

Literasi Risiko Kesehatan di Usia Lansia

Bagus Suhendar¹, Antonia Junianty Laratmase^{1*}, May Rista Situmorang¹

¹ Manajemen, Sekolah Tinggi Manajemen Asuransi Trisakti
Email:junianty2@gmail.com

ABSTRACT

The health of elderly people is an important issue that requires special attention, especially in rural areas where the elderly tend to have only a basic level of formal education. This community service activity aims to improve health risk literacy among the elderly in Losarang Village, Indramayu, West Java. An educational approach was taken through interactive counselling covering physical, mental and spiritual aspects, involving health workers, elderly health centre cadres, families and local community leaders. The results of the activity showed an increase in the participants' understanding of the risks of degenerative diseases they may suffer from, which was discovered after conducting random blood tests on them at the location. Based on the results of these blood tests, the participants were encouraged to live a healthy lifestyle by exercising, adopting a healthy and nutritious diet, maintaining a positive mindset through stress management, and engaging in spiritual activities in accordance with their religion and beliefs. Cross-sector collaboration (academics, health extension workers, and community leaders) proved effective in building collective awareness and strengthening social support for the elderly. This activity is expected to be the first step towards a sustainable programme that supports the holistic well-being of the elderly.

Keywords: health, risk, literacy.

ABSTRAK

Kesehatan lansia merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian khusus, terutama di wilayah pedesaan yang kelompok lansianya cenderung berpendidikan formal tingkat dasar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi risiko kesehatan pada kelompok usia lansia di Desa Losarang, Indramayu, Jawa Barat. Pendekatan edukatif dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang mencakup aspek fisik, mental, dan rohani, dengan melibatkan tenaga penyuluh / kesehatan, kader Posyandu Lansia, keluarga, serta tokoh masyarakat setempat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia peserta literasi terhadap risiko penyakit degenerative yang mungkin mereka idap, yang diketahui setelah

dilakukan Cek Darah Sewaktu kepada mereka di lokasi. Bertolak dari fakta hasil cek darah ini para peserta digugah kesadarannya untuk melakukan hidup sehat dengan berolah raga, menerapkan pola makan sehat dan bergizi serta menjaga pola pikir positif melalui pengelolaan stress dan melakukan kegiatan spiritual sesuai dengan agama dan kepercayaan yang dianut. Kolaborasi lintas sektor (akademisi, petugas penyuluh Kesehatan dan tokoh masyarakat) terbukti efektif dalam membangun kesadaran kolektif dan memperkuat dukungan sosial bagi lansia. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal menuju program berkelanjutan yang mendukung kesejahteraan lansia secara holistik.

Kata kunci: kesehatan, risiko, literasi.

PENDAHULUAN

Indonesia sedang mengalami transisi demografi yang ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (selanjutnya disingkat lansia)(Alfana et al., 2019; Cicih & Agung, 2022; Cicih & Nugroho, 2021; Nugroho, 2019). Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, proporsi lansia telah mencapai 12% dari total populasi nasional dan diperkirakan akan terus meningkat dalam dekade mendatang (Statistik, 2024). Perubahan ini membawa implikasi besar terhadap sistem kesehatan nasional, terutama dalam hal kesiapan lansia menghadapi risiko kesehatan yang kompleks.

Literasi kesehatan menjadi aspek krusial dalam menjaga kualitas hidup lansia. Kemampuan untuk mengenali berbagai penyakit degeneratif, menjaga pola makan sehat, memahami informasi medis, mengakses layanan kesehatan, dan mengambil keputusan yang tepat dalam mengatasi risiko Kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi tersebut (Niron et al., 2024; Rengkuan & Winarti, 2025; Rina et al., 2025). Fitrianti (2022) menegaskan bahwa “rendahnya literasi kesehatan pada lansia dengan penyakit kronik berdampak pada ketidakpatuhan terhadap terapi dan peningkatan risiko komplikasi”(Ali et al., 2025; Amanda et al., 2025). Lansia yang tidak memahami instruksi medis cenderung mengalami kesalahan dalam penggunaan obat, pengelolaan penyakit, dan pemanfaatan fasilitas kesehatan.

Risiko kesehatan pada lansia tidak hanya bersifat jasmani, seperti penurunan fungsi organ, penyakit degeneratif, dan keterbatasan mobilitas, tetapi juga mencakup dimensi rohani dan psikologis(F et al., 2025; Sumarni, 2025). Perasaan kesepian, kecemasan, dan kehilangan makna hidup sering muncul seiring dengan perubahan peran sosial dan kondisi fisik. Riyanti

et al. (2022) menyatakan bahwa “terapi sehat jasmani dan rohani secara simultan dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia secara signifikan”(Riyanti et al., 2022). Pendekatan ini menggabungkan aktivitas fisik ringan dan praktik spiritual seperti zikir atau meditasi, yang terbukti meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis.

Naftali et al. (2017) juga menyoroti pentingnya kesehatan spiritual bagi lansia dalam menjalani sisa usia(Naftali et al., 2020). Mereka menyebutkan bahwa “spiritualitas memberikan kekuatan emosional dalam menghadapi stres, penyakit fisik, dan kematian, serta memengaruhi kualitas hidup lansia secara menyeluruh”(Irawan et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang holistik sangat dibutuhkan untuk meningkatkan literasi risiko kesehatan lansia, mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual secara terpadu.

Berdasarkan wawancara awal dengan salah seorang warga lokal diketahui bahwa di wilayah sasaran kegiatan pengabdian, yaitu warga lanjut usia di Desa Losarang, Kecamatan Losarang, Kabupaten Indramayu, Propinsi Jawa Barat, mayoritas lansia memiliki latar belakang pendidikan rendah (Sebagian besar tamatan Pendidikan sekolah dasardan sekolah menengah pertama),ditinggal merantau bekerja oleh anak dan menantu, masih memiliki pasangan hidup, hidup Bersama anggota keluarga inti atau famili, dan tidak lagi aktif secara ekonomi. Kondisi rendahnya tingkat Pendidikan dan tidak lagi produktif secara ekonomi (yang mengakibatkan mereka jarang berinteraksi dengan masyarakat di luar lingkungan tempat tinggal) berdampak pada terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan rendahnya kemampuan dalam mengambil keputusan medis yang tepat. Kelompok lansia yang hidup dalam lingkungan keseharian seperti ini akan cenderung mengandalkan informasi, termasuk informasi medis, dari lingkungannya yang belum tentu valid secara medis. Mereka juga umumnya malas untuk mengunjungi Pos Layanan Terpadu (Posyandu) Lansia yang secara berkala dilaksanakan oleh pemerintah desa setempat. Hal ini berpotensi menyebabkan terjadinya kesalahan dalam memahami gejala penyakit (khususnya penyakit yang umum di usia lansia), penggunaan obat kimia secara sembarang,serta ketidakpatuhan terhadap pelaksanaan program Kesehatan lansia serta terapi yang telah direkomendasikan oleh pemerintah melalui tenaga Kesehatan desa. Fitrianti (2022) menyatakan bahwa “rendahnya literasi kesehatan pada lansia dengan penyakit kronik berdampak pada ketidakpatuhan terhadap terapi dan peningkatan risiko komplikasi”(Sihombing et al., 2025).

Selain itu, aspek kesehatan rohani juga menjadi perhatian penting. Lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik sering kali merasa tidak berguna, kesepian, dan kehilangan makna hidup (Afrizal, 2018; Dwisetyo, 2024; Syahwatul Khalda Fauziyah et al., 2025; Zuhri & Mulyani, 2025). Perasaan ini dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi ringan. Riyanti et al. (2022) mengungkapkan bahwa “terapi sehat jasmani dan rohani secara simultan dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia secara signifikan” (Riyanti et al., 2022). Pendekatan yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan penguatan spiritual terbukti mampu meningkatkan ketenangan batin dan daya tahan psikologis lansia.

Permasalahan ini menjadi prioritas karena bersifat mendasar dan berdampak luas. Literasi risiko kesehatan yang rendah tidak hanya memengaruhi kondisi fisik lansia, tetapi juga memperburuk kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Jika tidak ditangani, lansia berisiko mengalami penurunan kualitas hidup secara progresif, peningkatan ketergantungan terhadap keluarga, serta beban tambahan bagi sistem pelayanan kesehatan lokal.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini difokuskan pada peningkatan literasi risiko kesehatan lansia melalui pendekatan edukatif yang komprehensif. Program ini dirancang untuk menjangkau lansia secara langsung dengan metode yang sesuai dengan karakteristik mereka, seperti komunikasi interpersonal, sesi berbagi cerita dan pengalaman, dan integrasi nilai-nilai spiritual dalam materi edukasi. Tujuannya adalah agar lansia mampu memahami risiko kesehatannya secara menyeluruh, memahami keberadaan fasilitas Kesehatan di lingkungan mereka termasuk layanan BPJS Kesehatan, dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan bermakna.

Intervensi berbasis edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan menjadi sangat penting untuk memberdayakan kelompok masyarakat lansia seperti ini agar mereka lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini ada 3 (tiga) yaitu: (1). Diskusi interaktif: Lansia diberikan kesempatan berdialog untuk memahami risiko kesehatan jasmani dan rohani, serta motivasi untuk menjalani hidup yang lebih sehat; (2). Pemeriksaan kesehatan: Lansia menjalani cek tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat sebagai langkah awal memahami pentingnya pengelolaan kesehatan; (3) Edukasi holistik:

Materi disampaikan melalui pendekatan jasmani dan rohani, seperti pentingnya pola hidup sehat, manajemen stres, dan penguatan spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan. Responden yang mengikuti bertempat di Desa Losarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk membantu Mitra Sasaran, yaitu warga lansia di RT 014/RW 04 Desa Losarang, Kecamatan Losarang, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat, dalam meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup, Tim PKM STMA Trisakti bekerja sama dengan Tenaga Penyuluh Pusat Kesehatan Masyarakat (PUSKEMAS) Desa Losarang telah melaksanakan kegiatan Literasi Risiko Kesehatan diusia Lansia. Kegiatan edukasi mencakup materi Risiko Kesehatan Jasmani dan Rohani serta Kegiatan Cek Kesehatan Gratis (CKG). Adapun secara umum kegiatan Literasi Risiko Kesehatan di Usia Lansia yang telah dilaksanakan dapat disampaikan sebagai berikut.



Gambar 1 Pembukaan Penyuluhan

Pertama, edukasi risiko kesehatan jasmani dan Rohani. Materi ini dilakukan melalui pendekatan diskusi interaktif. Materi edukasi disampaikan oleh tenaga penyuluh dari PUSKESMAS setempat. Penyuluhan diawali dengan kegiatan cek Kesehatan kepada para peserta. Cek Kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, asam urat dan pemeriksaan lingkaran perut. Selanjutnya penyuluhan risiko Kesehatan jasmani disampaikan berdasarkan hasil sek Kesehatan ini. Oleh tenaga penyuluh dijelaskan tentang

berbagai risiko yang dapat timbul jika angka hasil cek darah di atas ambang batas, serta bagaimana mengelola kondisi ini tanpa harus mengalami stress. Yang terpenting kepada para lansia untuk menjaga pola makanan dengan gizi seimbang serta tetap upayakan untuk melaksanakan kegiatan fisik ringan setiap hari dan jangan malas melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkala. Peserta diminta dan diingatkan untuk mengurani kadar garam pada konsumsi makanan harian, pengurangan konsumsi gula pasir, mengurangimakan makanan gorengan serta lebih banyak makan makanan yang dimasak dengan cara direbus. Pendekatan ini diharapkan lebih kontekstual dengan fakta Kesehatan yang dimiliki para peserta lansia, dan tidak terlalu teoretis.

Fitrianti (2022) menekankan bahwa edukasi kesehatan yang kontekstual dapat meningkatkan kepatuhan lansia terhadap anjuran medis dan gaya hidup sehat (Sihombing et al., 2025).



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan rohani

Kedua, disampaikan materi Risiko Kesehatan Rohani oleh Tim PKM STMA Trisakti. Para lansia diingatkan untuk selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah kehidupan yang diterima mereka hari lepas hari. Berdoa dan berserah atas kehendak-Nya; jika kita masih diberi hidup maka pasti ada rencana-Nya yang harus kita kerjakan melalui berbuat kebaikan kepada orang terdekat maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, jangan pernah merasa hidup sebagai lansia sudah tidak ada lagi gunanya. Selanjutnya juga diingatkan untuk selalu menjaga kebersihan hati dan pikiran terhadap

anggota keluarga yang ada dan orang di sekitar tempat tinggal. Jangan berpikiran negatif terhadap siapapun dan apapun. Tetaplah berbagi dan berbuat kebaikan dengan segala rejeki dan kondisi yang ada. Kegagalan untuk dapat bersyukur, dan berpikiran positif dapat berdampak langsung terhadap Penurunan Kesehatan jasmani dan memicu munculnya berbagai penyakit degenerative di usia lansia. Riyanti et al. (2022) menyatakan bahwa “terapi sehat jasmani dan rohani secara simultan dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia secara signifikan”(Riyanti et al., 2022), sehingga pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan holistik lansia.

Untuk melengkapi materi kegiatan literasi, Tim PKM juga telah membuat video animasi Literasi Risiko Kesehatan bagi Lansia. Namun, karena keterbatasan sarana di lokasi pelaksanaan, video tidak dapat diputarkan kepada peserta. Video telah diserahkan kepada para peserta melalui Tenaga Penyuluh PUSKESMAS, dan diharapkan dapat didistribusikan tidak hanya kepada peserta kegiatan tetapi juga para lansia di kelompok lain peserta Posyandu Lansia desa.



Gambar 3. Penyuluhan dari Puskesmas

Bekerja sama dengan Tenaga Penyuluh PUSKESMAS Desa Losarang, Tim PKM STMA Trisakti telah berhasil melaksanakan kegiatan literasi pada hari Sabtu tanggal 1 November 2025 di RT 014/RW 04 Desa Losarang, Indramayu dari pukul 10:00 – 11:30 WIV. Sebelum kegiatan dilaksanakan, ada beberapa kegiatan persiapan yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu:

1. Menentukan Mitra Sasaran. Penentuan Mitra dilakukan melalui komunikasi via telepon dengan narasumber yang adalah warga Desa Losarang. Komunikasi dilakukan untuk memperoleh gambaran umum calon peserta serta untuk memastikan apakah calon peserta memenuhi kriteria untuk diberikan literasi risiko Kesehatan di usia lansia.
2. Berkoordinasi dengan PUSKESMAS Desa Losarang. Koordinasi dilakukan guna menentukan materi yang akan disampaikan, sekaligus untuk mendapatkan gambaran umum tentang kondisi lansia serta program Kesehatan yang sudah diberikan kepada mereka. Dari koordinasi ini disepakati bahwa untuk materi Kesehatan jasmani akan disampaikan oleh Tenaga Penyuluh, sementara untuk materi kesehatan rohani disampaikan oleh Tim PKM STMA Trisakti. Dalam tahap ini juga disepakati jenis cek darah sewaktu apa saja yang akan diberikan kepada peserta. Dari wawancara dengan tenaga Kesehatan PUSKESMAS Desa Losarang diketahui bahwa mereka telah memiliki program layanan terpadu bagi lansia setempat, dengan nama Program POSYANDU Lansia. Kegiatan POSYANDU Lansia dilaksanakan setiap bulan di lingkungan rukun warga yang ada di Desa Losarang. Berbagai program penyuluhan Kesehatan seperti Gaya Hidup Sehat, pemeriksaan Kesehatan oleh dokter, pola makan bergizi seimbang serta olah raga lansia selalu disampaikan kepada para lansia. Hanya saja diakui bahwa minat dan motivasi warga lansia setempat masih belum baik. Mereka tidak secara rutin menghadiri kegiatan POSYANDU Lansia dengan berbagai alasan. Untuk efisiensi waktu serta pengulangan materi, isi kegiatan literasi difokuskan pada materi Kesehatan jasmani dan rohani, dan lebih bersifat membangun motivasi. Hal ini dimaksudkan agar para lansia peduli pada Kesehatan pribadi mereka dan mau berkunjung ke Posyandu Lansia yang setiap bulan diselenggarakan oleh PUSKESMAS Desa Losarang.



Gambar 4. Pemeriksaan pada warga Desa Losarang

Ada lima belas peserta yang menghadiri kegiatan literasi ini dengan rentang usia mulai dari 45 tahun hingga 75 tahun. Kegiatan literasi dilaksanakan dengan menggunakan metode diskusi interaktif. Teknis pelaksanaan kegiatan literasi adalah sebagai berikut.

1. Materi Risiko Kesehatan Rohani. materi ini disampaikan oleh Tim STMA Trisakti. Secara umum disampaikan tentang pentingnya menjaga kebersihan hati dan pikiran serta senantiasa berpikiran positif dalam menjalani hidup sehari-hari guna menghindari perasaan stress, kesepian dan kehilangan makna hidup . Salah satu caranya adalah dengan melakukan kegiatan spiritual baik secara pribadi maupun berjamaah sesuai dengan agama dan kepercayaan. Kegagalan mengelola kebersihan hati dan pikiran akan berdampak langsung terhadap timbulnya berbagai risiko penyakit degeneratif di usia lansia.
2. Materi penyuluhan risiko Kesehatan jasmani. Materi ini disampaikan oleh Tenaga Penyuluh PUSKESMAS Desa Losarang. Penyuluhan didahului oleh pemeriksaan darah sewaktu bagi setiap peserta. Para peserta dipanggil satu persatu untuk dilakukan pemeriksaan berat badan, ukuran lingkaran perut, tekanan darah, cek kadar kolesterol, gula dan asam urat dalam darah. Hasil cek ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tekanan darah tinggi, kelebihan ukuran lingkaran perut dan berat badan serta

kandungan kolesterol dan gula darah yang di atas ambang batas normal. Selain dijelaskan berbagai dampak negative dari indicator Kesehatan yang melebihi ambang batas normal tersebut, Tenaga Penyuluh juga menjelaskan beberapa penyakit degeneratif lain yang mungkin dihadapi oleh kelompok masyarakat lansia, baik penyakit jasmani, mental dan psikis.

3. Materi pola Makanan bergizi seimbang. Tenaga Penyuluh mengingatkan kepada para peserta bahwa meskipun indicator kadar darah ada di atas ambang batas normal, mereka tidak boleh takut dan terlalu memikirkannya; yang dapat menimbulkan stress. Untuk itu mereka diajak untuk mengubah pola makan dan memiliki gaya hidup lebih sehat lagi. Untuk pola makan, mereka dianjurkan untuk mengurangi garam dan gula pasir dalam konsumsi makanan dan minuman sehari-hari guna mengontrol tekanan darah, kadar kolesterol dan gula darah. Selanjutnya mereka juga dihimbau untuk mengurangi makanan yang dimasak dengan cara digoreng, diganti dengan makanan yang direbus atau dikukus, serta tidak merokok dan konsumsi minuman berakohol. Mereka juga diminta untuk melakukan kegiatan fisik ringan setiap hari sekitar 30 menit, mulai dari menyapu halaman, berjalan pagi hingga bergabung ke kegiatan olah raga khusus lansia.

Dari pengamatan Tim PKM STMA Trisakti, para peserta sekilas tampak ragu atau enggan, jika tidak dikatakan takut, takala Tenaga Penyuluh meminta mereka untuk melakukan cek darah sewaktu. Keengganan itu tampaknya disebabkan mereka tidak ingin tahu jika dirinya mengidap suatu penyakit setelah cek darah, dan ini nantinya akan membuat mereka stress; padahal saat itu mereka merasa sehat-sehat saja. Namun, setelah diberi pengertian tentang fungsi dan pentingnya cek darah sewaktu, pada akhirnya mereka semua mau berpartisipasi dan tak ada satupun yang meninggalkan lokasi.

Setelah hasil cek darah disampaikan kepada peserta, selanjutnya dijelaskan makna angka dari hasil tes darah sewaktu serta pola makan apa yang harus dilakukan untuk menurunkan angka hasil tes yang tinggi itu, termasuk berbagai risiko penyakit yang akan timbul jika tidak mengubah pola makan tidak sehat yang dijalani selama ini, menuju pola makan bergizi yang sehat dan berimbang. Di samping itu, dianjurkan juga untuk melakukan pola gaya hidup sehat, seperti untuk tidak malas bergerak, aktif bersosialisasi dan berkomunikasi dengan tetangga dan lingkungan sekitar. Dapat pula disampaikan bahwa

karena dijelaskan berdasarkan hasil tes darah yang nyata dari setiap individu peserta, mereka tampak lebih antusias dalam mendengarkan penyuluhan, sebagai upaya mereka memperbaiki kondisi Kesehatan yang telah diketahui dari hasilcek darah. Diharapkan dari kegiatan literasi yang berangkat dari data Kesehatan diri yang lebih bersifat individual (fakta Kesehatan praktis dan bukan teoritis), kedepannya para peserta akan lebih sadar akan berbagai risiko Kesehatan diri di usia lansia, serta mau mengikuti saran yang telah diberikan, agar mereka dapat memiliki kualitas hidup yang sehat dan bahagia.

Sebagai penutup, kepada peserta diingatkan untuk tidak takut melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin di Posyandu Lansia. Jika gejala awal suatu penyakit dapat dideteksi lebih awal, maka Tindakan pencegahan dan atau pengobatan dapat dilakukan lebih dini, sebelum menjadi lebih parah dan terlambat. Untuk mengurangi risiko Kesehatan rohani atau psikis, para lansia juga dianjurkan aktif mengikuti berbagai kegiatan sosial yang ada di lingkungan tempat tinggal, seperti menghadiri pengajian atau kebaktian, arisan warga, menjadi anggota kader kelurahan (seperti Jumantik (Juru Pantau Jentik Nyamuk), kader Posyandu Balita dll).

KESIMPULAN

Berikut adalah kesimpulan dan saran dari pelaksanaan kegiatan ini:

1. Literasi risiko kesehatan pada lansia di Desa Losarang meningkat secara signifikan. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mendengarkan penjelasan tentang cara menormalkan hasil tes darah sewaktu mereka yang indikasinya cenderung tinggi. Materi literasi mencakup pemahaman terhadap penyakit degeneratif, pentingnya pola hidup sehat, serta kesadaran akan kesehatan mental dan spiritual.
2. Pendekatan edukatif yang menyentuh aspek emosional dan rohani terbukti efektif dalam membangun motivasi lansia untuk menjalani gaya hidup sehat dan meningkatkan ketenangan batin dan pikiran. Membangun sikap mental bersyukur dan berserah kepadanya tampak dapat membuat peserta mampu mengelola stress atas hasil cek darah dan memiliki komitmen untuk menempuh gaya hidup yang lebih sehat guna memperbaiki kondisi Kesehatan yang telah diukur.
3. Kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara tenaga penyuluh / kesehatan, kader Posyandu Lansia , keluarga, dan masyarakat dalam mendukung kesejahteraan lansia secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *ISLAMIC COUNSELING : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).
- Alfana, M. A. F., Adlina, L., & Rohmah, H. N. (2019). Transisi Demografi di Kabupaten Sleman: Proses dan Analisis Perubahan Struktur Penduduk Dalam Satu Dasawarsa Terakhir. *Geomedia: Majalah Ilmiah Dan Informasi Kegeografian*, 17(2), 75–81.
- Ali, I. H., Tho, I. La, Liliskarlina, Wahyuningsih, Asiyah, S., Ritawati, Maimaznah, N., & Raule, J. H. (2025). *Pengantar Kesehatan Masyarakat*. PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Amanda, R. D., Rudini, D., & Sari, Y. I. P. (2025). Hubungan kepatuhan minum obat dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Simpang IV Sipin. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 8(2).
- Cicuh, L. H. M., & Agung, D. N. (2022). Lansia di Era Bonus Demografi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Cicuh, L. H. M., & Nugroho, D. N. A. (2021). Kondisi Lanjut Usia di Indonesia Era Bonus Demografi. *Sosio Informa*, 7(2), 158–171.
- Dwisetyo, N. B. (2024). *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. Amerta Media.
- F, D. M. G., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2025). Efektifitas Square Stepping Exercise Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 31–38.
- Irawan, D., Achadi, M. W., & Kholilurrohman. (2022). Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia Dalam Menghilangkan Rasa Stres. *PANDAWA: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 4(2), 243–254.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., Anwar, M. A., Sakit, R., & Ario, P. (2020). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Niron, M. F. V. D. P. K., Syamsopyan, Kelabora, J., Masitah, R., Tuhumena, F. S., Dewi, N. P. A. M. P., & Novita, R. (2024). *Gizi Kesehatan Masyarakat: Pendekatan Inovatif dan Berkelanjutan*. Penerbit Bukuloka Literasi Bangsa.
- Nugroho, A. (2019). Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia di Indonesia. *Journal of Urban Sociology*, 2(2).

- Rengkuan, M. P., & Winarti, E. (2025). Determinan Status Gizi Pada Lansia - Studi Kontekstual Di Kampung Mumugu : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 11485–11499.
- Rina, W., Robert, D., Suryaningsih, C., Kaimuddin, Sya'diah, Y., Wenno, S. Z., Tahulending, A. A., & Tuegeh, J. (2025). *Analisis Kebijakan Kesehatan*. PT> Media Pustaka Indo. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Riyanti, E., Pudjiati, & Yarden, N. (2022). Terapi “ Sehat Jasmani dan Rohani ” Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2), 158–165.
- Sihombing, F., Kamil, M., Putro, D. U. H., Lorenz, F. Q. Q., & Dewi, L. P. (2025). Efektivitas Literasi Kesehatan Pada Lansia: Sebuah Systematic Literature Review. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(1), 55–68.
- Statistik, B. P. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024: Volume 21. *Badan Pusat Statistik*, 21. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Sumarni. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 18(1). <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6655647/pengertian-kewirausahaan-ciri-hakikat-dan-faktor-yang-mempengaruhinya>
- Syahwatul Khalda Fauziah, Damas Elvianto, Alrida Putri, Wanda, & Rianasari Bimanti Esthi. (2025). Analisis Pengembangan Karir Generasi Z: Tantangan Dan Strategi Dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Berkualitas Melalui Teknologi Dan Media. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 254–263. <https://doi.org/10.61787/6yv98087>
- Zuhri, A. M., & Mulyani, P. K. (2025). Urgensi spiritual well-being (SWB) pada kelompok lansia : systematic literature review (SLR). *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 104–119. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833577>