LANSIA CERIA: Pendekatan Preventif dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia

Dianita Widya Gandhi[1], Siswanto Pabidang[2], Lidia Febrianti[3], Dian Monalisa[4], Ayu Andini Suganda Putri[5], Achnes Sija[6], Nadya Safira[7], Ayuke Rasekina[8], Fatimah Sari[9], Risfa Mulya Septiana Utami[10], Desy Syswianti[11], Rahmalia[12], Dira Putri Ayu[13], Sri Wahyuni Fatmawati[14], Arlina Setiyani Yulandari[15], Tina Sani[16], Mahfiyani[17] , Siswanto pabidang[18]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17)] Program Studi Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta
e-mail: dianitawidyagandhi@gmail.com

Abstrak

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk menjaga kualitas hidup mereka. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan lansia terkait pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia melalui program *LANSIA CERIA* (Cerdas Makan, Energi Terjaga, Rileks *Everyday*, Ikut Senam Lansia, Atasi Stres). Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan, Kota Yogyakarta dalam rangka Praktik Profesional Bidan V, dengan metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi senam lansia. Evaluasi dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* kepada peserta. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 83,1 menjadi 93,7, dengan seluruh peserta mengalami peningkatan skor. Edukasi yang komunikatif, sederhana, dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia, khususnya dalam aspek nutrisi dan manajemen stres. Keberhasilan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, keberlanjutan program ini memerlukan dukungan dari kader kesehatan dan sektor non-kesehatan melalui sosialisasi rutin dan pendekatan kolaboratif lintas sektor.

Kata kunci: Lansia, Edukasi Kesehatan, Pola Makan Sehat, Senam Lansia, Manajemen Stres

Abstract

The number of elderly people in Indonesia continues to increase, so promotive and preventive efforts are needed to maintain their quality of life. One of the challenges faced is the low knowledge of the elderly regarding healthy eating patterns, physical activity, and stress management. This activity aims to increase the knowledge of the elderly through the LANSIA CERIA program (Eat Smart, Maintain Energy, Relax Everyday, Join Elderly Gymnastics, Overcome Stress). The activity was carried out in the working area of the Wirobrajan Health Center, Yogyakarta City in the framework of Midwife Professional Practice V, with interactive counseling methods and demonstrations of elderly gymnastics. Evaluation was carried out through giving pre-test and post-test to participants. The results showed an increase in the average score from 83.1 to 93.7, with all participants experiencing an increase in score. Communicative, simple, and participatory education proved to be effective in improving the knowledge of the elderly, especially in the aspects of nutrition and stress management. This success is in line with the literature which states that community-based education can increase awareness and healthy living behavior in the elderly. Therefore, the sustainability of this program requires support from health cadres and non-health sectors through regular socialization and collaborative approaches across sectors.

Keywords*: Elderly, Health Education, Healthy Diet, Elderly Gymnastics, Stress Management*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memproyeksikan bahwa pada tahun 2030, minimal 1 dari 6 individu secara global akan diklasifikasikan sebagai lansia (berusia 60 tahun atau lebih). Selanjutnya, pada tahun 2050, demografi populasi lansia diantisipasi mengalami peningkatan dua kali lipat (2,1 miliar), dengan dua pertiga dari demografi ini berada di negara-negara berkembang (World Health Organization (WHO), 2024). Indonesia mewakili negara berkembang yang secara progresif bertransisi

menuju demografi yang ditandai dengan struktur populasi yang menua. Data mengenai populasi lansia, seperti yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik, berasal dari hasil survei populasi Inter-Sensus 2016, yang memperkirakan total populasi lansia di Indonesia sebanyak 22.630.882 orang, dengan proyeksi menunjukkan peningkatan menjadi 31.320.006 pada tahun 2022 (Hardhianti & Uyun, 2024).

Pertumbuhan tahunan yang substansif pada populasi lansia dapat menghasilkan hasil positif ketika demografi ini ditandai oleh kesehatan, aktivitas, dan produktivitas. Sebaliknya, implikasinya mungkin merugikan dan menimbulkan beban ketika lansia menghadapi masalah terkait kesehatan. Badan Statistik Pusat (BPS) melaporkan pada tahun 2022 bahwa sekitar dua dari lima individu berusia enam puluh tahun ke atas (42,09%) mengalami masalah terkait kesehatan pada bulan sebelumnya, disertai dengan tingkat morbiditas lansia sebesar 20,71 % (Hidayatun, Sunarti, & Prabandari, 2024). Populasi lansia dicirikan sebagai kelompok demografis yang sangat rentan terhadap berbagai kesulitan.

Eskalasi demografi lansia diantisipasi untuk menimbulkan tantangan beragam bagi orang dewasa yang lebih tua, terutama di bidang interaksi sosial, kesejahteraan mental, dan kesehatan lansia (Manafe & Berhimpon, 2022). Di antara masalah kesehatan umum yang mempengaruhi orang tua adalah gangguan terkait stres. Mengingat bahwa banyak orang lanjut usia tinggal secara mandiri, diperparah oleh berkurangnya ukuran jejaring sosial karena peningkatan angka kematian atau relokasi, berkurangnya mobilitas orang dewasa yang lebih tua, sering diperburuk oleh penyakit kesehatan, dapat secara signifikan mengkatalisis timbulnya keadaan depresi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan individu lanjut usia sebagai orang yang telah melampaui usia enam puluh tahun (World Health Organization (WHO), 2024). Salah satu masalah yang paling sering ditemui dalam demografi ini adalah stres. Transisi seperti pensiun, di samping kemunduran kesehatan mental dan fisik, selanjutnya dapat berkontribusi pada tingkat stres pada orang tua, dengan stres termasuk kesulitan ekonomi, berkabung pasangan, manifestasi gejala kesehatan, dan kontraksi jaringan sosial dan spiritual (Hardhianti & Uyun, 2024).

Populasi geriatri mewakili segmen demografis yang sangat rentan terhadap pengurangan fungsi fisik, psikologis, dan sosial (Anggarawati & Sari, 2021). Seiring bertambahnya usia individu, kemungkinan mengembangkan berbagai penyakit degeneratif dan kondisi kesehatan mental meningkat. Dengan demikian, penerapan strategi promosi dan pencegahan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan lansia menjadi sangat penting, terutama melalui pendekatan berorientasi masyarakat yang mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Bidan, sebagai profesional perawatan kesehatan yang melayani peran integral dalam masyarakat, memegang kewajiban tidak hanya kepada ibu dan anak-anak, tetapi juga kepada populasi berisiko lainnya, termasuk orang tua (Yusriani, Mukharrim, & Ahri, 2019). Kontribusi bidan dalam bidang pendidikan, identifikasi dini, dan pemberdayaan individu lanjut usia di tingkat keluarga dan komunitas sangat penting untuk membina lansia yang sehat, otonom, dan berkembang (Hesti, Yetti, & Erwani, 2019). Melalui kegiatan ini, mahasiswa kebidanan diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam pengelolaan program kesehatan berbasis masyarakat. Dalam praktik ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengidentifikasi permasalahan kesehatan di wilayah binaan dan merancang inovasi program yang kontekstual, aplikatif, dan berdampak nyata.

Salah satu inovasi program yang diangkat dalam praktik ini adalah "LANSIA CERIA" yang merupakan singkatan dari Cerdas Makan, Energi Terjaga, Rileks Everyday, Ikut Senam Lansia, dan Atasi Stress. Program ini dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan menyeluruh yang mencakup gizi seimbang, aktivitas fisik, relaksasi, serta pengelolaan stres. Harapannya, melalui program ini, lansia dapat menjalani masa tuanya dengan lebih sehat, aktif, dan bahagia.

Dukuh Sorosutan, Desa Kecemen, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta dipilih sebagai lokasi pelaksanaan praktik karena memiliki jumlah lansia yang cukup tinggi dan potensi pengembangan program kesehatan lansia yang masih terbuka lebar. Oleh karena itu, pelaksanaan program “LANSIA CERIA” diharapkan mampu menjadi model pendekatan inovatif yang dapat diadopsi di wilayah lain dengan kondisi serupa. Tujuan dari pelaksanaan Program “LANSIA CERIA (Cerdas Makan, Energi Terjaga, Rileks Everyday, Ikut Senam Lansia, Atasi Stres)” di Dukuh Sorosutan, Desa Kecemen, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif yang menyeluruh berbasis masyarakat dengan mengedepankan konsep “LANSIA CERIA”.

METODE

Kegiatan *LANSIA CERIA* dilaksanakan dengan mengintegrasikan dua metode utama, yaitu penyuluhan dan demonstrasi senam lansia, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong praktik hidup sehat di kalangan lansia. Metode penyuluhan dilakukan secara berkelompok dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang memungkinkan lansia tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Penyuluhan ini terbagi ke dalam tiga topik utama, yaitu pola nutrisi sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan manajemen stres.

Topik pertama, pola nutrisi sehat untuk lansia, membahas mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang yang sesuai dengan kondisi fisiologis lansia, termasuk asupan zat besi, kalsium, cairan tubuh, dan contoh menu harian yang dianjurkan. Materi disampaikan dengan menggunakan media edukatif seperti poster, leaflet, dan alat peraga sederhana. Topik kedua adalah pentingnya aktivitas fisik melalui senam lansia, yang menjelaskan manfaat senam bagi kebugaran tubuh, keseimbangan, sirkulasi darah, hingga kesehatan mental. Edukasi ini diberikan sebelum sesi praktik senam. Topik ketiga membahas manajemen stres pada lansia, yang mencakup pemahaman tentang penyebab stres seperti rasa kesepian, kehilangan pasangan, atau penyakit kronis, serta pengenalan teknik sederhana untuk mengelola stres, seperti latihan pernapasan, relaksasi otot, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial yang positif.

Seluruh penyuluhan disampaikan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab, yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif para lansia. Peserta diberi ruang untuk berbagi pengalaman pribadi, sehingga materi terasa lebih kontekstual dan bermakna. Dengan pendekatan ini, diharapkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya gaya hidup sehat akan meningkat dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Materi penyuluhan dalam program *LANSIA CERIA* didukung dengan penggunaan media visual yang informatif, seperti slide presentasi untuk memperjelas informasi yang disampaikan serta leaflet yang dapat dibawa pulang sebagai pengingat materi. Penyuluhan disampaikan secara komunikatif dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh peserta lansia. Untuk menjaga keterlibatan peserta, sesi penyuluhan juga diselingi dengan diskusi dan tanya jawab, sehingga mendorong interaksi dua arah dan memperkuat pemahaman materi.

Setelah sesi penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama. Demonstrasi ini bertujuan untuk memperkenalkan gerakan senam yang aman dan sesuai dengan usia serta kondisi fisik lansia, sekaligus memberikan pengalaman langsung agar peserta dapat menjadikannya sebagai kebiasaan rutin, baik di rumah maupun dalam komunitas. Kegiatan senam dipandu oleh instruktur atau mahasiswa yang telah terlebih dahulu melakukan pelatihan, dengan iringan musik ritmis yang menyenangkan guna menciptakan suasana yang semangat dan menyenangkan. Durasi senam berkisar antara 15 hingga 30 menit, dan seluruh gerakan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta agar tetap nyaman dan aman dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengidentifikasi dan Menganalisis Tingkat Pengetahuan Lansia

Pengetahuan merupakan hasil "tahu", dan hal ini terjadi ketika seseorang telah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan merupakan suatu domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seorang (*overt behavior*) (Dwikumala, 2014). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan merupakan bagian dari domain kognitif yang memiliki enam tingkatan, sebagaimana dijelaskan oleh V.A.R. Barao et al. (2021). Tingkatan pertama adalah tahu (*know*), yaitu kemampuan individu dalam mengingat informasi atau materi yang pernah dipelajari sebelumnya, misalnya melalui penyebutan, penguraian, atau definisi. Tingkatan kedua adalah memahami (*comprehension*), yaitu kemampuan menjelaskan kembali informasi yang diketahui secara benar, serta memberikan contoh, menyimpulkan, atau memprediksi berdasarkan materi tersebut.

Selanjutnya, tingkat ketiga adalah aplikasi (*application*), yang menunjukkan kemampuan menggunakan informasi atau konsep dalam situasi nyata, termasuk penerapan prinsip, rumus, atau metode tertentu. Tingkat keempat adalah analisis (*analysis*), yaitu kemampuan untuk menguraikan informasi ke dalam komponen-komponen dan memahami hubungan antarbagian tersebut, seperti dengan cara membandingkan atau mengelompokkan. Tingkat kelima adalah sintesis (*synthesis*), yang mencerminkan kemampuan untuk menyusun ide atau informasi menjadi suatu struktur atau konsep baru, termasuk

merumuskan gagasan baru berdasarkan informasi yang ada. Tingkat terakhir adalah evaluasi (*evaluation*), yaitu kemampuan melakukan penilaian atau pertimbangan terhadap suatu informasi atau objek berdasarkan kriteria tertentu. Tingkatan-tingkatan ini dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun instrumen pengukuran pengetahuan, baik melalui wawancara maupun kuesioner, tergantung pada kedalaman pengetahuan yang ingin dicapai (V.A.R.Barao, et al, 2021).

Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi lima kategori dengan nilai sebagai berikut (Rizki, 2021) :

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan

No	Keterangan	Nilai
1	Sangat Baik	80-100
2	Baik	70-79
3	Cukup	60-69
4	Kurang	50-59
5	Gagal	0-49

Tingkat pengetahuan peserta Lansia Ceria diklasifikasikan ke dalam lima kategori berdasarkan rentang nilai yang diperoleh. Kategori "Sangat Baik" diberikan kepada responden dengan nilai antara 80 hingga 100, yang menunjukkan penguasaan materi secara menyeluruh. Kategori "Baik" mencakup nilai 70 hingga 79, mencerminkan pemahaman yang cukup kuat meskipun masih terdapat sedikit kekurangan. Selanjutnya, kategori "Cukup" diperuntukkan bagi responden yang memperoleh nilai 60 hingga 69, yang menandakan tingkat pemahaman dasar namun belum optimal. Sementara itu, nilai antara 50 hingga 59 masuk dalam kategori "Kurang", menunjukkan masih rendahnya penguasaan materi. Terakhir, responden yang mendapat nilai di bawah 50 dikategorikan sebagai "Gagal", yang berarti tidak mampu memahami materi dengan baik dan membutuhkan pendampingan atau penguatan lebih lanjut.

Sebelum pelaksanaan program LANSIA CERIA, dilakukan *pre-test* kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terkait tiga unsur utama dalam program, yaitu pola makan sehat (Cerdas Makan), aktivitas fisik (Ikut Senam Lansia & Energi Terjaga), dan manajemen stres (Rileks *Everyday* & Atasi Stres). Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan peserta adalah 83,1, yang secara umum masuk dalam kategori Baik, namun dengan sebaran yang beragam: 58,8% lansia berada di kategori Sangat Baik, 29,4% Baik, dan sisanya (11,8%) berada pada kategori Cukup hingga Kurang.

Tabel 2. Hasil Kuesioner *Pre-Test*

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pre-test
1	Samiyem	71 Tahun	P	86.6
2	Juminem	63 Tahun	P	93,3
3	Sudari	62 Tahun	P	86,6
4	Sriyatun	76 Tahun	P	80
5	Bohiyem	65 Tahun	P	86,6
6	Miyono	62 Tahun	L	66,6
7	Suyatmi	62 Tahun	P	86,6
8	Suminten	70 Tahun	P	53,3
10	Suldini	79 Tahun	P	80
11	Wartini	62 Tahun	P	86,6
12	Wiji	70 Tahun	P	93,3
13	Suwartini	61 Tahun	P	100
14	Sukiyem	70 Tahun	P	86,6
15	Sugiyem	61 Tahun	P	86,6
16	Suratmi	65 Tahun	P	80
17	Sanem	90 Tahun	P	80
18	Jiano	71 Tahun	L	80

Pada aspek Cerdas Makan, sebagian besar lansia memiliki pemahaman dasar mengenai makanan sehat, seperti pentingnya sayur dan buah. Namun, banyak di antara mereka yang belum memahami secara utuh kebutuhan gizi lansia, seperti pembatasan garam, gula, dan lemak jenuh, serta pentingnya protein hewani dan cairan cukup. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan terkini, serta budaya makan yang terbentuk sejak lama dan sulit diubah tanpa intervensi edukatif. Dalam unsur Ikut Senam Lansia dan Energi Terjaga, meskipun beberapa lansia sudah menyadari manfaat bergerak aktif, rutinitas olahraga belum menjadi kebiasaan harian. Beberapa menganggap aktivitas fisik hanya penting bagi orang muda, atau merasa ragu karena keterbatasan fisik dan rasa takut jatuh. Ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka masih terbatas dan cenderung pasif terhadap pentingnya olahraga ringan seperti senam lansia untuk menjaga kebugaran.

Sedangkan pada unsur Rileks *Everyday* dan Atasi Stres, mayoritas lansia belum sepenuhnya memahami apa itu stres dan bagaimana cara sederhana untuk mengelolanya. Konsep manajemen stres secara sadar masih asing, meskipun secara tidak langsung beberapa lansia telah melakukannya melalui kegiatan sosial atau ibadah. Rendahnya pengetahuan ini juga dipengaruhi oleh faktor generasi, di mana pembahasan tentang kesehatan mental dan emosional belum menjadi bagian dari keseharian mereka (V.A.R.Barao, et al, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Amanda Diah Pratiwi, Vicko Suswidiantoro, dan kolega dalam kajian *"Kesehatan Mental: Kunci Sukses Bagi Masa Depan Remaja"*, yang menunjukkan bahwa kesadaran dan pembahasan tentang kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial dan nilai-nilai generasi. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada remaja, namun relevansi generasi tetap berlaku: kelompok usia yang lebih muda cenderung lebih terbuka terhadap isu-isu psikologis, sementara generasi yang lebih tua seringkali mengabaikannya karena minimnya literasi dan stigma yang masih melekat (Amanda Diah Pratiwi, Daskar, Diah, & Putri, n.d.).

Secara umum, tingkat pengetahuan lansia yang bervariasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan, akses informasi, pengalaman hidup, keterlibatan dalam posyandu lansia, serta adanya dukungan dari keluarga atau tenaga kesehatan (Tuwu & Tarifu, 2023). Lansia yang aktif dalam kegiatan komunitas atau memiliki anggota keluarga yang peduli terhadap kesehatan cenderung memiliki pengetahuan lebih baik. Sebaliknya, isolasi sosial, usia lanjut yang disertai penurunan fungsi kognitif, serta keterbatasan akses informasi menjadi kendala dalam pemahaman mereka.

Menurut WHO, lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, manusia memasuki fase akhir kehidupannya, yang secara alami akan mengalami proses penuaan (*aging process*) (Siska & Royani, 2024). Penuaan ini ditandai dengan perubahan bertahap pada struktur dan fungsi tubuh, termasuk sel, jaringan, organ, dan sistem fisiologis secara keseluruhan. Akibatnya, terjadi penurunan kapasitas fisik, mental, dan emosional, yang dapat berpengaruh pada kemampuan untuk menerima, menyerap, dan mengingat informasi baru (Dwisetyo, 2024).

Penurunan fungsi kognitif inilah yang menjadi salah satu faktor utama mengapa tingkat pengetahuan lansia dalam aspek pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres cenderung rendah sebelum diberikan edukasi. Selain itu, keterbatasan akses informasi, rendahnya pendidikan formal di masa muda, serta minimnya keterlibatan lansia dalam program kesehatan juga turut berkontribusi terhadap rendahnya pemahaman mereka. Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang sederhana, interaktif, dan berulang sangat penting dalam meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok usia lanjut ini. Keberhasilan edukasi ini selaras dengan hasil pengabdian masyarakat maupun penelitian yang menyatakan bahwa metode edukasi partisipatif dan berkesinambungan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan, terutama jika disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan dengan kondisi mereka.

Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian lansia memiliki pemahaman yang baik, masih diperlukan pendekatan edukatif yang menyeluruh, berkelanjutan, dan komunikatif untuk memastikan bahwa seluruh unsur LANSIA CERIA benar-benar dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setelah pelaksanaan program LANSIA CERIA, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan lansia mengenai aspek-aspek penting dalam hidup sehat usia lanjut. Program yang mengintegrasikan penyuluhan dan demonstrasi senam ini secara efektif menyampaikan materi yang relevan dengan kebutuhan lansia, yakni Cerdas Makan, Energi Terjaga, Rileks *Everyday*, Ikut Senam Lansia, dan Atasi Stres.

Tabel 3. Hasil Kuesioner *Post-Test*

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Post-Test
1	Samiyem	71 Tahun	P	**93.3**
2	Juminem	63 Tahun	P	**100**
3	Sudari	62 Tahun	P	**93,3**
4	Sriyatun	76 Tahun	P	**93,3**
5	Bohiyem	65 Tahun	P	**100**
6	Miyono	62 Tahun	L	**86,6**
7	Suyatmi	62 Tahun	P	**93,3**
8	Suminten	70 Tahun	P	**80**
10	Suldini	79 Tahun	P	**86,6**
11	Wartini	62 Tahun	P	**100**
12	Wiji	70 Tahun	P	**100**
13	Suwartini	61 Tahun	P	**100**
14	Sukiyem	70 Tahun	P	**93,3**
15	Sugiyem	61 Tahun	P	**100**
16	Suratmi	65 Tahun	P	**93,3**
17	Sanem	90 Tahun	P	**86,6**
18	Jiano	71 Tahun	L	**93,3**

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat menjadi 93,7, yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Hampir seluruh peserta mengalami peningkatan skor, dan sebanyak 5 peserta mencapai nilai sempurna 100, yang menunjukkan pemahaman penuh terhadap materi yang disampaikan. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada peserta dengan nilai awal tinggi, namun juga sangat terlihat pada peserta dengan nilai *pre-test* rendah. Sebagai contoh, salah satu peserta, Suminten (usia 70 tahun), mengalami peningkatan skor dari 53,3 menjadi 80, yang menandakan adanya loncatan besar dalam pengetahuannya. Program ini dilaksanakan dengan menggunakan media leaflet. Media edukasi dinilai mampu meningkatkan pengetahuan peserta (Azhari, Yusriani, & Kurnaesih, 2023).

Pada aspek Cerdas Makan, para lansia menunjukkan peningkatan dalam memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk cara memilih lauk yang tinggi protein namun rendah lemak jenuh, serta pentingnya mencukupi kebutuhan cairan. Banyak lansia yang sebelumnya belum memahami porsi dan komposisi makan ideal kini mulai menyadari pentingnya pengaturan pola makan yang tepat untuk mencegah anemia, hipertensi, dan penyakit degeneratif.

Dalam aspek Ikut Senam Lansia dan Energi Terjaga, peserta menjadi lebih antusias terhadap aktivitas fisik. Demonstrasi senam lansia yang disampaikan secara langsung dan melibatkan partisipasi aktif terbukti mampu memotivasi mereka untuk bergerak dan menjadikan senam sebagai rutinitas harian. Lansia mulai memahami bahwa senam bukan hanya sarana rekreasi, tetapi juga investasi kesehatan untuk menjaga keseimbangan, mencegah jatuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh.(Ningsih, 2019). Sementara itu, peningkatan pemahaman juga terlihat pada aspek Rileks *Everyday* dan Atasi Stres. Para peserta mulai menyadari bahwa stres dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan emosional, serta pentingnya mengelola stres melalui relaksasi, ibadah, hobi, dan dukungan sosial. Diskusi dalam sesi tanya jawab memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman serta belajar dari satu sama lain tentang cara menghadapi kesepian dan kecemasan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program LANSIA CERIA telah berhasil memberikan peningkatan pemahaman secara menyeluruh terhadap unsur-unsur penting dalam menjaga kesehatan lansia. Peningkatan ini menjadi bukti bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas yang dikemas secara interaktif dan menyenangkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia.

Setelah dilakukan kegiatan program Lansia Ceria di Dukuh Sorosutan, Desa Kecemen, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 18 lansia yang terdiri dari 2 laki-laki dan 16 perempuan, terdapat 16 peserta yang mencapai tingkat pengetahuan sangat baik, 1 peserta dengan tingkat pengetahuan kurang dan 1 peserta lagi dengan tingkat pengetahuan gagal. Pasca dilakukan pemberian materi serta diskusi, tanya jawab, dan dilanjutkan dengan pengisian *post-test*. Hasil dari *post-*

test menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan keseluruahn peserta mencapai tingkat pengetahuan sangat baik. Peningkatan pengetahuan ini tentu menjadi modal awal dalam memastikan semua lansia memiliki pemahaman yang memadai tentang pola makan sehat, jaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya serta dapat mengatasi stress.



Grafik 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* terkait Tingkat Pengetahuan Lansia

Evaluasi keberhasilan program "LANSIA CERIA", penting untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat pengetahuan lansia dalam mengikuti kegiatan yang disediakan, seperti senam, edukasi gizi, dan relaksasi. Kompetensi lansia mencakup pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan fisik, kemampuan mengikuti instruksi senam, serta kesadaran mereka terhadap pentingnya pola makan sehat. Sebagian besar lansia memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan fisik, tetapi tingkat kesadaran akan gizi sehat masih terbatas. Kemampuan fisik lansia bervariasi, dengan beberapa lansia mampu mengikuti senam dengan baik, sementara yang lain membutuhkan pendampingan lebih intensif. Lansia yang aktif mengikuti kegiatan sosial melaporkan peningkatan dalam interaksi sosial dan suasana hati, yang menunjukkan bahwa kompetensi sosial mereka meningkat.

Lansia yang lebih terlibat dalam kegiatan fisik dan sosial menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental. Keterbatasan fisik seperti gangguan mobilitas menghalangi beberapa lansia untuk berpartisipasi sepenuhnya dalam senam, sehingga diperlukan penyesuaian dalam program untuk memastikan inklusivitas. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, dapat dilihat adanya perubahan signifikan dalam kompetensi lansia dalam berbagai aspek, termasuk pemahaman tentang gizi sehat, kebugaran fisik, dan kesehatan mental. Lansia yang sebelumnya memiliki skor rendah, seperti Suminten (53,3 pada *pre-test*) menunjukkan peningkatan yang signifikan menjadi 80 pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun beberapa lansia memiliki pemahaman yang terbatas di awal, mereka mengalami peningkatan yang baik setelah mengikuti pelatihan.

Secara keseluruhan, semua peserta program menunjukkan peningkatan yang positif dalam skor *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, yang menandakan bahwa mereka semakin memahami materi edukasi gizi, senam, dan relaksasi yang diberikan. Lansia seperti Suwartini (100 di *pre-test* dan *post-test*) menunjukkan bahwa pelatihan dapat lebih meningkatkan keterampilan bagi mereka yang sudah memiliki pemahaman yang baik sebelumnya. Keberhasilan program ini perlu didukung oleh kader dan sektor non-kesehatan lainnya. Melalui sosialisasi yang reguler, diharapkan pesan-pesan kesehatan yang telah disampaikan dapat terus diperkuat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para lansia secara berkelanjutan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program LANSIA CERIA memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia, tidak hanya dalam hal pola makan sehat dan aktivitas fisik, tetapi juga dalam manajemen stres dan kesadaran menjaga kualitas hidup di usia lanjut. Program ini layak untuk direplikasi dan dikembangkan lebih luas sebagai strategi promotif-preventif dalam pelayanan kesehatan komunitas lansia.

Mengkaji Efektivitas Proagram Setelah Diberikan kepada Lansia

Program yang diberikan kepada lansia terdiri dari pelatihan senam, edukasi gizi, dan teknik relaksasi. Untuk mengkaji efektivitasnya, dilakukan penilaian berdasarkan tingkat partisipasi lansia, hasil kuis berupa tanya jawab setelah sesi edukasi gizi, dan *feedback* tentang program relaksasi. Lansia yang mengikuti senam dua kali seminggu melaporkan peningkatan kebugaran fisik dan lebih bugar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Lansia mulai menerapkan beberapa prinsip gizi sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan olahan dan menambah konsumsi sayur dan buah. Namun, penerapan masih terbatas

pada pemahaman dasar. Lansia melaporkan penurunan tingkat stres setelah mengikuti sesi relaksasi, meskipun beberapa masih kesulitan dalam mengikuti teknik pernapasan yang diberikan. Hal ini sejalan dengan Penelitian Ningsih pada 2019 menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tingkat stres dan depresi, menurunkan rasa cemas dan menaikkan mood, selain itu senam lansia memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan fisik lansia tersebut (Ningsih, 2019). Pelatihan senam dan relaksasi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia. Namun, untuk gizi, perlu adanya sesi lanjutan untuk memperdalam pemahaman dan penerapan yang lebih praktis di kehidupan sehari-hari.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia, baik dalam aspek fisik (senam), gizi, maupun mental (relaksasi). Skor yang lebih tinggi pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test menunjukkan peningkatan dalam kompetensi mereka.* Sebagai contoh, Juminem (93,3 di *pre-test* dan 100 di *post-test*) mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai gizi sehat, yang menandakan bahwa pelatihan tentang pola makan sehat berbasis bahan pangan lokal telah berhasil diterima dengan baik.

Program pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia, terutama dalam hal kebugaran fisik, karena hampir semua peserta melaporkan peningkatan kondisi fisik dan mental mereka setelah mengikuti program. Lansia seperti Sukiyem (86,6 pada *pre-test*, 93,3 pada *post-test*) menunjukkan bahwa mereka mampu mengikuti senam dengan baik dan memperoleh manfaat dari sesi relaksasi.

Menentukan Kebutuhan Program yang Lebih Spesifik

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, ditemukan sejumlah kebutuhan program lanjutan yang lebih spesifik untuk meningkatkan efektivitas dan dampak dari LANSIA CERIA. Salah satunya adalah kebutuhan akan pelatihan gizi yang lebih praktis. Banyak lansia menyampaikan bahwa mereka memerlukan panduan yang lebih sederhana dan aplikatif mengenai cara menyiapkan makanan sehat menggunakan bahan pangan lokal. Panduan menu sehat yang disesuaikan dengan preferensi rasa, keterbatasan fisik, dan kondisi kesehatan lansia menjadi penting agar edukasi gizi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dibutuhkan program manajemen stres yang lebih mendalam. Meskipun teknik relaksasi dasar telah diperkenalkan, beberapa peserta mengungkapkan minat untuk belajar teknik lanjutan seperti meditasi atau mindfulness sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Hal ini penting untuk membantu lansia mengelola kecemasan, terutama mereka yang tinggal sendiri atau memiliki kondisi kesehatan kronis.

Selanjutnya, program yang secara khusus membahas kesehatan mental lansia juga menjadi kebutuhan yang mendesak. Lansia membutuhkan ruang dan dukungan untuk memahami pentingnya menjaga kondisi mental, yang dapat dilakukan melalui interaksi sosial, pengembangan hobi, serta penguatan dukungan dari keluarga. Pendekatan yang lebih personal dan berbasis empati dalam setiap pelatihan akan membantu memastikan bahwa materi tidak hanya dipahami, tetapi juga benar-benar diterapkan dalam kehidupan lansia sehari-hari (Ani Florida Ngete, Joko Santoso, 2025). Lansia membutuhkan pendekatan yang lebih personal dalam pelatihan gizi, agar mereka bisa mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi dan kesehatan mental juga perlu diperluas dengan materi yang lebih mendalam.

Meskipun hasil *post-test* menunjukkan kemajuan, beberapa lansia tetap membutuhkan program yang lebih spesifik dan mendalam di area tertentu. Hasil *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan variasi dalam peningkatan, di mana lansia dengan skor awal yang rendah, seperti Suminten (53,3 pada *pre-test*, 80 pada *post-test*), membutuhkan pendekatan yang lebih intensif untuk mencapai pemahaman yang lebih baik. Lansia dengan skor rendah dalam *pre-test* membutuhkan pogram lebih lanjut mengenai menu sehat dan cara menyiapkan makanan yang ramah lansia. Mereka mungkin memerlukan penjelasan lebih mendalam tentang bagaimana mengintegrasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa lansia yang mengalami kesulitan dalam mengikuti teknik relaksasi membutuhkan program lebih lanjut, termasuk teknik yang lebih sederhana dan praktis yang bisa mereka lakukan di rumah, terutama bagi mereka yang lebih tua atau memiliki keterbatasan fisik.

Menyampaikan Strategi Peningkatkan Kesadaran Masyarakat

Untuk memastikan keberhasilan program *LANSIA CERIA* secara berkelanjutan, perlu dilakukan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya peran kolektif dalam mendukung lansia menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui sosialisasi berbasis media visual dan digital, seperti distribusi leaflet di area publik (pasar, balai desa, dan

tempat berkumpul lainnya) yang berisi informasi mengenai manfaat senam lansia, pentingnya gizi sehat, dan teknik relaksasi sederhana. Selain itu, media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk menjangkau generasi yang lebih muda agar mereka turut peduli dan terlibat dalam mendampingi orang tua atau lansia di lingkungan sekitar mereka.

Strategi berikutnya adalah pelibatan keluarga dan komunitas secara aktif. Keluarga merupakan elemen penting dalam kehidupan lansia, sehingga pemberdayaan keluarga untuk mendukung partisipasi lansia dalam program menjadi hal yang esensial. Kampanye komunitas yang melibatkan tetangga, kader, atau tokoh lokal dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih ramah lansia. Kegiatan sosial yang melibatkan lansia, seperti senam bersama atau posyandu lansia, juga dapat dijadikan media untuk memperkuat kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kesehatan lansia secara holistik.

Selain itu, pelatihan kepada relawan dan tenaga kesehatan juga perlu diperkuat agar mereka dapat menjadi agen perubahan yang aktif, tidak hanya dalam edukasi kesehatan, tetapi juga dalam advokasi hak dan kesejahteraan lansia. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test program, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap materi setelah menerima edukasi. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan yang tepat mampu meningkatkan kesadaran lansia. Oleh karena itu, keberhasilan ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun langkah strategis berikutnya, seperti memperluas distribusi leaflet yang menjelaskan manfaat program serta melakukan penyuluhan lanjutan melalui media sosial dan komunitas dengan mengangkat testimoni dan hasil positif sebagai bukti nyata keberhasilan program. Strategi ini diharapkan dapat memperluas jangkauan dampak dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mendukung lansia yang sehat, mandiri, dan sejahtera.

Merumuskan Rencana Tindakan yang Jelas dan Terukur

Untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program *LANSIA CERIA*, diperlukan rencana tindakan yang jelas dan terukur agar tujuan yang telah dirancang dapat tercapai secara optimal. Salah satu langkah penting adalah peningkatan pelatihan, dengan menyusun jadwal pelatihan lanjutan yang lebih rutin dan mendalam, terutama dalam aspek gizi sehat dan manajemen stres. Materi pelatihan juga perlu disederhanakan dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan peserta lansia, sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, dibutuhkan evaluasi berkala untuk menilai sejauh mana pelatihan memberikan dampak terhadap peningkatan kebugaran fisik, pemahaman gizi, dan kesehatan mental lansia. Evaluasi dapat dilakukan setiap tiga bulan melalui survei dan wawancara, serta dilengkapi dengan pre-test dan post-test agar perubahan pengetahuan dapat terukur dengan baik. Evaluasi ini juga menjadi sarana untuk memberikan umpan balik yang konstruktif demi perbaikan materi dan metode pelatihan berikutnya. Upaya peningkatan partisipasi masyarakat juga menjadi aspek penting dalam rencana tindak lanjut. Sosialisasi melalui media sosial, distribusi leaflet, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial dapat memperluas jangkauan program, menjangkau lebih banyak lansia, dan meningkatkan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil evaluasi awal, beberapa tindakan khusus perlu dilakukan, seperti penyempurnaan materi pelatihan gizi agar lebih relevan dan aplikatif, misalnya dengan menambahkan panduan menu sehat yang berbasis bahan lokal dan mudah disiapkan. Pendekatan yang lebih personal juga perlu diberikan kepada peserta yang menunjukkan skor pre-test rendah, seperti Suminten dan Jiano, agar mereka merasa lebih nyaman dan terbantu dalam memahami materi. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program dan memberikan dampak yang lebih merata kepada seluruh peserta lansia.

SIMPULAN

Program “LANSIA CERIA (Cerdas Makan, Energi Terjaga, Rileks *Everyday*, Ikut Senam Lansia, Atasi Stres)” yang dilaksanakan di Dukuh Sorosutan, Desa Kecemen, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa partisipasi lansia cukup tinggi, terutama dalam kegiatan senam dan relaksasi, meskipun sebagian masih memerlukan pendampingan karena keterbatasan fisik. Pemahaman lansia mengenai pola makan sehat meningkat, terbukti dari hasil *post-test* yang menunjukkan peningkatan skor dari seluruh peserta dibandingkan *pre-test*. Rata-rata nilai *pre-test* adalah 83,1, yang masuk dalam kategori "Baik" mendekati "Sangat Baik".

Mayoritas peserta (58,8%) berada dalam kategori "Sangat Baik", sementara 29,4% berada di kategori "Baik", 5,9% di kategori "Cukup", dan 5,9% di kategori "Kurang".

Setelah program berlangsung, rata-rata nilai *post-test* meningkat signifikan menjadi 93,7, yang termasuk dalam kategori "Sangat Baik". Meskipun sebelum kegiatan sebagian besar lansia sudah memiliki pemahaman yang baik, program ini tetap berhasil meningkatkan pengetahuan mereka secara signifikan, terutama pada peserta yang sebelumnya berada di kategori Cukup dan Kurang.

Kesejahteraan mental lansia membaik, terlihat dari respons positif terhadap sesi relaksasi dan diskusi kelompok. Kegiatan sosial memperkuat interaksi antar lansia, membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan semangat hidup. Penggunaan *leaflet* sebagai media edukasi efektif, dalam menjangkau dan mengedukasi lansia maupun keluarga mereka mengenai pentingnya pola hidup sehat.

SARAN

Sebagai tindak lanjut dari pelaksanaan program *LANSIA CERIA*, terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait untuk memastikan keberlanjutan dan perluasan dampak program. Bagi para lansia, diharapkan mereka dapat mempertahankan kebiasaan sehat yang telah diperoleh selama kegiatan, seperti melakukan senam secara rutin, mengonsumsi makanan bergizi, serta mempraktikkan teknik relaksasi sederhana di rumah. Selain itu, lansia juga dianjurkan untuk tetap aktif dalam kegiatan sosial agar kesehatan mental dan kesejahteraan emosional tetap terjaga. Bagi keluarga, perlu adanya peningkatan peran dalam mendampingi dan mendukung lansia dalam menjalankan pola hidup sehat. Keluarga diharapkan menjadi pendamping aktif, baik saat senam, dalam menyiapkan makanan sehat, maupun dalam mendorong keterlibatan sosial lansia. Dukungan emosional dan motivasi dari keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan menjaga kesehatan lansia secara menyeluruh. Untuk tenaga kesehatan dan kader, disarankan untuk melanjutkan pembinaan dengan pendekatan yang lebih personal, khususnya kepada lansia yang memiliki keterbatasan fisik atau belum aktif terlibat dalam kegiatan. Pelatihan lanjutan yang lebih spesifik juga dibutuhkan, misalnya mengenai pengolahan makanan sehat berbahan lokal dan teknik manajemen stres yang dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia. Bagi masyarakat dan pemerintah setempat, diperlukan dukungan dalam penyediaan fasilitas yang ramah lansia dan penyelenggaraan kegiatan komunitas lansia secara berkala. Integrasi program *LANSIA CERIA* ke dalam agenda rutin posyandu lansia atau kegiatan kelurahan dapat menjadi langkah strategis untuk menjamin kesinambungan dan dampak jangka panjang dari program. Terakhir, bagi pengelola program, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas program melalui instrumen pre-test dan post-test. Selain itu, penyusunan materi edukasi yang lebih praktis dan mudah diaplikasikan oleh lansia harus menjadi perhatian. Untuk meningkatkan jangkauan, sosialisasi program juga dapat diperluas melalui kombinasi media cetak seperti leaflet dan media digital, agar dapat menjangkau lebih banyak lansia dan komunitas di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, khususnya kepada Program Studi Kebidanan, Program Magister, yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, serta dukungan penuh selama pelaksanaan Praktik Profesional Bidan V. Dukungan akademik, fasilitas, dan arahan yang diberikan sangat berperan dalam kelancaran kegiatan ini, sehingga penulis dapat menerapkan ilmu secara langsung di masyarakat serta menyusun laporan ini dengan baik. Semoga segala ilmu dan pengalaman yang diperoleh dapat menjadi bekal berharga dalam pengabdian di dunia kebidanan dan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda Diah Pratiwi, V. S., Daskar, A., Diah, & Putri, K. (n.d.). Kesehatan Mental : Kunci Sukses Bagi Masa Depan Remaja, *06*(03), 184–189. https://doi.org/10.30604/abdi.v6i3.1785

Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group Di Rumah Pelayanan sosial lanjut USIA. *Indonesia Jurnal Perawat*, *6*(1), 33–41. https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.1343

Ani Florida Ngete, Joko Santoso, S. S. (2025). Pelatihan Pembuatan Sirup Bunga Telang Inovasi Minuman Sehat dan Menarik PKK RT03/RW16 Kelurahan Wonorejo Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar-jawa Tengah. *Jurnal Medika: Medika*, *4*(2 SE-Articles), 37–42.

https://doi.org/10.31004/gzzn1c07

Azhari, N., Yusriani, Y., & Kurnaesih, E. (2023). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, *5*(1 SE-), 38–43. https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.314

Dwikumala, N. L. L. (2014). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Cara Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kkn Ipe Kabupaten Bangli Tahun 2021. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.

Dwisetyo, B. (2024). *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. AMERTA MEDIA.

Hardhianti, F. A., & Uyun, Z. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Stress pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hesti, N., Yetti, H., & Erwani, E. (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kesiapsiagaan Bidan dalam Menghadapi Bencana Gempa dan Tsunami di Puskesmas Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *8*(2), 338–345. https://doi.org/10.25077/jka.v8i2.1010

Hidayatun, A. N., Sunarti, S., & Prabandari, R. (2024). Hubungan antara Polifarmasi dan Kepatuhan Pasien dengan Multimorbiditas di RSUD dr R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Jurnal Sehat Mandiri*, *19*(1), 103–117. https://doi.org/10.33761/jsm.v19i1.1364

Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *11*(1), 749–758.

Ningsih, R. (2019). Efektivitas pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut di panti sosial tresna werdha batusangkar. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, *13*(3). https://doi.org/10.33559/mi.v13i3.1227

Rizki, N. H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Persiapan Pulang Pasien Pasca Operasi Nefrolitotomy di RSI Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian terapi puzzle pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 1821–1825. https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.25634

Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, *6*(1), 20–29.

V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J. G. S. S. (2021). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Orang Tua Dalam Pencegahan Pada Balita Di Dusun Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, *10*(2), 26–31.

World Health Organization (WHO). (2024). Ageing and Health. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Yusriani, Y., Mukharrim, M. S., & Ahri, R. A. (2019). Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Melalui Peran Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *18*(2), 49–58. https://doi.org/10.33221/jikes.v18i2.222