



OPTIMALISASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI MALAYSIA

Difran Nobel Bistara¹, Susanti Susanti², Arif Helmi Setiawan³, Mochamad Ikwan³, Roswati Binti Nordin⁴

¹Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Jemursari 51-57 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, 60243, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adi Husada, Jl. Kapasari No.95, Kapasan, Kec. Simokerto, Surabaya, Jawa Timur 60141, Indonesia

³Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Jemursari 51-57 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, 60243, Indonesia

⁴Pusat Pengajian Kejururawatan, Universiti Teknologi MARA, Jalan Ilmu 1/1, 40450 Shah Alam, Selangor, Malaysia

*nobel@unusa.ac.id

ABSTRAK

Setiap penduduk usia produktif akan semakin banyak menanggung penduduk usia lanjut, ketergantungan disebabkan oleh kondisi penduduk usia lanjut yang banyak mengalami kemunduran fisik dan psikis. Penduduk usia lanjut yang mengalami masalah kesehatan memiliki implikasi klinis dan sosial yang signifikan, karena gangguan tersebut menurunkan kualitas hidup individu dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia di Malaysia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilaksanakan kepada lansia berjumlah 30 lansia di Kampung Puncak Alam, Selangor, Malaysia pada Mei 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain: 1) Persiapan dan pembekalan kader kesehatan, 2) Pelaksanaan kegiatan edukasi dan 3) Pendampingan penanggulangan permasalahan warga. Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia akan dievaluasi dengan melihat hasil pretest dan posttest. Hasil menunjukkan 19 (63%) lansia kurang memahami penyakit degeneratif sebelum dilakukan pengabdian kepada masyarakat. Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat, lansia yang memahami penyakit degeneratif sebanyak 30 lansia (100%). Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia yang mengalami hiperglikemia sebesar 11 (37%) lansia. Melalui penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan dan pemeriksaan kesehatan yang teratur, lansia dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dan mengambil langkah pencegahan terhadap penyakit degeneratif.

Kata kunci: kualitas hidup; lansia; pemberdayaan masyarakat

OPTIMIZING COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH COUNSELING AND HEALTH EXAMINATIONS AS AN EFFORT TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY IN MALAYSIA

ABSTRACT

Every productive age population will increasingly support the elderly population, this dependency is caused by the condition of the elderly population who experience many physical and psychological declines. Elderly people who experience health problems have significant clinical and social implications, because these disorders reduce the quality of life of individuals and increase dependence on others. The purpose of this community service activity is to optimize community empowerment through health education and examinations as an effort to improve the quality of life of the elderly in Malaysia.

Community service activities (PkM) were carried out by 30 elderly people in Kampung Puncak Alam, Selangor, Malaysia in May 2024. This community service activity consists of several stages, including: 1) Preparation and provision of health cadres, 2) Implementation of educational activities and 3) Assistance in overcoming community problems. Elderly Health Education and Examination activities will be evaluated by looking at the results of the pretest and posttest. The results showed that 19 (63%) elderly people did not understand degenerative diseases before community service was carried out. After community service was carried out, 30 elderly people (100%) understood degenerative diseases. The results of the examination of blood glucose levels of the elderly who experienced hyperglycemia were 11 (37%) elderly. Through continuous health education and regular health checks, the elderly can better understand the importance of maintaining health and taking preventive measures against degenerative diseases.

Keywords: community empowerment; elderly; quality of life

PENDAHULUAN

Jumlah penduduk usia lanjut (lansia) mengalami peningkatan yang akan berdampak pada sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintahan. Secara ekonomi yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan pada Angka Ketergantungan Usia Lanjut (Old Age Ratio Dependency). Setiap penduduk usia produktif akan semakin banyak menanggung penduduk usia lanjut, ketergantungan ini disebabkan oleh kondisi penduduk usia lanjut yang banyak mengalami kemunduran fisik dan psikis (Tira, 2009). Kesehatan dan kesejahteraan mental penduduk usia lanjut akibat kemunduran fisik dan psikis merupakan hal utama yang harus diperhatikan dalam periode kehidupan lanjut usia. Penduduk usia lanjut yang mengalami masalah kesehatan memiliki implikasi klinis dan sosial yang signifikan, karena gangguan tersebut menurunkan kualitas hidup individu dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain (Aufar, 2023). Di negara-negara Asia, prevalensi gangguan depresi pada lansia berkisar antara 12%–34%, misalnya di negara-negara seperti Sri Lanka sebesar 27,8%, Indonesia sebesar 33,8%, Jepang sebesar 30,3%, dan Malaysia sebesar 27,8%. Di Malaysia, jumlah lansia mencapai 20 persen dari total penduduk, dengan sistem perawatan kesehatan yang kurang mendukung program perlindungan dan kesejahteraan lansia.

Kampung Puncak Alam, Selangor merupakan salah satu daerah di Malaysia yang masih ditemukan lansia yang tinggal di rumah teras (rumah teras khas Malaysia). Aktivitas sehari-hari lansia adalah berdiam di rumah, ada pula yang ditelantarkan oleh keluarga karena tidak mau mengurus orang tua, sehingga mereka sendiri di rumah tanpa dukungan keluarga dan dukungan perawatan kesehatan dari pemerintah. Promosi kesehatan merupakan suatu upaya yang dilakukan kepada lansia yang bermukim di Selangor Malaysia agar lansia mau dan mampu menjaga serta meningkatkan kesehatannya sendiri, karena pendidikan yang baik pada lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan yang berdampak positif pada tingginya angka harapan hidup pada lansia. Masa lansia merupakan masa kehidupan yang perlu mendapat perhatian, terutama karena masa ini rawan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidupnya semakin menurun (Setiyorini dan Wulandari, 2018). Upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan taraf sosial, ekonomi, kesehatan dan kemampuan lansia perlu diadakan suatu program berupa pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menanggulangi permasalahan pada lansia (Ryadi, 2016). Upaya tersebut dilakukan secara berkesinambungan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal pada lansia. Pendekatan program pelayanan difokuskan pada program terpadu melalui pemberdayaan masyarakat bagi lansia dan peran serta aktif masyarakat dengan mengutamakan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif terhadap permasalahan lansia. Pos Pembinaan

Terpadu dapat membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan di masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya dan potensi masyarakat (R Hapsara, 2018).

Kegiatan yang telah dilakukan selama ini adalah mengadakan penyuluhan kesehatan bagi lansia yang bersifat tentatif sesuai dengan fasilitas pelayanan kesehatan terdekat dan sesuai dengan kondisi yang dikeluhkan lansia saat itu. Kegiatan penyuluhan tersebut hanya terbatas pada penyuluhan kesehatan yang sering dialami lansia seperti hipertensi, diabetes melitus dan osteoarthritis, pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, pengobatan sederhana dan pemberian makanan tambahan, sehingga belum semua kegiatan untuk meningkatkan kemandirian kesehatan lansia dapat terlaksana semua seperti pemeriksaan status gizi, senam lansia, pemeriksaan status mental dan pemeriksaan fisik. Hal tersebut dapat dilihat dari kegiatan yang telah dilakukan selama ini memberikan dampak positif bagi lansia khususnya kesehatan. Lansia sudah mulai mampu mengenali masalah kesehatan yang ada di sekitarnya, telah melakukan upaya promotif (pemeliharaan) dan preventif (pencegahan) kesehatan lansia (Wibowo, 2018).

Pemberdayaan peran lansia dapat diupayakan untuk mengoptimalkan upaya pencegahan penyakit antara lain dengan diskusi kelompok tentang manajemen dan perawatan Kesehatan (Armiyati et al., 2018). Kegiatan diskusi kelompok dilakukan dengan bimbingan dari petugas kesehatan setiap kali ada kegiatan pemberian pendidikan kesehatan lansia. Bagi lansia yang terkena penyakit degeneratif sudah mulai merasakan manfaat dari pendidikan karena keluhan yang dirasakan selama ini sudah mulai banyak berkurang. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya di fasilitas pelayanan kesehatan lansia terdekat secara gratis, sehingga mengurangi beban biaya pengobatan dan transportasi yang selanjutnya mereka dapat bekerja kembali dan tidak merasa menjadi beban bagi keluarga serta mampu mandiri. Secara tidak langsung kegiatan tersebut juga telah membantu pemerintah dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. Adanya program pendidikan dirasakan dan dibutuhkan untuk meningkatkan kesejahteraan terutama sosial, ekonomi, kesehatan, kualitas hidup dan kemampuan lansia untuk mandiri (Budiono dan Rivai, 2021).

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada lansia di Selangor sudah berjalan dengan baik dan kegiatan ini harus dilaksanakan karena sudah terjadwal oleh tenaga kesehatan. Akan tetapi, fokus dari pedoman kesehatan untuk tindakan pemantauan kesehatan pada lansia masih kurang sehingga diperlukan tenaga pembantu seperti kader kesehatan. Kurangnya kader tersebut dikarenakan masih banyak masyarakat yang kurang percaya diri dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk memberikan pelayanan kesehatan pada usia lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, pembinaan kader kesehatan lansia oleh fasilitas pelayanan kesehatan juga dirasakan masih kurang dikarenakan terbatasnya sumber daya manusia yang ada untuk menangani masalah kesehatan lansia di wilayah Selangor. Selain itu, permasalahan lainnya adalah kurangnya keaktifan masyarakat lansia dalam melakukan kontrol rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan lansia dan kurangnya pengetahuan spiritual dan mental (Putri, 2018).

Permasalahan tersebut apabila tidak segera ditangani akan berdampak pada keberlangsungan program edukasi dari fasilitas pelayanan kesehatan yang berakibat pada kesejahteraan dan kesehatan lansia. Oleh karena itu, permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan mengoptimalkan kegiatan pemberdayaan masyarakat pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Selangor, Malaysia. Beberapa penelitian menunjukkan kendala lansia untuk

beraktivitas di fasilitas pelayanan kesehatan, antara lain rendahnya pengetahuan lansia, kurangnya dukungan keluarga, serta sikap kurang ramah dan membosankan terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan yang monoton atau kurang menarik oleh lansia (Maryati, 2013, Mengko, 2015). Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia di Malaysia.

METODE

Gambaran Umum dan Lokasi Komunitas Terpilih

Pengabdian Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada 30 lansia di Pusat Aktiviti Warga Emas - PAWE Tanjong Karang, Kampung Puncak Alam, Selangor, Malaysia pada Mei 2024 s. Kampung Puncak Alam (rumah jompo), Selangor merupakan salah satu daerah di Malaysia yang masih banyak terdapat lansia yang tinggal di rumah teras (rumah teras khas Malaysia).

Uraian Program

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan selama 3 bulan. Pelaksanaan selama 1 minggu dilaksanakan di Selangor, Malaysia dan tindak lanjut dilaksanakan di Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain: 1) Persiapan dan pembekalan kader kesehatan, 2) Pelaksanaan kegiatan edukasi dan 3) Pendampingan penanggulangan permasalahan warga. Tahap pertama persiapan dari tim pengabdian yaitu dengan melakukan musyawarah dengan masyarakat setempat dan perwakilan komunitas lansia sebagai kader kesehatan terpilih terkait permasalahan kesehatan yang terjadi, dan beberapa alternatif solusi yang ditawarkan. Pada pertemuan selanjutnya, tim melakukan pembekalan tentang maksud dan tujuan program sekaligus melakukan proses perizinan untuk mewujudkan program dan masyarakat setempat memberikan dukungan terhadap tempat kegiatan. Proses pembekalan kader kesehatan menggunakan buku panduan yang disusun oleh tim pengabdian masyarakat yang isinya antara lain memberikan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan yaitu kesehatan fisik, psikis dan kemandirian. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat, kader kesehatan yang telah mengikuti pembekalan mendatangi 30 orang lansia baik yang dalam kondisi sehat maupun yang memiliki keluhan penyakit degeneratif yang telah diperiksa sebelumnya.

Tanda dan gejala penurunan kesehatan akibat penyakit degeneratif pada lansia dibuktikan dengan keluhan tekanan darah meningkat, kadar gula darah meningkat, nyeri sendi, sulit tidur atau bahkan depresi. Tim memberikan penyuluhan penjelasan kepada pasien tentang masalah yang timbul akibat penyakit degeneratif yang meliputi tujuan, cara pelaksanaan dan materi peningkatan kualitas hidup lansia meliputi pola makan, aktivitas/olahraga, pengobatan, pemantauan gula darah dan penyuluhan penyakit degeneratif. Materi yang telah disampaikan tertuang dalam Booklet yang diberikan kepada lansia. Tahap selanjutnya adalah pendampingan kader kesehatan kepada pasien atau masyarakat lansia untuk mengevaluasi pemahaman pasien, pasien diminta menjelaskan kembali secara singkat materi yang telah dijelaskan sebelumnya dan diberikan kesempatan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam pengenalan senam lansia dan dikoreksi oleh tim. Pada minggu-minggu berikutnya tim melakukan evaluasi terhadap checklist yang harus diisi. Pretest dilakukan sebelum pemberian edukasi dan posttest dilakukan satu minggu setelah latihan terakhir dengan cara mengamati kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Cara mengevaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan. Keberlanjutan program dilakukan dengan menjalin kemitraan dengan masyarakat yang telah dibina sebagai kader kesehatan untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan pelayanan pemeriksaan status kesehatan di Selangor yang dibuktikan dengan adanya dokumen komitmen bersama dan pedoman pelaksanaan monitoring dan evaluasi kegiatan pemeriksaan status kesehatan.

Partisipasi masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerja sama dengan Universitas Teknologi MARA, Selangor, Malaysia. Mitra turut serta menyediakan lokasi kegiatan, sarana dan prasarana, LCD, layar LCD, sound system, serta sasaran kegiatan yaitu masyarakat di Kampung Puncak Alam.

Evaluasi keberlanjutan

Evaluasi

Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia akan dievaluasi dengan melihat hasil pretest dan posttest, hasilnya dibandingkan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan lansia dalam memantau status kesehatan.

Keberlanjutan Program

Setelah terlaksananya Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk memantau status kesehatan lansia di Kampung Puncak Alam Malaysia, diharapkan lansia mampu memantau status kesehatannya secara mandiri dan mampu melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Seiring dengan rencana pengembangan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol dalam bentuk aplikasi berbasis web, akan dilakukan kegiatan lanjutan bagi lansia atau sasaran lainnya dalam memantau status kesehatan masing-masing individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pada 5-10 Mei 2024, pelaksanaan edukasi pada tanggal 6 Mei 2024 di Pusat Aktiviti Warga Emas - PAWE Tanjung Karang Selangor Malaysia dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.
Perubahan Pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif

Klasifikasi	sebelum		sesudah	
	f	%	f	%
Memahami	5	17	30	100
Cukup Memahami	6	20	0	0
Kurang Memahami	19	63	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Tabel di atas menunjukkan 19 (63%) lansia kurang memahami tentang penyakit degeneratif sebelum dilakukan pengabdian kepada masyarakat. Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat, lansia yang memahami penyakit degeneratif seluruhnya sebanyak 30 lansia (100%).

Tabel 2.

Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia

Kadar Glukosa Darah	f	%
Normal	19	63
Hipoglikemia	0	0
Hiperglikemia	11	37
Jumlah	30	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa Hasil Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia yang mengalami hiperglikemia (37%).



Gambar 1. Pengabdian kepada Masyarakat Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Konseling dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Malaysia

Pemberian edukasi dan konseling merupakan pendekatan yang intensif untuk meningkatkan pengetahuan lansia sehingga memahami penyakit degenerative yang rentan dialami oleh lansia. Lansia dapat melakukan pencegahan dengan merubah gaya hidup lebih sehat dengan harapan penyakit degenerative tidak terjadi pada lansia. Salah satu penyakit degenerative yang terjadi pada lansia adalah diabetes mellitus. Oleh karena itu, pendampingan dan edukasi kepada warga masyarakat terutama lansia yang mengalami diabetes mellitus menjadi strategi yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan. Edukasi 5 Pilar penatalaksanaan Diabetes Mellitus yaitu: 1) penatalaksanaan gizi/ diet mengajarkan pasien DM harus mengikuti 3 J (Jumlah yang sesuai gizi seimbang pasien DM, Jadwal makan dan snack yang diatur pada jam tertentu, dan Jenis dengan menghindari makanan tertentu yang mengandung tinggi glukosa); 2) latihan/ aktifitas fisik tertentu yang dapat dilakukan oleh pasien untuk membantu glukosa darah dan insulin masuk ke dalam sel-sel; 3) obat-obatan harus diminum secara teratur dan sesuai dosis obat yang telah ditentukan dokter; 4) monitoring glukosa darah untuk mengetahui kadar glukosa darah pasien terkontrol atau tidak, 5) edukasi untuk mengajarkan secara intensif penatalaksanaan DM yang tepat (Qomariah et al., 2022).

Pemberdayaan masyarakat adalah upaya untuk memberi orang kesempatan dan keterlibatan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan, termasuk kesejahteraan lansia. Dalam konteks lansia, pemberdayaan masyarakat dapat melibatkan keluarga, tetangga, tenaga kesehatan, dan komunitas lokal untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan lansia tetap sehat, mandiri, dan Sejahtera (Lumintang dan Lesawengen, 2023).

Salah satu metode pemberdayaan ini adalah melalui konseling dan pemeriksaan kesehatan yang teratur. Konseling tidak hanya membantu menangani masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa kesepian yang sering dialami oleh lansia, tetapi juga membantu mereka menangani masalah fisik yang berhubungan dengan penuaan. Pemeriksaan kesehatan berkala memungkinkan deteksi dini hipertensi, diabetes, dan osteoporosis (Boangmanalu *et al.*, 2023). Kesehatan mental sangat penting untuk kesejahteraan umum lansia. Salah satu metode yang dapat membantu lansia mengatasi rasa keterasingan dan memberikan dukungan emosional adalah konseling. Banyak lansia menghadapi penurunan fungsi fisik, perubahan peran sosial, dan kehilangan orang yang dicintai, yang semuanya dapat menyebabkan stres emosional. Konseling memberikan dukungan psikologis kepada lansia, yang membantu mereka tetap merasa berharga dan mendorong mereka untuk menjalani hidup yang penuh makna (Brek dan Waluyo, 2022).

Program konseling dapat dilaksanakan dengan melibatkan profesional seperti psikolog atau konselor, serta anggota keluarga dan komunitas sebagai bagian dari sistem pendukung. Proses ini dapat menjadi lebih efektif dengan pendekatan komunitas karena memberikan rasa kebersamaan dan pengakuan lingkungan sekitar. Untuk menjaga kualitas hidup lansia, tidak hanya konseling, tetapi juga pemeriksaan medis teratur sangat penting. Pemeriksaan kesehatan berfokus pada deteksi dini penyakit kronis yang umumnya dialami oleh lansia, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal. Dengan deteksi dini, perawatan dapat dilakukan lebih cepat, mencegah komplikasi yang lebih serius, dan mengurangi dampak penyakit pada aktivitas sehari-hari (Anditha *et al.*, 2021). Selain itu, pemeriksaan kesehatan juga dapat mencakup pemeriksaan fungsi fisik, gizi, kesehatan mental, dan kualitas tidur. Untuk menyediakan pemeriksaan medis gratis atau murah untuk orang tua, pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat dapat bekerja sama. Ini sangat penting, terutama di wilayah pedesaan atau dengan akses terbatas ke layanan kesehatan.

Salah satu cara yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mengoptimalkan pemberdayaan masyarakat melalui konseling dan pemeriksaan kesehatan. Konseling yang memberikan dukungan emosional dan psikologis dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mencegah masalah mental seperti depresi dan kecemasan. Sementara itu, pemeriksaan kesehatan rutin membantu mengawasi kesehatan fisik lansia. Sinergi antara kedua upaya ini membuat lansia merasa lebih diperhatikan oleh lingkungan sekitar dan lebih sehat secara fisik dan mental. Posyandu Lansia, puskesmas, atau kerja sama dengan berbagai lembaga kesehatan dan kesejahteraan sosial swasta dan pemerintah dapat digunakan untuk melaksanakan program ini (Armiyati *et al.*, 2018).

SIMPULAN

Optimalisasi pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia di Malaysia merupakan upaya strategis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga dan komunitas, serta memanfaatkan sumber daya yang ada secara efisien, program ini dapat membantu lansia menjaga kesehatan dan kemandirian mereka di usia lanjut. Meskipun ada tantangan yang harus diatasi, dengan strategi yang tepat, program ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan bagi lansia di Malaysia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah

berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terutama kepada para lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam program penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini, kami sangat menghargai keterbukaan dan antusiasme yang ditunjukkan selama kegiatan berlangsung. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan juga Universiti Teknologi MARA yang telah memberikan pendanaan dan juga kesempatan dalam melakukan kegiatan di Malaysia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anditha, A. Y., Putra, A. P. D., Cahyaningsih, A., Annisaa, A., Fudhula'i, A. S., Rubiandini, A. S. A., ... & Katmawanti, S. (2021). Pengaruh pemberdayaan kader posyandu lansia terhadap kualitas hidup lansia. In *Prosiding Seminar Nasional "Sport Health Seminar with Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*.
- Armiyati, Y., Soesanto, E., & Hartiti, T. (2018). Pemberdayaan Kader Posbindu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Desa Kangkung Demak. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Aufar, T. F. A. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Personal Hygiene Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Balong Wilayah Kerja Puskesmas Balong Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Boangmanalu, O. V., Manurung, S. S., Simbolon, O., Simatupang, R., Sitanggang, R., & Marbun, R. F. (2023). Pelayanan Konseling Bagi Lansia Di Panti Jompo Siborong-Borong. *Journal of Cross Knowledge*, 1(2), 207-218.
- Brek, Y., & Waluyo, C. L. H. (2022). Konseling Pastoral Sebagai Kebutuhan Pendampingan Bagi Orang Tua Usia Lanjut. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 16-36.
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
- Kurniastuti, I., Wulan, T. D., and Bistara, D. N. 2022. "Implement Android Application for Determination and Monitoring Blood Chemistry," 2022 International Seminar on Application for Technology of Information and Communication (iSemantic), Semarang, Indonesia, 2022, pp. 302-309, doi: 10.1109/iSemantic55962.2022.9920481. keywords: {Software testing; Seminars; Flowcharts; Chemistry; User interfaces; Glucose; Biomedical monitoring; blood chemistry; android studio; mobile application; android application},
- Lumintang, J., & Lesawengen, L. (2023). Peran Dinas Sosial Daerah Provinsi Sulawesi Utara Dalam Peningkatan Pelayanan Sosial Lanjut Usia Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar "Senja Cerah". *Jurnal Ilmiah Society*, 3(2).
- Maryati H, Fatoni, A dan T Hexawan. Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi Lansia tidak mengikuti posyandu lansia di Posyandu Dahlia di 2 Dusun Ngabar Desa Sumberteguh kecamatan Kudu Kabupaten Jombang tahun 2013. *Jurnal Metabolisme*, Vo.2 No.3.2013 ISSN 2338-0438

- Mengko VV., Kandou GD, Massie RGA. Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. Vol.5 No.2b.April 2015.ISSN: 2088-3552
- Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.
- Putri, M. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap niat keaktifan lansia dalam mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Promkes*, 6(2), 213-225.
- Qomariah, S. N., Susanti, S., Kristiani, R. B., & Goenarso, R. A. (2022, November). Pendampingan Supportive-educative Keluarga dalam Perawatan Pasien Gastroparesis Diabetik. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 585-595). Kaimuddin, K., & Selamat, S. (2019). PENGARUH SENAM DIABETES TERHADAP NILAI ANKLE BRACHIAL INDEX (ABI) PENDERITA DIABETES MELLITUS. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 3(2). <https://doi.org/10.35910/jbkm.v3i2.224>
- R Hapsara Habib Rachmat, D. P. H. (2018). *Penguatan upaya kesehatan masyarakat dan pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan di Indonesia*. UGM PRESS.
- Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Penerbit Andi.
- Setiyorini, E., Kep, M., Wulandari, N. A., & Kep, M. (2018). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif* (Vol. 1). Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Susanti, S. and Bistara, D. N. (2023) "Effectivity Between Lemongrass Stew And Cinnamon Infusion In Reducing Blood Glucose Level In Diabetes Mellitus Patients", *Lux Mensana (Journal of Scientific Health)*, pp. 170–179. doi: 10.56943/jsh.v2i3.308.
- Tira. Kesadaran dan Kepedulian terhadap Lansia. <http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=402.2009>. diakses 25 April 2013
- Wibowo, D. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Desa Pamalayan Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(2), 339-356.

