



OPTIMALISASI POSYANDU LANSIA UNTUK MENGENDALIKAN PENYAKIT DEGENERATIF

Defrima Oka Surya^{1*}, Lika Jafnihirida², Aida Minropa¹, Susi Lidiyawati¹, Lara Dwi Putri¹

¹Program Studi D3 Keperawatan, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi, Siteba, Padang, Sumatera Barat 25146, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Teknik Informatika, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi, Siteba, Padang, Sumatera Barat 25146, Indonesia

[*ria.desnita18@gmail.com](mailto:ria.desnita18@gmail.com)

ABSTRAK

Seiring dengan pertambahan usia, juga terjadi perubahan fungsi biologis dan psikologis pada lansia yang mengakibatkan peningkatan penyakit degeneratif pada lansia. Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit dimasyarakat digerakkan melalui peran kader di Posyandu Lansia. Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Bina Keluarga Lansia di Kampung KB Alam Asri di Belimbing, Kecamatan Kuranji, Padang. Permasalahan yang dihadapi mitra yaitu belum optimalnya pelayanan kesehatan dan Posyandu lansia di Kampung KB Alam Asri, rendahnya pengetahuan lansia tentang kesehatan dan jumlah lansia yang berkunjung ke Posyandu banyak mengalami penyakit seperti hipertensi dan Diabetes. Solusi permasalahan yang diberikan adalah melalui pelatihan kader kesehatan lansia, penyuluhan kepada lansia, membuat pojok kesehatan lansia dan melengkapi dengan alat kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan lansia, mengendalikan penyakit degeneratif dan optimalnya peran posyandu di Kampung KB Alam Asri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober – 8 November 2024 dengan pertemuan tatap muka. Sasaran pada kegiatan ini adalah 10 orang kader posyandu lansia di Kampung KB Alam Asri. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari tahapan persiapan dengan sosialisasi kepada mitra, implementasi melalui kegiatan pelatihan kader dan penyuluhan pada lansia serta pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa tercapainya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dan tersedianya pojok kesehatan lansia yang mudah diakses dan disertai fasilitas pendukung.

Kata kunci: lansia; kader kesehatan; penyakit degeneratif

OPTIMIZATION OF POSYANDU FOR THE ELDERLY TO CONTROL DEGENERATIVE DISEASES

ABSTRACT

Along with increasing age, there are also changes in biological and psychological functions in the elderly, resulting in an increase in degenerative diseases in the elderly. Efforts to promote health and prevent disease in the community are driven through the role of cadres at the Elderly Posyandu. Partners in this community service activity are Elderly Family Development in KB Alam Asri Village in Belimbing, Kuranji District, Padang. The problems faced by partners are that health services and Posyandu for the elderly in Kampung KB Alam Asri are not yet optimal, the elderly have low knowledge about health and the number of elderly who visit the Posyandu suffer from diseases such as hypertension and diabetes. The solution to the problem provided is through training elderly health cadres, counseling the elderly, creating an elderly health corner and equipping them with medical equipment. The aim of this activity is to improve the health of the elderly, control degenerative diseases and optimize the role of posyandu in KB Alam Asri Village. Community service activities were carried out on 5 October – 8 November 2024 with face-to-face meetings. The targets for this activity were 10 elderly posyandu cadres in KB Alam Asri

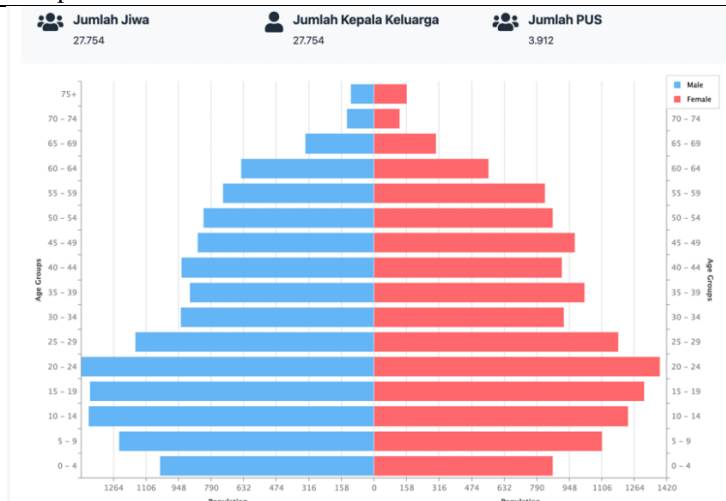
Village. Implementation of activities starts from the preparation stage with outreach to partners, implementation through cadre training activities and counseling for the elderly and at the end of the activity an evaluation is carried out. The results of the activities show that there has been an increase in partners' knowledge and skills and the availability of an elderly health corner that is easily accessible and accompanied by supporting facilities

Keywords: degeneratif diseases; elderly; health cadre

PENDAHULUAN

Lanjut usia yang biasa disingkat dengan lansia merupakan individu dengan usia 60 tahun ke atas. Adany peningkatan usia harapan hidup mengakibatkan peningkatan jumlah lansia. Indonesia sudah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021, dimana persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10%. Persentase lansia meningkat sebanyak 3% dari tahun 2010 - 2021 sehingga menjadi 10,82%. (Badan Pusat Statistik, 2022) Secara alami pada lansia akan terjadi penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Penurunan ini akan mempengaruhi aspek kehidupan lansia, mengakibatkan kemunduran fisik dan mental serta masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia antara lain penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, rematik dan cedera. Menurut Survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), 24,6% lansia di Indonesia memiliki riwayat penyakit degeneratif, mayoritasnya 37,8% dengan hipertensi, 22,9% dengan penyakit diabetes, 11,9% penyakit rematik dan 11,4% penyakit jantung (PGMI, 2022).

Salah satu upaya pemerintah dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan adalah Posyandu Lansia. Penyelenggaraan Posyandu lansia digerakkan oleh masyarakat/kader melalui Program Puskesmas. Kegiatan Posyandu lansia memfokuskan pada usaha promosi kesehatan dan pencegahan tanpa mengabaikan upaya pengobatan dan rehabilitasi (Kemenkes RI, 2021). Bina Keluarga Lansia (BKL) merupakan salah satu program kegiatan di Kampung KB Alam Asri yang menjadi mitra dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat ini. Kegiatan dari Bina Keluarga Lansia yang ada di Kampung KB Alam Asri adalah Posyandu lansia. Kegiatan Posyandu lansia masih perlu dioptimalkan fungsinya dalam rangka meningkatkan kesehatan lansia di Kampung KB Alam Asri. Kegiatan bina keluarga lansia di Kampung KB alam asri juga belum banyak mendapat perhatian, kegiatan pembinaan yang sudah dilakukan lebih banyak kepada Balita, Ibu hamil, pasangan usia subur dan kegiatan wisata dan pertanian. Berdasarkan hasil survey awal dan wawancara dengan kader, kegiatan Posyandu lansia di Kampung KB Alam Asri belum rutin dilakukan setiap bulan. Hal ini disebabkan karena rendahnya minat lansia untuk datang ke Posyandu dan terkadang harus dijemput dulu oleh kader untuk dapat hadir. Berdasarkan data rumah dataku di Kampung KB ALam Asri, proporsi bina keluarga lansia adalah 1,27% dimana jumlah lansia pada tahun 2022 mencapai 355 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2023. Data jumlah proporsi lansia dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1. Distribusi Penduduk Kampung KB Alam Asri berdasarkan Usia

Rendahnya minat lansia dalam mengikuti kegiatan Posyandu lansia dapat terlihat dari angka kunjungan Posyandu yang rendah. Berdasarkan catatan kader hanya 120 orang lansia yang terdata pernah mengunjungi Posyandu lansia. Dimana mayoritas lansia 70% dengan riwayat hipertensi, 12% dengan riwayat diabetes dan sisanya dengan keluhan masalah nyeri sendi dan asam urat. Adanya penurunan lansia yang datang Posyandu dan harus dijemput kader mengakibatkan kegiatan Posyandu tidak lagi rutin diadakan setiap bulan. Hasil wawancara dengan lansia diketahui lansia enggan untuk mengikuti kegiatan Posyandu karena kegiatan dan fasilitas pemeriksaan kesehatan yang terbatas. Kegiatan bagi lansia monoton hanya pemeriksaan, tidak ada kegiatan inovatif yang menarik bagi lansia untuk penanganan kesehatannya seperti senam lansia. Lansia lebih menyukai mengkonsumsi obat herbal yang dibuat sendiri untuk penanganan penyakitnya atau memanfaatkan pijat dari pada minum obat tablet. Lansia menganggap terapi non medis tidak ada efek samping dan aman digunakan. Penanganan penyakit yang tidak tepat dapat menimbulkan komplikasi dan memperburuk kondisi kesehatan lansia. Dari data catatan riwayat kesehatan lansia diketahui sudah ada lansia dengan riwayat hipertensi menderita stroke karena tidak mengontrol tekanan darah secara tepat.

Kegiatan yang dilakukan di Posyandu hanya berupa pemeriksaan status gizi, tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium sederhana seperti cek asam urat dan gula darah oleh petugas Puskesmas. Kegiatan Posyandu yang dilakukan sebatas pemeriksaan tetapi tidak ada tindak lanjut setelah kegiatan, sehingga banyak lansia yang tidak tahu tentang perawatan penyakitnya di rumah. Selain itu, Posyandu lansia di Kampung KB Alam Asri juga belum menjalankan program edukasi karena keterbatasan pengetahuan kader. Jumlah kader lansia di Kampung KB Alam Asri adalah 10 orang dan rata-rata berpendidikan SMA. Tiga orang kader merupakan kader baru yang sama sekali belum pernah mendapatkan pelatihan. Sejak pandemi di tahun 2020, kader yang sudah lamapun tidak pernah lagi mendapatkan pelatihan sehingga pengetahuan kader sangat minim dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia. Kader masih awam dengan pencegahan dan penanganan penyakit pada lansia. Tidak semua kader paham dalam melakukan skrining kesehatan lansia di Kartu Menuju Sehat (KMS). Wawancara lanjut dengan kader juga didapatkan informasi, pengobatan dengan menggunakan herbal, pijat lebih diminati oleh lansia. Sementara pengetahuan dan keterampilan kader terkait pemanfaatan terapi non medis dalam penanganan masalah kesehatan masih terbatas. Belum adanya fasilitas penunjang untuk memberikan pelayanan kesehatan pada lansia juga menjadi masalah di Kampung KB Alam Asri. Hal ini mengakibatkan pelayanan kesehatan hanya dilakukan ketika ada kegiatan Posyandu

lansia. Lansia juga mengeluhkan susah akses untuk mengecek kesehatan seperti tekanan darah karena pemeriksaan biasanya hanya bisa dilakukan pada saat Posyandu atau datang ke Puskesmas. Fasilitas penunjang seperti tensimeter, pengukur tinggi badan, timbangan, glukochek, alat pengukur asam urat dan kolesterol belum ada di Kampung KB Alam Asri.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah sulitnya kader mencari berkas dan data lansia pada saat diperlukan atau saat Posyandu. Hal ini karena pencatatan yang dilakukan oleh kader masih bersifat manual di buku, sehingga ketika diperlukan harus dicari satu-persatu. Hasil skrining yang sudah dilakukan pada Kartu Menuju Sehat (KMS) juga tidak ada rekapannya, sehingga ini menyulitkan untuk mencari data kesehatan lansia jika dibutuhkan. Proses administrasi di Posyandu yang dilakukan secara manual ini berpotensi untuk rusak, hilang atau sulit mencari ketika data dibutuhkan. Selain itu, pencatatan secara manual juga menghabiskan waktu, karena harus diinput satu per satu. Wawancara kader juga didapatkan informasi bahwa ada beberapa data lansia yang sudah hilang karena jumlah data yang banyak dan menumpuk.

Berdasarkan uraian kondisi mitra, maka prioritas permasalahan mitra adalah belum optimalnya pelaksanaan pelayanan kesehatan lansia di Kampung KB Alam Asri. Fokus kegiatan pengabdian yang akan dilakukan berdasarkan permasalahan yang ada adalah melakukan optimalisasi Posyandu lansia dengan menggiatkan kembali kegiatan senam lansia, memberikan pelatihan kepada kader, menyediakan akses pemeriksaan kesehatan sederhana bagi lansia, menerapkan sistem administrasi dengan memanfaatkan teknologi dalam dokumentasi data dan memberikan penyuluhan kepada lansia khususnya terapi komplementer berupa herbal dan pijat. Optimalisasi Posyandu lansia dengan melatih kader dan inovasi terapi komplementer menjadi pendekatan yang tepat untuk mengatasi masalah karena kecenderungan lansia lebih menyukai terapi non medis dalam mengendalikan penyakitnya. Hasil penelitian telah membuktikan bahwa edukasi berkaitan dengan terapi komplementer pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia dalam pengendalian penyakit. Tujuan dari kegiatan pemberdayaan berbasis masyarakat yang ini berfokus pada mengoptimalkan Posyandu lansia di Kampung KB Alam Asri dengan tujuan akhir yang yaitu meningkatkan kesehatan lansia dan mengendalikan penyakit degeneratif melalui optimalisasi peran Posyandu di Kampung KB Alam Asri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kampung KB Alam Asri pada bulan 5 Oktober – 8 November 2024. Kegiatan dilakukan melalui metode pelatihan, demonstrasi dan pendampingan. Sasaran kegiatan ini adalah pemegang program Bina Keluarga Lansia di Kampung KB Alam Asri, kader dan lansia. Tahapan kegiatan dilakukan mulai dari persiapan, implementasi, pendampingan, evaluasi dan keberlanjutan program. Rincian kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Tahap persiapan : pada tahap ini dilakukan sosialisasi kepada Ketua Kampung KB Alam Asri dan Pemegang Program Posyandu lansia Puskesmas Belimbing terkait kegiatan pemberdayaan yang akan dilakukan dan manfaat dari kegiatan dan adanya dukungan Puskesmas terkait kegiatan. Target luaran pada tahap ini adalah adanya pemahaman yang sama terkait kegiatan yang dilakukan.
2. Tahap implementasi dan pendampingan, pada tahap ini dilakukan pelatihan kader dan penyuluhan pada lansia yaitu berupa kegiatan :
 - a. Penyegaran dan pelatihan kader kesehatan lansia
 - b. Penyuluhan pada lansia
 - c. Membuat pojok kesehatan lansia

3. Tahap evaluasi dan keberlanjutan program: pada tahap ini dievaluasi pengetahuan dan keterampilan mitra dalam perawatan lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran lokasi mitra dan kegiatan Posyandu di Kampung KB Alam Asri dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Lokasi sasaran kegiatan



Gambar 3. Program kegiatan mitra

Hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan yaitu:

1. Pada tahap persiapan dilakukan sosialisasi kepada Ketua Kampung KB Alam Asri dan Pemegang Program Posyandu lansia Puskesmas Belimbing terkait kegiatan pemberdayaan yang dilakukan dan manfaat dari kegiatan dan adanya dukungan Puskesmas terkait kegiatan. Pada tahap ini didapatkan adanya pemahaman yang sama terkait kegiatan yang dilakukan. Mitra berpartisipasi dalam menyiapkan tempat sosialisasi, hadir dan berperan aktif selama kegiatan sosialisasi. Pada tahap persiapan juga telah dilakukan perancangan web untuk merekap data kesehatan lansia dan persiapan modul yang digunakan untuk pelatihan.
2. Pada tahap implementasi kegiatan telah dilakukan rangkaian kegiatan penyegaran dan pelatihan kader kesehatan lansia, penyuluhan pada lansia dan membuat pojok kesehatan lansia. Partisipasi mitra pada kegiatan ini adalah hadir dan mengikuti pelatihan, berperan aktif selama kegiatan dan mengikuti pretest dan posttest terkait materi. Gambar kegiatan pelaksanaan pelatihan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. Pembukaan kegiatan oleh Kepala Puskesmas Belimbing



Gambar 5. Pelatihan Kader terkait Skrining Kesehatan Lansia dan Teknik Komunikasi pada Lansia



Gambar 6. Pelatihan Kader tentang Perawatan Penyakit Degeneratif dengan Pemanfaatan Terapi Komplementer



Gambar 7. Pelatihan Kader Penggunaan Alat Kesehatan



Gambar 8. Pelatihan Kader dalam Pencatatan data Lansia



Gambar 9. Penyuluhan pada Lansia tentang Pentingnya Posyandu dan Pemeriksaan Kesehatan

Pada tahap implementasi, tim juga memberikan bantuan sarana dan fasilitas penunjang untuk pojok kesehatan seperti tensimeter, glukochek dan timbangan. Sehingga hasil dari bantuan ini yaitu tersedianya akses pemeriksaan kesehatan yang mudah dijangkau lansia di Kampung KB Alam Asri.

3. Pada tahap pendampingan : pada tahap ini telah dilakukan pendampingan kader dalam memberikan asuhan mandiri akupresur pada lansia, melakukan skrining kesehatan, mengecek tekanan darah, gula darah dan asam urat serta mendokumentasikan hasil pencatatan kesehatan lansia. Hasil dari kegiatan ini yaitu lansia mendapatkan pelayanan kesehatan sederhana dari kader berupa terapi akupresur, pengecekan tekanan darah, gula darah, asam urat dan skrining kesehatan.
4. Hasil evaluasi: evaluasi dilaksanakan pada setiap tahapan kegiatan dan setiap kegiatan selesai diimplementasikan. Evaluasi mencakup proses persiapan dan pelaksanaan kegiatan serta capaian luaran kegiatan. Hasil evaluasi pengetahuan kader setelah diberikan pelatihan dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Kader pada Bina Keluarga Lansia Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program PKM (n=10)

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	3	30	9	90
Kurang baik	7	70	1	10

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui adanya peningkatan pengetahuan kader dalam bina keluarga lansia, sebelum kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat hanya 30% kader yang memiliki pengetahuan baik dan sesudah kegiatan pemberdayaan terjadi peningkatan dimana 90% kader memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam perawatan lansia.

5. Keberlanjutan program
Keberlanjutan program akan terus dilaksanakan dengan bekerjasama dalam pemeliharaan alat kesehatan dan juga aplikasi pencatatan data lansia.

Proses penuaan pada lansia mengakibatkan kemunduran fisik dan psikologis. Masalah kesehatan umum ditemukan pada lansia, sehingga diperlukan upaya peningkatan dan pemeliharaan kesehatan pada lansia. Peran kader kesehatan sangat penting sebagai garda terdepan dalam pembinaan kesehatan lansia di masyarakat. Kader berperan dalam penyuluhan, penggerak masyarakat, membantu pelayanan kesehatan saat Posyandu dan pendampingan terhadap lansia dan keluarganya. Kader memiliki peran penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menjalankan perannya di masyarakat. Kader harus bisa memantau dan memberikan perawatan berkelanjutan di masyarakat sehingga pelayanan tidak hanya diberikan saat Posyandu Lansia (Candrawati et al., 2023).

Pada kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat ini kader dilatih berkaitan dengan skrining kesehatan pada lansia dan juga teknik komunikasi pada lansia. Keberhasilan pelaksanaan pembinaan kesehatan pada lansia di Posyandu tidak hanya bergantung kepada pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan pelayanan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tidak hanya menyangkut literasi kesehatan, tetapi juga penguasaan pengetahuan dan keterampilan komunikasi yang efektif (Cholidah, 2022). Oleh karena itu, pada kegiatan ini kader juga dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan komunikasi pada lansia. Hasil penelitian Anjani pada tahun 2017 menunjukkan skrining kesehatan lansia pada kartu menuju sehat penting dilakukan karena berguna untuk pemantauan status kondisi kesehatan lansia. Pencatatan kader Posyandu menjadi informasi bagi keluarga tentang kesehatan lansia sehingga fungsi bina keluarga lansia dapat dioptimalkan (Anjani, 2017).

Pendekatan terapi komplementer telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah penyakit degeneratif dan diminati masyarakat. Pelatihan terapi komplementer berbasis komunitas bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dengan menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif (Yuningsih et al., 2023). Pelatihan ini juga didukung dengan hasil penelitian tim berkaitan dengan terapi komplementer pijat untuk penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Hasil penelitian Surya dan Yusri pada tahun 2022 tentang pijat *slow stroke back massage* efektif dalam mengatasi nyeri kepala pasien hipertensi ($p=0,000$) (Surya & Yusri, 2022). Hasil penelitian Surya dan Desnita pada tahun 2020 tentang akupresur berpengaruh terhadap derajat neuropati pasien diabetes melitus ($p=0,001$) (Surya & Desnita, 2020). Untuk pelatihan penanganan penyakit dengan pemanfaatan herbal merupakan upaya promotif dengan menyebarkan informasi dari Kemenkes yang telah mengeluarkan formularium ramuan obat tradisional Indonesia, sehingga ini bisa tersosialisasi ke masyarakat.

Pelatihan kader Posyandu bukan satu-satunya faktor yang membepengaruhi kualitas layanan Posyandu. Tetapi faktor lain seperti dukungan organisasi, akses sarana prasaran kesehatan, catatan dan kerjasama merupakan faktor yang juga dapat meningkatkan efektifitas Posyandu lansia secara keseluruhan (Rohmawati & Rahmawati, 2023). Pada kegiatan ini, kegiatan tidak hanya berupa pelatihan kader lain, tapi upaya perbaikan untuk meningkatkan efektifitas pelayanan Posyandu Lansia juga dilakukan. Pada kegiatan PKM telah dilakukan penyuluhan langsung pada lansia untuk meningkatkan pengetahuan lansia akan pentingnya Posyandu, penyediaan sarana penunjang pemeriksaan kesehatan di pojok kesehatan seperti tensimeter, glukochek dan timbangan. Selain itu pencatatan data lansia juga dibantu dengan sistem web sehingga meminimalkan data hilang. Kebutuhan mitra berkaitan dengan sistem informasi dan implementasinya didukung dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian Arifin dkk pada tahun 2021 tentang sistem informasi laporan pemeriksaan kesehatan lansia di RW 05 Kelurahan

Paseban berbasis web. Sistem informasi dapat mempermudah kader dalam melakukan input, mencari, mengolah dan menghasilkan data kunjungan lansia setiap bulan (Budiani et al., 2021).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kampung KB Alam Asri khususnya pada Bina Keluarga Lansia yaitu kader dan lansia merupakan kegiatan pelatihan dan penyuluhan yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan lansia melalui upaya promotif dan preventif. Hasil dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan kader dan lansia dalam perawatan penyakit degeneratif pada lansia, tersedianya pojok kesehatan dengan fasilitas penunjang pemeriksaan kesehatan sederhana seperti pemeriksaan tekanan darah, berat badan, gula darah yang dapat diakses lansia di Kampung KB Alam Asri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi dengan perjanjian kontrak Nomor : 424/SPK/D.D4/PPK.01.APTV/VIII/2024 yang telah memberikan pendanaan dalam Program Kemitraan Masyarakat, Kepala Kampung KB Alam Asri dan Puskesmas Belimbing yang telah memfasilitasi kegiatan serta LPPM Universitas Mercubaktijaya yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, S. (2017). Efektivitas Penggunaan Kartu Menuju Sehat Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Cepiring Kabupaten Kendal. *Visikes : jurnal kesehatan masyarakat*, 16(1).
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Budiani, M. K., Arifin, A. N., Aprilia, O. R., Apriyani, N. H., Jamaludin, M. A., Merlina, N., & Nurajijah, N. (2021). Sistem Informasi Laporan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Rw.05 Kelurahan Paseban Berbasis Web. *EVOLUSI: Jurnal Sains Dan Manajemen*, 9(1). <https://doi.org/10.31294/evolusi.v9i1.9409>
- Candrawati, S. A. K., Andini, N. K. S., Citrawati, N. K., Subhaktiyasa, P. G., & Mirayanti, N. K. A. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Manajemen Perawatan Hipertensi Lansia Berbasis Terapi Komplementer: Empowerment of Elderly Cares in Elderly Hypertension Management Based on Complementary Therapy. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.55887/jski.v1i1.3>
- Cholidah, L. I. (2022). *Pembekalan Komunikasi Kesehatan Bagi Kader Posbindu Lima Desa di Kabupaten Cirebon*. 1(2).
- Kemenkes RI. (2021). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi*.

- PGMI. (2022). *Survey Kondisi Kesehatan dan Kesejahteraan Lansia di Indonesia*. <https://www.pergemi.id/info/5/survei-kondisi-kesehatan-dan-kesejahteraan-lansia-di-indonesia>
- Rohmawati, Z., & Rahmawati, A. (2023). *Pelatihan kader posyandu lansia untuk meningkatkan ketrampilan kader dalam memberikan layanan posyandu lansia. 1*.
- Surya, D. O., & Desnita, R. (2020). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Derajat Neuropati Pada Pasien Diabetes Melitus. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 606–613. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i3.2919>
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15638>
- Yuningsih, A., Haeriyah, Y. S., Rosmala, F., Susilawati, S., & Suhendar, I. (2023). Upaya Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Dengan Penerapan Terapi Komplementer Pada Lansia Hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 223–228. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i4.299>.