketepatan dalam penimbangan berat badan	Puas	67
		Puas	62
	Keakuratan dalam pengukuran tekanan darah	Sangat Puas	5
Suplemen dan Vitamain	Kualitas Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan	Sangat Puas	67
		Puas	49
	Penjelasan dan informasi tentang vitamin yang diberikan	Sangat puas	18
Keramahan dan Profesionalisme Tim PKM	Sikap dan perilaku Tim PKM selama kegiatan	Puas	3
		Sangat Puas	64
	Kemampuan Tim PKM dalam menjawab pertanyaan dan memberikan bantuan	Puas	61
Kenyamanan Tempat	Kebersihan dan kenyamanan lokasi kegiatan	Sangat Puas	67
		Fasilitas yang disediakan selama kegiatan	Sangat Puas

Dari hasil analisa data pada tabel 1 mengenai evaluasi kepuasan kegiatan berdasarkan 4 skala dari yang sangat puas sampai sangat tidak puas, maka dapat diketahui bahwa rata-rata Lansia yang mengikuti kegiatan posyandu ini berada pada kategori puas sebanyak 44.48% dan sangat

puas sebanyak 55,52%. Data ini menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa kegiatan yang diselenggarakan telah memenuhi ekspektasi dan kebutuhan dari peserta. Tingkat kepuasan yang mencapai lebih dari 50% di kategori "sangat puas" mengindikasikan bahwa pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik, mulai dari proses pendaftaran, pemeriksaan kesehatan, hingga pemberian suplementasi.

Selain itu, pada saat pelaksanaan kegiatan PKM, jumlah peserta Posyandu Lansia di Nusa Indah, Dusun Sidorejo, mengalami peningkatan menjadi 67 peserta dari hanya 51 peserta pada bulan sebelumnya. Kenaikan ini menunjukkan salah satu indikasi keberhasilan dari pendampingan PKM yang dilakukan.

Setelah evaluasi kegiatan dilakukan maka di lanjutkan dengan senam lansia sebagai kegiatan opsional. Para lansia yang berminat dapat bergabung dalam senam ini, sedangkan mereka yang lebih memilih untuk tidak berpartisipasi diperbolehkan untuk pulang ke rumah masing-masing.



Gambar 7. Evaluasi kegiatan dan Persiapan Senam Lansia

Posyandu Lansia Nusa Indah yang berlokasi di Dusun Sidorejo telah berhasil dijalankan dengan lancar berkat kerjasama yang solid antara tim PKM, kader, dan masyarakat setempat.

Dalam pelaksanaannya, tercatat beberapa masalah kesehatan yang sering muncul di kalangan lansia di Posyandu Nusa Indah, seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus, Arthritis, hingga Depresi. Meningkatnya hipertensi pada lansia mengakibatkan jumlah kematian serta terjadinya resiko komplikasi semakin bertambah setiap tahunnya (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi sendiri bertanggung jawab atas kematian 9,4 juta orang setiap tahun. Prediksi untuk tahun 2025 menunjukkan bahwa hampir 29% dari

populasi global akan menderita hipertensi. Yang menarik, prevalensi ini diperkirakan akan lebih tinggi di negara-negara yang sedang berkembang (Suhesti & Purnomo, 2021). Oleh karena itu, kegiatan rutin seperti Posyandu Lansia di Nusa Indah, yang diselenggarakan setiap bulan, menjadi sangat penting sebagai upaya preventif.

Selain fokus pada aspek kesehatan, Posyandu Lansia Nusa Indah juga mengadakan berbagai kegiatan lain seperti senam lansia yang dipandu oleh instruktur Ibu Tari, menjadi salah satu aktivitas yang sangat disukai oleh lansia. Senam adalah olahraga yang aman untuk lansia, karena memiliki risiko cedera yang rendah, menyenangkan, dan mudah dilakukan (Rospia *et al.*, 2022). Berdasarkan berbagai penelitian, senam lansia terbukti efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia (Faizal & Maryana, 2020) dan menjaga kebugaran jasmani (Nuraeni *et al.*, 2019). Selain itu, senam juga membantu menurunkan tekanan darah (Tina *et al.*, 2021), mengurangi kadar gula darah dan asam urat (Hatmanti *et al.*, 2022), meningkatkan kualitas tidur (Wibowo & Sugiyanto, 2022), meningkatkan fungsi kognitif pada lansia (Pardosi & Marsinova, 2021), serta mengurangi risiko terjatuh (Fatmawati *et al.*, 2020).

Kebutuhan gizi pada lansia juga sangat penting untuk diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat dapat membantu lansia beradaptasi dengan perubahan fisik dan biologis serta memperpanjang usia. Namun, gangguan gizi, baik berupa gizi kurang atau lebih, bisa menyebabkan munculnya berbagai penyakit atau menjadi akibat dari penyakit lain yang sudah ada (Nurhidayati *et al.*, 2021).

Posyandu lansia merepresentasikan komitmen pemerintah dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia. Dengan dukungan program puskesmas dan keterlibatan masyarakat setempat serta kegiatan PKM dari Lembaga pendidikan, posyandu menjadi wadah penting bagi lansia untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dasar dan pengecekan kesehatan rutin sebagai Langkah preventif (Wahyuni *et al.*, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui beragam kegiatan yang telah dilaksanakan, Posyandu Lansia Nusa Indah di Dukuh Sidorejo, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, telah menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas layanannya. Hasil data kuesioner menunjukkan bahwa tingkat kepuasan mencapai lebih dari 50% di kategori "sangat puas". Selain itu, inisiatif ini berhasil memperluas cakupan layanan yang ditawarkan serta meningkatkan minat masyarakat

setempat, khususnya kalangan lansia, terhadap program kesehatan ini. Terbukti dengan peningkatan jumlah peserta saat PKM sebanyak 16 orang (31,4%), yaitu dari 51 menjadi 67 peserta. Keberadaan Posyandu Lansia Nusa Indah telah memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan lansia di wilayah tersebut. Untuk lebih meningkatkan efektivitas layanan, disarankan untuk mengintegrasikan program seperti "Sesi Edukasi Tentang Kesehatan Mental Lansia", "Latihan Relaksasi", "Meditasi", dan kegiatan lain yang fokus pada kesehatan psikologis lansia. Hal ini penting mengingat kesehatan psikologis sering terabaikan namun memiliki dampak besar pada kualitas hidup mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini. Penghargaan tulus kami persembahkan kepada kader dan pengurus Posyandu Lansia Nusa Indah, para lansia di Dusun Sidorejo Ngestiharjo, Ibu Hj. Annas, Tenaga Kesehatan Puskesmas Kasihan II, Kepala Dukuh Sidorejo, serta LP3M Universitas Janabadra yang telah memberikan bantuan dana. Kegiatan ini mungkin tidak akan terwujud tanpa semangat gotong royong dan dukungan dari semua pihak.

DAFTAR RUJUKAN

- Dana, D. G. K. (2023). *Hari Lansia Nasional 29 Mei 2023: Sejarah, Tujuan, Cara Peringatan*. DetikBali. <https://www.detik.com/bali/bali-bungah/d-6743295/hari-lansia-nasional-29-mei-2023-sejarah-tujuan-cara-peringatan>
- Faizal, K. M., & Maryana. (2020). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Senam Lansia Dan Pemeriksaan Kesehatan Di Desa Cengkong Abang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 206–211.
- Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R. R. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 192–197.
- Hatmanti, N. M., Septianingrum, Y., Bistara, D. N., & Laili, U. (2022). Peningkatan Kesehatan dengan Senam Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Khaira Ummah*, 01(02), 123–128.
- He, A. J., & Tang, V. F. Y. (2021). Integration of health services for the elderly in Asia: A scoping review of Hong Kong, Singapore, Malaysia, Indonesia. *Health Policy*, 125(3), 351–362. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2020.1>

- 2.020
- Mursyid, A. M., & Zulkarnain, I. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu RW 07 Kelurahan Bulurokeng , Kecamatan Biringkanaya pada Pembuatan Jamu Instan Penerbit: Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 4(1), 1–12.
- Nugraha, P. A., Irawan, E., & Tania, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di Psrlu Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 105–114. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk>
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Pardosi, S., & Marsinova, D. (2021). Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 175–182. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i2.701>
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & Mardiyah WD, S. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11702>
- Suhesti, I., & Purnomo, H. (2021). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengendalian Hipertensi Lansia Pada Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Nuban Kabupaten Lampung Timut Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (JIKMI)*, 2(1), 1–13. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/jikmi/article/view/595>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Tuwu, D., & La Tarifu. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20–29. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v6i1.72>
- Wahyuni, N., Novaria, R., & Widiyanto, K. (2022). Peran Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia untuk Meningkatkan Kesejahteraan Sosial (Studi Kasus di Posyandu Lansia Sekar Melati Kelurahan Baratajaya Kota Surabaya). *Seminar Nasional Hasil Skripsi*, 1(01), 376–380.
- Wibowo, W., & Sugiyanto, S. (2022). Pemberdayaan Pengasuh Lansia Dalam Pembuatan Aromaterapi Bunga Lavender Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Lks-Lu Pangesti Lawang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1120. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.9133>