

PKM PEMBERDAYAAN MELALUI PENINGKATAN MUTU KESEHATAN LANSIA DI NEGERI MORELLA KECAMATAN LEIHITU KABUPATEN MALUKU TENGAH

Cornelly Lawalata^{*)} dan Maya Laisila
Universitas Kristen Indonesia Maluku

ABSTRAK

Negeri yang memiliki potensi kekayaan sumber daya alam yang sangat menjanjikan, hal ini terlihat dari persebaran petuanan yang begitu luas dan lautan serta pantai yang sangat elok nan mempesona dan oleh negeri datuk-datuk ini telah mempromosi negerinya dengan aikon wisata pantai. Negeri yang memiliki jumlah penduduk kurang lebih 3.715 jiwa itu, (Kantor Statistik Desa) di ketahui terdapat jumlah penduduk usia lanjut yang cukup signifikan dari jumlah penduduk yang ada. Hal ini dapat menjadi rawan layanan lansia karena jumlah yang begitu besar. Padahal, potensi kelola dari negeri yaitu potensi lansia juga menjadi bagian dari kelompok masyarakat rentan dengan kecenderungan berbagai masalah dapat dialami oleh kelompok masyarakat ini. Ini membuktikan bahwa dengan jumlah lansia yang begitu banyak, mestinya ada kontribusi layanan lansia yang lebih efektif, sebab semakin tinggi masalah lansia dapat dibantu dan tertangani, maka lansia akan semakin baik dan akan memperpanjang usia harapan hidup bagi mereka. Untuk menjawab permasalahan lansia maka dilakukan beberapa kegiatan diantaranya, dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia khusus mendeteksi hipertensi, kolestrol dan penyakit asam urat. Selanjutnya, memberikan latihan dan bimbingan kepada lansia untuk dapat melakukan senam kebugaran agar tetap sehat secara fisik maupun psikhis, serta melakukan sosialisasi PHBS bagi lansia. Berkaitan dengan masalah itu, Mahasiswa KKN PPM UKIM perlu untuk melakukan pemberdayaan lansia, yang bekerjasama dengan mitra pemerintah Negeri Morella, untuk melakukan kegiatan yang dapat dimanfaatkan oleh lansia di Ngeri Morella. Kegiatan ini dimuat dalam media on line, Vidio akan di muat di YouTube tentang kegiatan pemberdayaan lansia, dan jurnal ABDIMAS.

Kata kunci : Pemberdayaan, Kesehatan, Lansia.

PENDAHULUAN

Negeri Morella adalah salah satu negeri adat yang masih sangat kuat mempertahankan nilai-nilai budaya. Negeri adat Morella dengan masyarakatnya dibawa pemeritahan seorang raja ini, adalah Negeri yang memiliki potensi kekayaan sumber daya alam yang sangat menjanjikan,

Penulis korespondensi:

cornellylawalata@gmail.com

hal ini terlihat dari persebaran petuanan yang begitu luas dan lautan serta pantai yang sangat elok nan mempesona dan oleh negeri datuk-datuk ini telah mempromosi negerinya dengan aikon wisata pantai. Negeri Morella dengan jarak tempuh dari pusat kota Ambon yaitu 34 KM dengan memakan waktu rata-rata 1 jam lebih perjalanan.



Gambar 1. foto Tim Bersama Para Lansia

Dari jarak tempuh Negeri Morella cukup jauh dari pergerakan layanan-layanan kebutuhan masyarakat atau pergerakan ekonomi di kota Ambon. Negeri dengan penduduk beragama muslim ini memiliki jumlah penduduk kurang lebih 3.715 jiwa itu, (Kantor Statistik Desa) di ketahui terdapat jumlah penduduk usia lanjut yang cukup signifikan dari jumlah penduduk yang ada. Berkaitan dengan itu Indonesia sendiri memasuki negara *Aging sciaty* atau berpenduduk tua. Artinya diprediksi jumlah penduduk lanjut usia atau lansia mencapai lebih dari 7 persen dari total jumlah penduduk, jumlah ini terus meningkatkan dan nanti pada tahun 2020 lansia diprediksi akan mencapai jumlah 10 persen dari penduduk Indonesia. (Bappenas dan BPS) 2017. Fakta ini dapat menjadi rawan layanan lansia karena jumlah yang begitu besar. Padahal, potensi yaitu potensi lansia juga menjadi bagian dari kelompok masyarakat rentan dengan kecenderungan berbagai masalah dapat dialami oleh kelompok masyarakat ini.

Di Negeri Morella jumlah penduduk kategori lansia dimana totalnya adalah 83 orang yang bertempat tinggal di wilayah 1 negeri Morella, dengan umur yang bervariasi. Kelompok pra usia lanjut (49-59 tahun), 40 orang, kelompok usia lanjut (60 tahun ke atas) 32 orang dan kelompok usia lanjut dengan resiko tinggi (70 tahun ke atas), 11 orang. Dari jumlah lansia seperti ini dan minimnya pemberian layanan posyandu karena belum tertatanya administrasi layanan menjadi kurangnya pelayanan yang diberikan. Sebab, dari semakin minimnya pemberian layanan posyandu dapat dipastikan akan berdampak pada lansia penerima layanan dari aspek kesehatan dan pemberdayaan juga sangatlah minim. Stanhope & Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi beresiko, memiliki tiga karakteristik resiko kesehatan yaitu, resiko biologi termasuk resiko terkait usia, resiko social dan lingkungan, serta resiko

perilaku atau gaya hidup. Layanan bagi Lansia juga belum tersedia tempat untuk aktivitas dengan layanan untuk lansia secara representative karena masih menggunakan secara bersama dengan ibu hamil dan anak balita. Oleh karenanya, pelayanan pemeriksaan kesehatan lansia yang minimal setiap bulannya harus terorganisir dan diprogramkan secara baik belumlah tersedia. Padahal, lansia rentan terhadap berbagai penyakit yang muncul akibat usia lansia yang bukan lagi muda. pusat pelayanan lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu, yang disepakati dan digerakan oleh masyarakat, dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan, dan pemberdayaan baik secara fisik maupun psikhis.

Kebijakan pemerintah untuk mengembangkan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia yang menyelenggarakannya, melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta lanjut usia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial (Kementerian Kesehatan, 2010). Ini membuktikan bahwa dengan jumlah lansia yang begitu banyak, mestinya ada kontribusi layanan lansia yang lebih efektif, sebab semakain tinggi masalah lansia dapat dibantu dan tertangani, maka lansia akan semakin baik dan akan memperpanjang usia harapan hidup bagi mereka.

Negeri Amahusu atau sering dikatakan dengan sebutan negeri adat Amahusu, adalah Negeri yang berada dekat dengan pergerakan roda perekonomian Kota Ambon. Negeri Amahusu memiliki luas 8,00 Km²[1]. Sistem Pemilihan pemerintahan setempat dikepalai Oleh seorang Raja, dan disebut Pula dengan sebutan Bapa Raja. Pada Tahun 2017, sampai dengan saat ini tahun 2018, Negeri Amahusu masih dipimpin oleh seorang Pejabat Negeri. Negeri Amahusu, memiliki Potensi Perekonomian, potensi pariwisata dan perikanan yang didukung oleh sumber daya alam negeri dengan letak dan kedudukan negeri secara geografis, berada di sekitar pantai mengarah kearah pegunungan adalah perbukitan tinggi dan dataran rendah dengan kualitas tanah dan aliran air yang memadai. Masyarakat Negeri Amahusu kebanyakan berprofesi sebagai nelayan dan petani, hal ini disebabkan wilayah laut dan darat yang memadai. Jumlah jiwa hampir sebagian besar adalah Perempuan, dan berprofesi sebagai ibu Rumah tangga, yang harus mengolah hasil tangkapan suami di pasar sebagai jibu-jibu (penjual ikan). Berdasarkan Data BPS tahun 2010-2014, Jumlah laki-laki ; 2760, lebih sedikit dibanding jumlah perempuan, dimana jumlah perempuan 2975, dengan kepadatan penduduk, 717/Km². [1]

Negeri Amahusu memiliki wilayah ke arah daratan yang luas, dimana setiap keluarga memiliki lokasi rumah cukup luas dan berpotensi dapat diberdayakan[2]. Hampir setiap rumah memiliki lokasi halaman rumah tinggal yang cukup luas. Dengan pendapatan utama hanya dari profesi nelayan rasanya tidak cukup untuk membiayai kebutuhan rumah tangga, salah satu di antaranya adalah pendidikan anak. Apalagi dengan maraknya proses penjualan tanah membuat ada beberapa sengketa di Pengadilan Negeri Ambon yang berakibat hilangnya kepemilikan tanah akibat proses jual-beli tanah tersebut[3]. Padahal harusnya tanah yang

adalah bagian dari halaman rumah tinggal, dapat diberdayakan, dikelola dan dimanfaatkan untuk menambah penghasilan keluarga, serta meningkatkan perekonomian desa.

Program Kemitraan Masyarakat Unggulan dari LPM UKIM sangat dibutuhkan terutama untuk meningkatkan dan memaksimalkan potensi kualitas hidup perempuan di Negeri Amahusu sebagai ibu rumah tangga[4]. Peningkatan potensi kualitas hidup perempuan dengan memaksimalkan halaman rumah tinggal, diyakini penting sebab menjual ikan dipasar belum tentu cukup untuk membantu kebutuhan keluarga. Hal ini dikarenakan kegiatan menjual ikan di pasar, dipengaruhi oleh faktor cuaca dan hasil laut yang didapat oleh para nelayan. Karena sejak bulan April sampai bulan Agustus kondisi alam tidak bersahabat dengan para nelayan, sebab hasil tangkapan tidak mencukupi. Padahal kenyataannya mereka masih memiliki lahan untuk diberdayakan, daripada mereka harus kehilangan lahan tersebut diperjualbelikan dan berakibat kehilangan hak atas tanah dan tidak mendapat hasil apa-apa.

Permasalahan Prioritas Mitra

Dari Analisis situasi dan pengamatan serta diskusi tim Pengabdian Kepada Masyarakat, terdapat masalah pada mitra sebagai berikut:

1. Belum dilakukannya secara rutin pemeriksaan kesehatan bagi lansia sehingga dapat terdeteksi dini penyakit yang diderita oleh lansia
2. Kurangnya pengetahuan mitra tentang pentingnya peningkatan kebugaran lansia agar tetap sehat secara fisik maupun psikhis
3. Belum terpenuhinya gaya hidup bersih Lansia yang menuju pada perilaku hidup bersih dan sehat. (PHBS)

Untuk menyelesaikan persoalan bagaimana memberdayakan lansia demi peningkatan hidup yang sehat dari sisi kesehatan untuk itu mereka haruslah diberdayakan secara fisik maupun psikhis.[7]. Contohnya Lansia dipersiapkan, untuk menjalani pemeriksaan kesehatan untuk pendeteksi dini penyakit pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan seperti deteksi kolestrol, penyakit diabetes, dan asam urat. Selanjutnya, lansia diberikan latihan senam kebugaran untuk menjaga kebugaran tubuh para lansia. Lansia juga dihapkan selalu ada dalam kondisi lingkungan yang bersih dan sehat, sehingga untuk lansia juga diberikan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi lansia sehingga secara fisik maupun mental kondisi kesehatan lansia tetap terjaga.

Kegiatan – kegiatan seperti ini diharapkan akan menjadi ruang dimana ada pertemuan bagi para lansia untuk lebih dapat melakukan interaksi sosial satu dengan yang lain diantara mereka, sehingga dapat mengurangi masalah psikhis seperti merasa sendiri, merasa tidak diperhatikan oleh anak cucu, kesepian berat sehingga berdampak pada kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh. Proses pemberdayaan bagi lansia ini diharapkan tersalurkan, dan IPTEK, sangatlah diperlukan di Negeri Morella karena kegiatan -kegiatan untuk para lansia dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan untuk memenuhi kebutuhan hidup lansia. Oleh sebab itu adanya kegiatan pemberdayaan lansia khusus di bidang kesehatan di

Negeri Morella sangatlah penting, bahwa selama ini masyarakat berpikir bahwa posyandu hanya penting bagi anak balita saja, ataupun ibu hamil. Karena menurut mereka, balita dan ibu hamil yang harus diperhatikan mengenai perkembangan dan status kesehatannya. Namun, tidaklah demikian bagi masyarakat dengan usia lanjut, proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kesehatan, seiring dengan penambahan usia, maka lansia akan semakin rentan terhadap berbagai keluhan fisik dan psikhis, maka diperlukan atau dilakukan juga senam kebugaran bagi lansia.

Penyediaan layanan kesehatan bagi lansia berupa posyandu sangatlah penting, dengan berbagai program diantaranya untuk memperhatikan status kesehatan para Lansia setiap bulannya, dan perhatian kepada perbaikan asupan gizi yang bermanfaat bagi lansia, serta berbagai kegiatan yang dapat menunjang kesejahteraan bagi lansia, mengingat ketersediaan posyandu lansia, di Negeri Morella belumlah tersedia, sehingga sangatlah kurang layanan kesejahteraan bagi lansia Dasar inilah sehingga KKN-PPM UKIM melakukan pemberdayaan lansia, dengan program-program untuk peningkatan kesejahteraan lansia, sehingga IPTEK bagi masyarakat dapat ditingkatkan.

Solusi Permasalahan

Ada tiga prioritas masalah mitra yang di temukan dari hasil pengamatan dan diskusi Tim KKN-PPM pada pada wilayah pengabdian adalah :

1. Dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia khusus mendeteksi dini kolestrol, penyakit diabetes dan asam urat.
2. Memberikan latihan dan bimbingan kepada lansia untuk dapat melakukan senam kebugaran agar lansia tetap sehat secara fisik maupun psikhis
3. Melakukan sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi lansia

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dilaksanakan kegiatan KKN-PPM ini adalah masyarakat yang telah memasuki usia lanjut pada kelompok wilayah 1 Negeri Morella, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah.

Berikut ini adalah langkah-langkah Pelaksanaan kegiatan KKN PPM yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
 - a. Tim KKN-PPM mengadakan pertemuan dengan mitra untuk menyusun rencana kegiatan
 - b. Untuk kegiatan pemeriksaan kesehatan tim KKN-PPM melakukan pendekatan dengan tim medis di kecamatan Leihitu untuk mendapatkan data kesehatan tentang lansia, menyiapkan alat tes untuk mendeteksi kolestrol, mendeteksi penyakit diabetes, dan asam urat pada lansia

- c. Tim KKN-PPM mengadakan pertemuan untuk mempersiapkan materi-materi dan menentukan narasumber untuk setiap kegiatan seperti menghadirkan instruktur senam dalam melakukan pelatihan senam bagi lansia
- d. Tim KKN-PPM mempersiapkan bahan-bahan dan alat untuk sosialisasi tentang pentingnya kegiatan PHBS bagi lansia



Gambar 2. Foto Bersama Tim dan para lansia

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pemberian materi, dan materi yang diberikan yaitu :
 - 1) Kegiatan pertama yang dilakukan adalah mendorong dan menyiapkan lansia untuk datang memeriksakan diri pada pos yang sudah ditentukan. Kegiatan pemeriksaan dilakukan antar lain pemeriksaan penyakit diabetes, kolestrol dan asam urat kepada lansia.
 - 2) Kegiatan kedua adalah mengajak mitra dan memberikan dorongan untuk meningkatkan pengetahuan mitra tentang pentingnya senam kebugaran lansia agar tetap sehat secara fisik maupun psikhis. Kegiatan ini dibantu oleh seorang instruktur senam lansia, diiringi dengan musik senam lansia.
 - a) Peningkatan pengetahuan tentang kemampuan mitra dalam mengikuti senam kebugaran untuk lansia.
 - b) Mitra dibagi dalam beberapa kelompok untuk dilatih agar mitra mengetahui teknik-teknik senam
 - c) Membantu mitra untuk dapat melakukan senam secara mandiri
 - 3) Melakukan sosialisasi tentang PHBS bagi lansia agar terpenuhinya gaya hidup bersih lansia yang menuju pada perilaku hidup bersih dan sehat

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi PHBS ini, metode yang digunakan adalah dengan menggunakan strategi Ekspositori. Strategi Ekspositori dilakukan dengan cara verbal dari seorang pemateri kepada peserta dengan maksud agar peserta dapat menguasai materi pelajaran secara optimal yang didukung tanya jawab dan tukar pendapat. Dalam memahami cara atau membangun perilaku hidup bersih kepada lansia. Ini membutuhkan kerjasama diantara lansia untuk dapat memahami lewat

diskusi-diskusi diantara lansia dengan pemateri. Selanjutnya metode Kolaborasi () juga diberikan agar lansia dibagi dalam satu kelompok yang bervariasi tingkat kecakapannya, dan bekerja sama yang mengarah pada tujuan bersama.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan PHBS adalah sebagai berikut.

- 1) Tahap pertama adalah tahap tanya jawab. pada saat materi pembuka selesai diberikan, peserta diminta untuk menyampaikan masukan dalam memahami Perilaku Sehat, menganalisa masalah yang telah disampaikan, kemudian mencoba memberikan solusi, dan menunjukkan contoh untuk melakukannya, yang telah dibuat untuk mengukur pengetahuan peserta pelatihan.
- 2) Tahap kedua adalah materi utama di berikan kepada lansia dan para lansia dapat memberikan tanggapan sesuai apa yang telah di berikan kepada para lansia tentang bagaimana melakukan perilaku hidup yang bersih, dan memakan makanan yang bergisi, sehingga lansia tetap terjaga kesehatannya.

Lansia diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang telah diberikan melalui pertanyaa, taggapan dan sanggahan kepada narasumber. Selanjutnya narasumber memberikan pernyataan dan jawaban, dan selanjutnya memberikan kesimpulan atas apa yang sudah disampaikan dan didiskusikan dengan pata lansia.

3. Tahap Evaluasi Program

- a. Program PkM ini akan dievaluasi secara keberlanjutan oleh tim baik pada saat pelaksanaan program maupun saat Tim telah selesai mengerjakan tugasnya.
- b. Kegiatan pendampingan akan terus di lakukan melalui pendampingan lanjutan oleh petugas posyandu lansia dan saling berkoordinasi dengan Tim, atau pemerintah negeri, untuk selalu memantau keberhasilan program kerjasama Pengabdian kepada Masyarakat atau PkM ini.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Berdasarkan hasil pertemuan dengan mitra yaitu kelompok lansia yang membutuhkan layanan kesehatan, memiliki kemauan untuk diberdayakan sehingga didiskusikan dengan pemerintah negeri untuk untuk membuat keputusan pelaksanaan kegiatan. Bahwa dari rencana pelaksanaan kerja, maka dibuat kesepakatan dalam rapat Tim KKN-PPM Bersama mitra maka kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap :

1. Kegiatan pertama adalah mengenai pemeriksaan kesehatan bagi lansia
 - a. Dalam pelaksanaan kegiatan pertama ini tim melakukan arahan membuka wawasan para lansia dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang manfaat pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dini kepada para lansia. Lansia diundang untuk hadir dan k mendapatkan arahan terkait pelaksanaan pemeriksanaan kesehatan bagi lansia.

- b. Setelah mendapatkan arahan dari tim kesehatan yang hadi, lansia diarahkan untuk memerikasakan diri satu persatu yaitu dimulai dengan pemeriksaan kolestrol, diabetes dan kemudian penyakit asam urat. Hasil yang ditemui bahwa dari rata-rata lansia yang hadir hampir 70 % memiliki kolestrol tinggi, 80 % menderita diabetes, dan 40 % adalah menderita penyakit asam urat..
- c. Hasil pemeriksaan itu tim membantu mitra untuk rujukan mendapatkan obat dari kerjasama tim dengan petugas kesehatan sehingga para lansia dapat terbantu dengan obat-obatan yang diperoleh.
- d. Kegiatan yang berikut adalah kegiatan melakukan atau memberikan sosialisasi tentang PHBS yang diberikan oleh seorang narasumber. Hasil dari kegiatan ini hamper keseluruhan atau 90 % lansia mengaku dapat mengerti dan dapat di pedomani dalam kehidupan keseharian lansia, sehingga pola hidup bersih tetap dapat diikuti dan dilaksanakan.
- e. Kegiatan selanjutnya sesuai kesepakatan dengan lansia adalah kegiatan senam kebugaran yaitu mengundang para lansia untuk terlibat dalam kegiatan pelatihan senam kebugaran yaitu lansia dilatih oleh seorang instruktur senam, untuk melakukan senam kebugaran lansia, yang diharapkan lansia dapat melakukannya secara mandiri di rumah, agar kesehatan dan kebugaran lansia tetap terjaga. Dari kegiatan ini hampir 90 % lansia mengaku telah memahami materi senam atau teknik senam dalam menjaga kebugaran.

Demikian kegiatan KKN PPM di Negeri Morella yang sudah dapat dilakukan oleh TIM, dengan harapan bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat bagi khalayak yang membaca, dan lebih khusu kepada para lansia, juga untuk kepentingan pengembangan PkM ke depan. Bahwa dengan sejumlah pengabdian yang bermanfaat kepada masyarakat yang berminat untuk melakukannya. Sebagai luaran kegiatan ini telah menerbitkan Jurnal dan YouTube serta berita on line untuk di publikasi kepada khalayak..



Gambar 3. Foto Bersama Instruktur

PENUTUP

Demikian kegiatan PkM di negeri Morella oleh Tim KKN-PPM UKIM telah dilakukan dan diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi khalayak terutama bagi para pengabdian masyarakat yang mau melakukan pengabdian dengan masalah yang sama, tetapi kajian dari sisi yang berbeda, dan kiranya dapat dilakukan untuk pengembangan kebutuhan masyarakat. Tim telah melakukan publis pada jurnal MAREN, media cetak Kompas Harian dan YouTube pada UKIM TV. Diharapkan kegiatan seperti ini selalu ditindaklanjuti oleh misalnya pada pemerintah, atau masyarakat negeri Morella dan Perguruan Tinggi untuk dapat terlibat dalam menindaklanjuti kegiatan-kegiatan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Olivia Kaputri, Gerakan Organisasi Perempuan (PKK) dalam Memberdayakan Lansia di Geman, Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012
- Badan Pusat Statistik, 2017, Penduduk Lansia di Maluku, BPS Propinsi Maluku di Kota Ambon 2010-2035. Jakarta Badan Pusat Statistik
- Badan Pusat Statistik (BPS) 2013, Proyeksi Penduduk Indonesia, Population Projection 2010-2035. Jakarta Badan Pusat Statistik
- BAPPENAS & BPS (2017)
- Edi Soeharto, Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat, Jakarta PT Revika Aditma, 2005
- Data Statistik Negeri Morella, Kantor Negeri (2019)
- Nurul Kotimak dkk, Lansia Peduli Masa Depan Yogyakarta, Hasil Penelitian, Bekerjasama dengan BKKKBN DIY
- Mulyadi. 2015. Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 197 Palembang Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*. Vol 10, Nomor 4; 1-12. diakses pada tanggal 04 April 2019 pukul 14.00 wit
- Kamala Chandrakirana, dkk, Mendorong Inisiatif Lokal Menghapus Kekerasan Terhadap Perempuan, Desa Putra “Diterbitkan atas dukungan dana dari Norwegia-Dutch. [http://www.komnasperempuan.go.id/pdf/file/2018/publikasi/mendorong 20%inisiatif20%lokal](http://www.komnasperempuan.go.id/pdf/file/2018/publikasi/mendorong%20inisiatif%20lokal)
- Pelayanan Posyandu Bagi Lansia (Kementerian Kesehatan 2010)
- Pusat Promosi Kesehatan, Depkes RI. 2008. *Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan Dalam Pencapaian PHBS*. Depkes RI. Jakarta
- Rawiyah, U. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Manula Pengguna dan Bukan Pengguna Gisi Tiruan Penuh di Kota Makassar. Makassar UNHAS
- Stanhope, .M & Lancaster, J, (2016). *Public health nursing population centered health care in the community*, Missouri: Elsevier.
- Stefanus Mendes Kiik dkk, Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di kota Depok, dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol 21 No 2, 2018.