
Kesadaran kesehatan lewat buku saku: investasi untuk masa depan

Diah Ayu Kusuma Wulandari, Yeni Indriyani

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Penulis korespondensi : Diah Ayu Kusuma Wulandari

E-mail : diaawulandarii@gmail.com

Diterima: 28 Februari 2025 | Direvisi 21 Maret 2025 | Disetujui: 21 Maret 2025 | Online: 24 Maret 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Lansia, yang dikenal sebagai usia lanjut, adalah fase terakhir dari siklus kehidupan yang secara alami dilalui dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Salah satu elemen penting dalam meningkatkan kualitas hidup lanjut usia adalah kesehatan. Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, mental, gizi dan juga kognitifnya. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik pada lansia. Metode yang diberikan berupa pendidikan kesehatan dengan 3 tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dengan berupa penyuluhan dengan pemaparan materi atau ceramah menggunakan media buku saku yang berjudul "Menuju Sehat Di Masa Tua". Kegiatan ini diikuti oleh Ibu-Ibu PKK RT03/04 Mulyoharjo sebanyak 31 orang pada 12 Februari 2025. Hasil kegiatan berupa tingkatan pengetahuan tentang pemahaman menjaga kesehatan pada masa muda dari sebelumnya 19,4% menjadi 67,7% atau terdapat peningkatan sebesar 48,3%. Hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pemaparan materi dan pemberian buku saku. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan peserta lebih peduli menjaga kesehatan tubuh sejak dini sebagai investasi untuk kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

Kata kunci: kesehatan lansia; buku saku; lanjut usia.

Abstract

Elderly individuals, also known as senior citizens, represent the final stage of the human life cycle, a phase that everyone inevitably goes through. One of the key elements in improving the quality of life for seniors is health. As they age, their body functions naturally decline, leading to various physical, mental, nutritional, and cognitive health issues. The purpose of this community service activity is to raise awareness about healthy living habits and encourage physical activity among the elderly. The approach taken includes health education in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The education was delivered through a lecture-style session using a pocketbook titled "Towards Health in Old Age." This activity was attended by 31 members of the PKK group from RT03/04 Mulyoharjo on February 12, 2025. The results showed a significant increase in knowledge about maintaining health in youth, with participants' understanding rising from 19.4% to 67.7%, reflecting a 48.3% improvement. This outcome highlights the effectiveness of the material presentation and distribution of the pocketbook in increasing participants' knowledge. With this increased awareness, it is hoped that participants will take greater responsibility for their health from an early age as an investment for a better quality of life in the future.

Keywords: elderly health; pocket book; elderly.

PENDAHULUAN

Kelompok usia lanjut adalah kelompok yang sangat rentan setelah masa kanak-kanak. Lansia, yang dikenal sebagai usia lanjut, adalah fase terakhir dari siklus kehidupan yang secara alami dilalui dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Dikatakan lanjut usia apabila seseorang telah menginjak usia 60 keatas (Lumowa and Rayanti 2024). Berdasarkan informasi dari WHO, kategori usia lansia terbagi menjadi empat kelompok: usia pertengahan yang mencakup 45 hingga 59 tahun, dan kelompok lansia yang berada pada kisaran 60 hingga 74 tahun, lalu ada lansia tua berusia 75 hingga 90 tahun, serta kelompok lansia sangat tua yang berusia lebih dari 90 tahun (Setiawati, Robbihi, and Dewi 2022).

Kesehatan adalah kondisi di mana tubuh berada dalam keadaan baik, dengan adanya pemahaman serta kemampuan untuk hidup sehat yang menjamin kebebasan dari penyakit. Penyakit serta isu kesehatan lainnya bisa dihindari jika individu dapat menerapkan prinsip kebersihan di sekitarnya, terutama dengan menjaga kebersihan diri dengan tepat (Liana et al. 2023). Kualitas hidup adalah konsep yang mencakup berbagai aspek, mencerminkan kepuasan pribadi seseorang terkait kesehatan fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari (Park and Choi 2022). Salah satu faktor kunci dalam memperbaiki kualitas hidup lanjut usia adalah kesehatan (Mampa, Wowor, and Rattu 2022). Masalah kesehatan yang umum dialami oleh lanjut usia mencakup beragam penyakit kronik seperti tekanan darah tinggi, diabetes, osteoporosis, penyakit jantung, serta isu kesehatan mental. Ini adalah sesuatu yang normal, mengingat setiap individu mengalami perubahan dalam sikap dan kondisi tubuh saat mereka memasuki tahap pertumbuhan tertentu dalam kehidupan mereka (Indriyani et al. 2024).

Seiring dengan kemajuan dalam dunia kesehatan untuk deteksi penyakit secara dini, hal ini berdampak dengan Peningkatan Usia Harapan Hidup. Kenaikan usia harapan hidup ini berdampak pada bertambahnya jumlah orang dewasa lanjut usia setiap tahunnya (Djuari, Dewanti, and Brilianti 2024). Diperkirakan bahwa pada tahun 2024, sebesar 12% dari total penduduk Indonesia merupakan lansia dengan rasio ketergantungan lansia mencapai 17,08%. Menurut WHO, saat ini, jumlah penduduk dunia yang berusia diatas 60 tahun ke atas telah meningkat yaitu dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar di tahun 2024 (WHO 2024). Justru, menurut perkiraan yang ada, jumlah individu yang berusia lebih dari 60 tahun di seluruh dunia diprediksi akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (BPS 2024).

Terdapat beberapa perubahan yang muncul pada lansia, meliputi aspek fisik, sosial, dan psikologis (Setiawati et al. 2022). Perubahan psikologis pada lansia muncul akibat pergeseran dalam peran serta kemampuan fisik mereka dalam melaksanakan aktivitas, baik untuk kepentingan pribadi maupun dalam interaksi sosial di masyarakat. Penurunan aktivitas harian pada lansia dapat berpengaruh negatif terhadap keadaan kesehatan mereka, sehingga menjadikan mereka lebih mudah terkena berbagai jenis penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan lansia agar mereka dapat menikmati masa tua yang sehat dan bahagia (Cahyadi et al. 2022). Seiring dengan bertambahnya tahun, kesehatan fisik cenderung mengalami penurunan (Merchant, Morley, and Izquierdo 2021). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan aktivitas fisik, dengan fokus pada latihan kekuatan guna mengurangi risiko terjatuh dan cedera yang diakibatkan oleh jatuh (Rodrigues et al. 2022). WHO merekomendasikan melakukan aktivitas fisik beragam jenis latihan dengan intensitas sedang, yaitu minimal tiga kali seminggu, untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah jatuh pada lansia dan individu yang memiliki penyakit kronis (Zhao et al. 2020).

Lansia sangat rentan terhadap gangguan fungsi tubuh, khususnya dalam hal kognitif. Perubahan struktur tubuh yang disebabkan oleh proses penuaan menjadi penyebab gangguan gizi pada lansia, yang membuat mereka mengalami perubahan bentuk tubuh menjadi lebih berisi atau lebih ramping. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan dalam sistem pencernaan yang mempengaruhi kondisi status gizi mereka (Lumowa and Rayanti 2024). Perubahan yang terjadi pada struktur dan fungsi organ pencernaan memengaruhi status gizi, yang dapat mengakibatkan obesitas, kekurangan gizi, atau yang dikenal sebagai malnutrisi (Nalole et al. 2021).

Malnutrisi dapat timbul dari sejumlah faktor seperti kesulitan dalam proses makan, penurunan kemampuan bergerak, kesehatan mental, kurangnya akses ke layanan kesehatan, perawatan mulut, dan bantuan sosial. Orang yang mengalami kesulitan dalam mengunyah sering kali menjauhi makanan

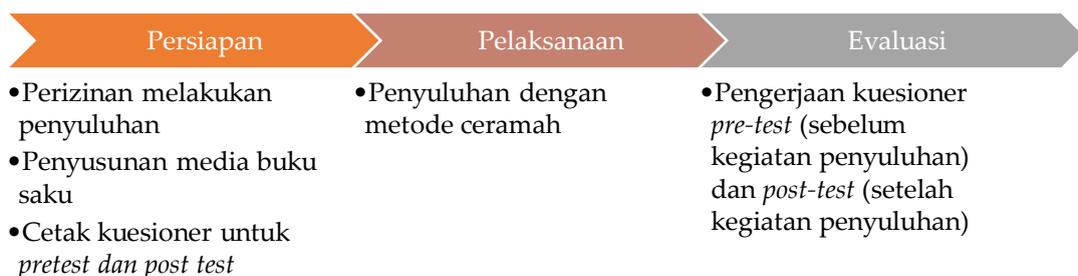
yang keras untuk dikunyah, termasuk sayuran atau buah-buahan yang tidak dimasak (Kshatri et al. 2022). Diantara seluruh mekanisme patofisiologis yang mendasari malnutrisi, kesehatan mulut yang buruk dapat mempengaruhi dalam kemunculan keadaan ini, memperbesar kemungkinan terjadinya kerusakan gigi yang semakin parah serta (De Sire et al. 2021).

Adanya pemberdayaan untuk lansia yang diadakan melalui posyandu lansia diharapkan dapat menghasilkan lansia yang sehat, mandiri, berkualitas, dan produktif. Sasaran khusus dari didirikannya posyandu lansia adalah untuk meningkatkan kesadaran para lansia agar dapat mengelola masalah kesehatan mereka secara mandiri, meningkatkan keterlibatan dan kemampuan keluarga, serta masyarakat dalam menyadari pentingnya kesehatan bagi usia lanjut, serta memperluas jenis dan cakupan layanan kesehatan untuk lansia (Aini and Anugrahanti 2023).

Masalah kesehatan dimulai dari pola hidup atau kebiasaan yang kurang sehat. Masyarakat sekitar RT 03 ini memiliki kebiasaan yang kurang sehat. Tidak sedikit dari mereka yang memiliki penyakit di masa tuanya karna tidak menerapkan gaya hidup sehat di masa mudanya. Kurangnya aktifitas fisik dan tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi menjadi salah satu penyebabnya. Masyarakat sekitar menganggap bahwa kesehatan ini merupakan hal penting dalam menjalani kehidupan akan tetapi realita tidak sebanding dengan apa yang dilakukannya. Salah satu strategi untuk mempromosikan kesehatan adalah metode satu arah yang menekankan pendidikan yang interaktif. Contohnya termasuk ceramah, siaran radio, penayangan film, dan penyebaran brosur (termasuk buku saku) (Sopianah, Rahayu, and Robbihi 2023). Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan pendukung media buku saku dengan tujuan dari penyelenggaraan penyuluhan ini di PKK RT 03/04 di Kelurahan Mulyoharjo adalah peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik pada lansia.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Februari, 2025 dilokasi kediaman satu warga RT 03/04 di Kelurahan Mulyoharjo. Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini para Ibu PKK di RT 03/04 Kelurahan Mulyoharjo dengan jumlah 31 orang. Penyuluhan dilakukan oleh Tim pengabdian dengan menggunakan media buku saku yang telah disusun oleh Tim pengabdian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik pada lansia. Metode dari kegiatan yang dilaksanakan berupa pendidikan kesehatan dengan 3 tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berupa penyuluhan dengan pemaparan materi atau ceramah menggunakan media buku saku yang berjudul "Menuju Sehat Di Masa Tua". Buku ini berisikan mengenai kesehatan pada lansia, perubahan yang dialami lansia, penyakit yg sering terjadi pada lansia, kesehatan fisik dan mental, gizi seimbang untuk lansia, hak-hak yang didapatkan oleh lansia dan posyandu lansia. Dengan instrumen yang digunakan adalah pengerjaan kuesioner *Pre-test* dan *Post-test* sebagai pengetahuan dari peserta. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dan 10 pernyataan yaitu seputar penyakit yang sering terjadi lansia, takaran makan yang baik untuk lansia, aktivitas yang baik untuk lansia, dsb. Data yang didapatkan lalu dianalisis menggunakan *software* statistik dengan uji *Wilcoxon* dan distribusi frekuensi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dari Penyuluhan dengan menggunakan media Buku Saku. Terdapat 3 tahapan pelaksanaan penyuluhan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan yaitu perizinan kepada Ketua RT setempat untuk dilaksanakannya pengabdian berupa pendidikan kesehatan yaitu penyuluhan. Kemudian menyusun media berupa buku saku sebagai media dalam pelaksanaan pengabdian dan menyetak kuesioner *Pre-test dan Post-test* untuk menilai pemahaman dari peserta yang akan datang pada saat kegiatan penyuluhan. Jumlah Ibu PKK yang hadir yaitu sebanyak 31 orang dengan karakteristik sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia		
Muda (21-44)	12	38,7
Pra Lansia (45-59)	15	48,4
Lansia (60-74)	4	12,9
Tingkat Pendidikan		
SD/Sederajat	4	12,9
SMP/Sederajat	9	29,0
SMA dan SMK /Sederajat	17	54,8
Perguruan Tinggi	1	3,2
Pekerjaan		
IRT	21	67,7
Pedagang	8	25,8
Lainnya	2	6,5
Total	31	100

Berdasarkan dari Tabel 1 dalam kelompok usia yang hadir pada saat penyuluhan didominasi oleh pra lansia yaitu usia 45-59 tahun sebanyak 15 orang (48,4%). Kemudian usia muda 21-44 tahun sebanyak 12 orang (38,7%) dan lansia usia 60-74 tahun sebanyak 4 orang (12,9%). Tingkat pendidikan terakhir yang tertinggi adalah SMA dan SMK/ sederajat sebanyak 17 orang (54,8%). Pekerjaan dengan presentase tertinggi yaitu IRT sebesar 67,7% atau sebanyak 21 orang.

Pengetahuan berawal dari ketertarikan atau rasa ingin tahu. Segala hal yang dipahami oleh manusia dikenal sebagai pengetahuan. Sebenarnya, pengetahuan adalah semua informasi yang kita miliki mengenai suatu objek spesifik, yang mencakup ilmu di dalamnya (Mayasari, Natsir, and Haryanti 2022). Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan sendiri merupakan langkah awal dalam pencegahan yang dilakukan untuk memperbaiki pola hidup yang kurang sehat. Penyuluhan juga merupakan langkah untuk mengubah tingkah laku masyarakat supaya mereka mengerti, ingin, dan dapat melakukan perubahan demi mencapai peningkatan hasil, pendapatan, atau keuntungan serta untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Risman Tunny 2023).

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media yaitu buku saku dengan metode ceramah. Media buku saku ini dibuat menggunakan aplikasi canva dengan ukuran A6 (15 cm x10 cm) dan terdapat 24 halaman. Buku saku yang berjudul "Menuju Sehat di Masa Tua (Sehat di Masa Tua Dimulai dari Masa Muda)" berisikan materi mengenai Kesehatan Lanjut Usia, Perubahan pada Saat Lansia, Penyakit pada Lansia, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Gizi Seimbang untuk Lansia, Hak-Hak pada Lansia dan Puskesmas dan Posyandu Lansia. Selain itu buku saku ini dilengkapi dengan ilustrasi gambar sebagai pendukung agar pembaca dapat memahami dan juga menarik untuk membaca.



Gambar 2. Media Buku Saku dan Isi Buku Saku

Metode dalam penyampaian informasi dengan menggunakan buku saku adalah suatu metode media singkat, karena buku saku berukuran kecil, mudah dibawa, dan bisa disimpan dengan mudah di saku. Meskipun berukuran kecil, buku saku dikemas dengan beragam informasi yang menjadikannya menarik untuk dipelajari dan dibaca. Proses membaca buku saku secara mandiri oleh responden membantu mereka untuk menyerap informasi yang disajikan. Selain itu, buku saku ini juga dilengkapi dengan ilustrasi yang mendukung informasi yang disampaikan (Kusmana and Rahayu 2021). Melalui buku saku ini diharapkan agar saat di usia tua semakin sehat karena banyaknya informasi yang dapat diterima dan diterapkan pembaca.



Gambar 3. Penyampaian Materi



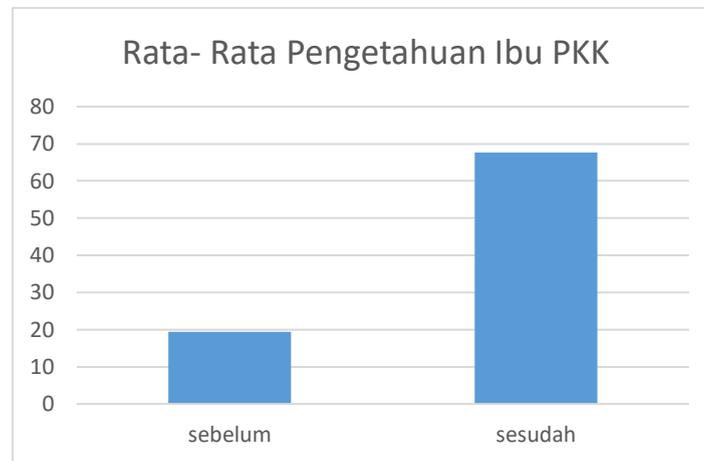
Gambar 4. Pengisian Kuesioner



Gambar 5. Dokumentasi bersama Ibu PKK

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan dengan menjelaskan maksud dan tujuan dalam kegiatan ini. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik pada lansia. Kemudian dilanjutkan dengan pengerjaan *Pre-test* sebagai pengetahuan awal sebelum menerima materi penyuluhan mengenai menjaga kesehatan pada lansia untuk masa tua yang bahagia. Dilanjutkan penyampaian materi ceramah mengenai isi dari buku tersebut, manfaat dari buku tersebut dan juga banyak informasi yang dapat diambil dan diterapkan sambil seraya IbuIbu PKK membaca buku saku yang telah dibagikan. Penyampaian materi dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Setelah penyampaian materi selesai kemudian peserta kembali

mengerjakan soal yaitu *Post-test* sebagai pengetahuan setelah penyampaian materi dan setelah membaca buku saku tersebut. Penyuluhan ini dilakukan untuk mengukur apakah buku saku yang telah dibuat dapat membantu pembaca dalam menerapkan hidup sehat. Sebelumnya keadaan lingkungan yang tidak sehat dan kebiasaan hidup yang tidak baik merupakan penyebab dilakukannya penyuluhan. Kegiatan ini ditutup dengan pengambilan gambar bersama dengan Ibu-Ibu PKK yang hadir.



Gambar 6. Grafik Peningkatan Pengetahuan Penyuluhan dengan Media Buku Saku

Berdasarkan grafik pada gambar diatas terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukannya penyuluhan. Bahwa responden dapat memahami materi yang disampaikan serta membaca buku saku tersebut dengan baik. Perbedaan yang cukup signifikan ini dapat diartikan masih rendahnya pengetahuan Ibu-Ibu PKK mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Terlebih yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini didominasi oleh usia pra lansia.

Tabel 2. Pengetahuan peserta

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>p value</i> (<i>Wilcoxon</i>)
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Baik	6	19,4	21	67,7	0,000
Kurang Baik	25	80,6	10	32,3	
Total	31	100	31	100	

Kemudian berdasarkan Tabel 2. tersebut pengetahuan Ibu-Ibu PKK saat melakukan *Pre-test* pada kategori baik sejumlah 6 orang atau 19,4% dari jumlah peserta yang kemudian terdapat kenaikan pada saat melakukan *Post-test* yaitu sebanyak 21 orang atau 67,7% dari jumlah peserta, terdapat peningkatan sebesar 48,3% yang artinya peserta dapat memahami dengan baik mengenai materi yang telah disampaikan. Hal ini terjadi dikarenakan sedikitnya informasi yang didapatkan dan juga perilaku yang kurang sehat dari masyarakat yang mengakibatkan rendahnya pengetahuan. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian statistik melalui Uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p (value)* sebesar 0,000 yang lebih kecil 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukannya pemaparan materi dan membaca buku saku mengenai pentingnya menjaga kesehatan di masa muda demi masa tua yang lebih bahagia. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan media buku saku ini dapat dikatakan berhasil karena terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan menggunakan media buku saku mendapatkan respon baik dan antusiasme dari Ibu-Ibu PKK. Adanya peningkatan ini menandakan bahwa program penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan wawasan peserta terkait isu kesehatan. Buku saku yang diterapkan sebagai alat dalam penyuluhan memberikan efek yang menguntungkan terhadap

pemahaman peserta. Dasar ilmiah dari hal ini dapat ditemukan dalam prinsip pendidikan kesehatan yang berfokus pada informasi yang sederhana untuk dipahami dan diingat, seperti yang diuraikan dalam buku saku tersebut. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan peserta akan lebih memperhatikan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak dini sebagai investasi untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik di masa depan. Peningkatan ini sebesar 48,3 % yaitu hasil setelah dilakukannya penyuluhan sebesar 67,7% dari yang sebelumnya sebesar 19,4% dari jumlah peserta yang hadir.

Adapun hambatan yang dialami adalah waktu yang sangat singkat dan terkesan memburu pada saat pengerjaan *Pre-test* maupun *Post-test*. Terdapat peserta yang tidak dapat membaca dan menulis yang menyebabkan kurang kondusif pada saat pengerjaan *Pre-test* maupun *Post-test*. Harapan untuk pengabdian berikutnya memberikan banyak waktu pada saat mengerjakan *Pre-test* maupun *Post-test* dan juga menyediakan pendampingan bagi peserta yang mengalami kesulitan dalam membaca atau menulis, sehingga prosesnya dapat berjalan lebih efektif dan kondusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada mitra yaitu Ibu-Ibu PKK RT 03/04 Kelurahan Mulyoharjo, Pemalang. Kami berterimakasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas arahan dan dukungannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, Nita Dwi Nur, and Wisoedhanie Widi Anugrahanti. 2023. "Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengelolaan Data Skrining Gizi Lansia Di Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7(1):39. doi: 10.31764/jpmb.v7i1.13021.
- BPS. 2024. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Vol. 21. Badan Pusat Statistik.
- Cahyadi, Aditya, Wardatul Mufidah, Tri Susilowati, Hevy Susanti, and Winda Dwi Anggraini. 2022. "Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum* 1(1):52–60. doi: 10.32492/dimas.v1i1.568.
- Djuari, Lilik, Linda Dewanti, and Natasya Nurvita Brilianti. 2024. "Pelayanan Kesehatan Lansia Komprehensif Di Posyandu Sedap Malam Songgon Banyuwangi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2(10):4827–37.
- Indriyani, Yeni, Ameilia Nurhadiyastuti, Cynthia Agustina, Aulia Siti Nur Rahmah, Marsa Arinal Haq, A. Azfikar Nur Azhar, and Marissa Usie Shania Devi. 2024. "Lansia Sehat Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 8(1):953. doi: 10.31764/jmm.v8i1.20475.
- Kshatri, Jaya S., Parmeshwar Satpathy, Sumita Sharma, Trilochan Bhoi, Smruti P. Mishra, and Soumya S. Sahoo. 2022. "Health Research in the State of Odisha, India: A Decadal Bibliometric Analysis (2011-2020)." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 6(2):169–70. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc.
- Kusmana, Aan, and Culia Rahayu. 2021. "Perbandingan Pendidikan Kesehatan Gigi Dengan Media Buku Saku Dan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Pemeliharaan Kebersihan Gigi Dan Mulut Dalam Mencegah Risiko Kehilangan Gigi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)* 2(2):395–401.
- Liana, Intan, Andriani, Suryani Linda, Keumala Cut Ratna, Sisca Mardelita, Elfi Zahara, and Anwar Arbi. 2023. "Pemberdayaan Keluarga Dalam Peningkatan Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Lansia Di Desa Kandang Darul Imarah Aceh Besar." 2(1):2964–6731.
- Lumowa, Yohames Reynaldi, and Rosiana Eva Rayanti. 2024. "Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia." *Jurnal Keperawatan* 16(1):363–72.
- Mampa, Mahdi, Ribka Wowor, and A. J. .. Rattu. 2022. "Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Puskesmas Pineleng Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesmas* 11(4):7–13.
- Mayasari, Annisa, Nanat Fatah Natsir, and Erni Haryanti. 2022. "Aksiologi Ilmu Pengetahuan Dan Keislaman." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5(1):218–25. doi: 10.54371/jiip.v5i1.401.
- Merchant, R. A., J. E. Morley, and Mikel Izquierdo. 2021. "Exercise, Aging and Frailty: Guidelines for Increasing Function." *Journal of Nutrition, Health and Aging* 25(4):405–9. doi: 10.1007/s12603-021-

1590-x.

- Nalole, Devrianti, Nuryani, Maesarah, and Deysi Adam. 2021. "Gambaran Pengetahuan, Status Gizi, Konsumsi Zat Gizi Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus." *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic* 1(2):74–81.
- Park, Ji Eun, and Ryoung Choi. 2022. "Factors Related to Depression and Mental Health That Affect the Quality of Life of the Elderly." *Journal of Environmental and Public Health* 2022. doi: 10.1155/2022/7764745.
- Risman Tunny. 2023. "Penyuluhan Tentang Penggunaan Antibiotik Di Desa Sepa." *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 2(1):60–63. doi: 10.55606/jpikes.v2i1.1402.
- Rodrigues, Filipe, Christophe Domingos, Diogo Monteiro, and Pedro Morouço. 2022. "A Review on Aging, Sarcopenia, Falls, and Resistance Training in Community-Dwelling Older Adults." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(2). doi: 10.3390/ijerph19020874.
- Setiawati, Titin, Hilmiy Ila Robbihi, and Tita Kartika Dewi. 2022. "Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Periodontitis Pada Lansia Puskesmas Pabuarantumpeng Tangerang." *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy* 3(1):43–48. doi: 10.36082/jdht.v3i1.309.
- De Sire, Alessandro, Marco Invernizzi, Martina Ferrillo, Francesca Gimigliano, Alessio Baricich, Carlo Cisari, Fabiola De Marchi, Pier Luigi Foglio Bonda, Letizia Mazzini, and Mario Migliario. 2021. "Functional Status and Oral Health in Patients with Amyotrophic Lateral Sclerosis: A Cross-Sectional Study." *NeuroRehabilitation* 48(1):49–57. doi: 10.3233/NRE-201537.
- Sopianah, Yayah, Culia Rahayu, and Hilmiy Ila Robbihi. 2023. "Implementasi Buku Saku Melalui Pemberdayaan Kader Kesehatan Di Posbindu." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(4):3528–33. doi: 10.31949/jb.v4i4.6826.
- WHO. 2024. "Ageing and Health." *World Health Organization*, October 1.
- Zhao, Min, Sreenivas P. Veeranki, Costan G. Magnussen, and Bo Xi. 2020. "Recommended Physical Activity and All Cause and Cause Specific Mortality in US Adults: Prospective Cohort Study." *The BMJ* 370:1–10. doi: 10.1136/bmj.m2031.