



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YOGYAKARTA**

Jln. Nitikan Baru No. 69 Yogyakarta. 55162. Telp. (0274) 373142. Fax. 383560
Website: <https://stikes-yogyakarta.ac.id> Email: lppm.stikesyo@gmail.com



SURAT TUGAS

Nomor : 351/ST/LPPM/STIKesYo/VI/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mashudin Firdaus, S.Kep.,Ns
Jabatan : Sekretaris LPPM
Perguruan Tinggi : STIKes Yogyakarta

Dengan ini memberi Tugas kepada :

Nama : 1. Setyo Retno Wulandari, S.SiT.,M.Kes
2. Wiwin Winarsih, S.ST.,M.Keb
3. Istichomah, S.Kep.,Ns.,M.Kes
Jabatan : Dosen STIKes Yogyakarta
Perguruan Tinggi : STIKes Yogyakarta

Untuk mempublikasikan hasil pengabdian masyarakat dengan judul :

“Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta”

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Juni 2023

Sekretaris LPPM STIKes Yogyakarta



(Mashudin Firdaus.,S.Kep.,Ns)

Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta

Setyo Retno Wulandari¹, Wiwin Winarsih², Istichomah³

^{1,2,3}STIKES Yogyakarta

ARTICLE INFORMATION

Received: Juni, 05, 2023

Revised: Juni, 27, 2023

Available online: Juli, 13, 2023

KEYWORDS

Lansia, Penyuluhan, Pemeriksaan Kesehatan

CORRESPONDENCE

E-mail: d3.bidan@yahoo.com

ABSTRACT

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Indonesia adalah salah satu negara berkembang yang sebagian besar penduduknya masih berstatus ekonomi menengah kebawah, dan sekarang tengah menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan Penyakit Tidak Menular. Terdapat sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemeriksaan dan senam pada lansia ini dilakukan pada hari sabtu, tanggal 10 Maret 2023 pukul 09.00 – 12.00 WIB bertempat di Dusun Mrisi Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 65 orang lansia. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai dari perijinan, survey awal, perencanaan kegiatan, implementasi dan evaluasi kegiatan. Rangkaian kegiatan utama dalam kegiatan ini yaitu pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kolesterol, asam urat dan gula darah dan dilanjutkan senam lansia. meningkat setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan.

INTRODUCTION

Lanjut Usia (Lansia) merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan tahapan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Menurut WHO (2013), klasifikasi lansia adalah sebagai berikut :

- Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
- Lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
- Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
- Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
- Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Beberapa masyarakat beranggapan bahwa usia lanjut merupakan hal yang alami dan biasa bila lansia sering sakit, cepat marah. Dengan anggapan seperti itu seringkali kesehatan lansia tidak tertangani. Sehingga pemerintah berupaya untuk menjaga kesehatan bagi lansia dengan menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dengan adanya posyandu lansia (UU RI, 2009). Posyandu lansia adalah pengembangan dari kebijakan pemerintah yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas

dengan melibatkan peran serta masyarakat lansia, keluarga, tokoh masyarakat, maupun organisasi sosial (Efendi, 2009). Tujuan dari posyandu lansia untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya usia lanjut. pada saat ini tidak semua lansia rajin mengikuti kegiatan posyandu, hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor seperti usia, ekonomi, fasilitas, dukungan keluarga dan masyarakat, pekerjaan dan pendapatan. Kendala lainnya antara lain pengetahuan yang rendah tentang manfaat posyandu, jarak rumah dengan tempat posyandu, serta monotonnya kegiatan yang ada (Mengko, 2015).

Penyakit yang sering dialami oleh lansia ini biasanya ditandai dengan tekanan darah meningkat (hipertensi), hasil kadar gula darah meningkat, dan meningkatnya asam urat pada lansia. Hipertensi, merupakan salah satu risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Penyakit asam urat yang menyerang persendian, paling sering di jumpai di kalangan masyarakat terutama di alami pada lansia. Penyakit yang dominan menyerang penduduk lansia diantaranya hipertensi, angka kematian lansia yang mengalami hipertensi sekitar 7,5 juta atau sekitar 12,8 % dari jumlah total kematian.

Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan riset dasar kesehatan nasional (RISKESDAS) pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8 %. (Depkes RI, 2013). Jumlah penderita Hipertensi di dunia pada tahun 2000 sekitar 171 juta orang dan diperkirakan akan mencapai 366 juta pada tahun 2030. Pada negara berkembang angka ini meningkat dua kali lipat antara tahun 2000 dan 2030. Penyakit terbanyak pada lansia yaitu Diabetes Melitus 17,0%, Hipertensi 69,5%, Jantung 4,7%, dan Penyakit sendi 18,9% (Riskesdas, 2018). Seiring dengan tingginya angka kesakitan pada lansia sehingga perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin

sebagai salah satu upaya promotif dan preventif berbagai penyakit pada lansia diantaranya pemeriksaan gula darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol. berdasarkan latar belakang tersebut pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Dusun Mrisi Bantul.

Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup penduduk dunia termasuk Indonesia. Pertambahan persentase penduduk lansia (>60 tahun) di Indonesia dan di dunia terjadipada tahun 2015. Terdapat kecenderungan peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013 (8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia) hingga tahun 2050 (21,4% di Indonesia dan 25,3% di dunia) dan 2100 (41% di Indonesia dan 35,1% di dunia). Sebaliknya untuk kelompok usia 0–14 tahun dan 15–59 tahun, persentasenya cenderung mengalami penurunan pada tahun 2050 dan 2100 (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

WHO menyatakan bahwa pada tahun 2016, sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (WHO, 2018). Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sebagian besar penduduknya masih berstatus ekonomi menengah kebawah, dan sekarang tengah menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan Penyakit Tidak Menular.

Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan telah memicu timbulnya berbagai perubahan dalam masyarakat, yaitu adanya peningkatan angka harapan hidup. Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia membuat jumlah orang lanjut usia (lansia) semakin banyak. Berdasarkan Data Sensus Ekonomi Nasional (Susesnas) Badan Pusat Statistik (BPS) 2017, jumlah lansia 23,4 juta jiwa (8,97 persen) dari total penduduk Indonesia. Pada 2025 diperkirakan mencapai 33,7 juta (11,8 persen) dan 2035 sebanyak 48,2 juta dari jumlah penduduk (15,8 persen). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki.

Lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran. Hal ini dikarenakan pada fase ini seorang individu mengalami berbagai macam kemunduran dalam hidupnya seperti kemunduran fisik dan fungsi kognisi. Salah satu factor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi yang diperoleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan pada lansia dan pemberian informasi terkait dengan pola makan yang baik dalam mengantisipasi dan menanggulangi permasalahan kesehatan. Informasi terkait pola makan harus diberikan karena terjadi penurunan fisiologi tubuh, terutama pada saluran cerna, maka pola makan lansia pun dapat terganggu dan menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan (Widiyanti, 2019).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pada lansia untuk memelihara kesehatan sendiri, dapat meningkatkan kemampuan dan peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi kesehatan lansia, serta dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan lansia.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Boro, kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 18 Maret 2023 pukul 09.00- selesai. Adapun subyek pengabdian masyarakat ini yaitu kader Posyandu sebanyak 20 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan (observasi), tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap awal dilakukan pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner (*pre-test*). Tahap inti dilakukan penyuluhan tentang 5 meja posyandu, MP ASI, PMT penyuluhan dan pemulihan, GTM, kemudian pelatihan pengisian KMS dan cara membaca grafik KMS, serta cara melakukan pengukuran status gizi yang baik dan benar. Tahap akhir dilakukan evaluasi melalui tanya jawab dan (*post-test*) untuk mengetahui tingkat pemahaman kader posyandu setelah penyuluhan dan pelatihan.

RESULTS

Pelaksanaan pengabdian ini dipersiapkan oleh tim pengabdian melalui tahapan sebagai berikut :

1. Lansia mengisi presensi terlebih dahulu sebelum dilakukan pemeriksaan terdiri dari nama, umur dan alamat
2. Melaksanakan penimbangan BB dan Pemeriksaan tekanan darah. pemeriksaan tekanan darah dan penimbangan BB dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebanyak 1 orang, dengan alat yang digunakan tensimeter dan stetoskop.
3. Melakukan Pemeriksaan Kolesterol, Gula darah dan Asam urat. dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebanyak 2 orang dengan alat Touch, pen, stick.
4. Melakukan Tanya jawab (diskusi) terkait hasil pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah

Jenis kegiatan yang dilakukan pada Lansia di Dusun Mrisi Bantul dengan target sasaran lansia 65 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2023. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai dari perijinan, survey awal, perencanaan kegiatan, implementasi dan evaluasi kegiatan. Rangkaian kegiatan utama dalam kegiatan ini yaitu pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kolesterol, asam urat dan gula darah dan dilanjutkan senam lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemeriksaan dan senam pada lansia ini dilakukan pada hari sabtu, tanggal 10 Maret 2023 pukul 09.00 – 12.00 WIB bertempat di Dusun Mrisi Bantul Yogyakarta.

DISCUSSION

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendeteksi dini adanya permasalahan pada kesehatan lansia. Menurut Benly dkk (2022) bahwa penyakit lanjut usia yang sering muncul khususnya di Indonesia yaitu rheumatic, osteoporosis, osteoarthritis, hipertensi, kholesterolemeia, angina, cardiac attack, stroke, trigliserida tinggi, anemia, gastritis, ulkus pepticum, konstipasi, infeksi saluran kemih (ISK), gagal ginjal akut, gagal ginjal kronis, prostat hyperplasia, diabetes mellitus, obesitas, TB paru, carcinoma/

kanker. Sedangkan Riskesdas (2018) menyatakan bahwa penyakit terbanyak pada lansia yaitu diabetes melitus sebanyak 17%, Hipertensi sebanyak 69,5%, Jantung sebanyak 4,7% dan Penyakit sendi sebanyak 18,9%.

Penyebab Hipertensi yang dapat menyerang orang lanjut usia antara lain keturunan, jenis kelamin, usia, kegemukan, stress, mengkonsumsi minuman beralkohol dan kefein serta pola hidup yang tidak sehat (Nita, 2019). Rekomendasi yang dianjurkan dalam upaya penurunan angka kejadian hipertensi bagi lansia yaitu berupa peningkatan sikap dan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya suatu penyakit khususnya hipertensi dengan cara penuluhan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2019) bahwa diabetes mellitus yang dibiarkan tanpa pengobatan yang cepat dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah terutama pada dinding pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko pembuluh darah yang menyempit karena tersumbat hingga akhirnya mengeras. Aliran darah yang kencang dari jantung menjadi terhambat karena tidak semuanya bisa melewati pembuluh yang sempit. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras lagi untuk memompa darah. kondisi inilah yang menyebabkan tekanan darah lama kelamaan dapat meningkat sehingga pada penderita Diabetes Mellitus sangat berpotensi terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan hipertensi.

Peningkatan anemia secara signifikan pada usia di atas 75 tahun. Diketahui bahwa Anemia pada wanita lanjut usia adalah 10-22%, sedangkan pria lanjut usia adalah 6-30% (Elizabeth, 2012). Kelompok lanjut usia pada umumnya memiliki gigi yang tidak sempurna lagi, sehingga mempunyai keterbatasan dalam mengkonsumsi zat besi yang bersumber dari hewani, akibatnya lansia sangat rentan terhadap kejadian anemia. Anemia kurang zat besi merupakan penyakit nomor satu terbanyak yang diderita oleh lansia di Indonesia dengan angka kejadian sebesar 50% (Naga, 2012).

Perubahan pola penyakit tersebut sangat dipengaruhi antara lain oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan social budaya. Peningkatan beban akibat PTM sejalan dengan meningkatnya factor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan merokok serta alcohol (Kemenkes RI, 2019).

1. Hipertensi

Menurut kemenkes (2019), Hipertensi adalah tekanan yang terjadi pada pembuluh darah seseorang tidak lebih dari 130/85 mmHg. Penyakit pada jantung dan pembuluh darah termasuk trend isu kesehatan di Negara seperti Indonesia yang menjadikan seseorang mengalami berhentinya nafas yang pertama di dunia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan gangguan pada pembuluh darah yang banyak di alami masyarakat. Tingkatan hipertensi orang dewasa :

- Hipertensi ringan, apabila tekanan darah sistolik 140-160 dan diastolik 95-104.
- Hipertensi sedang, apabila tekanan darah sistolik 140-180 dan diastolik 105-114.
- Hipertensi berat, apabila tekanan darah sistolik lebih dari 160 dan diastolik lebih dari 115.

Adapun berbagai factor yang bisa menyebabkan hipertensi :

- Ras Hipertensi banyak ditemukan pada seseorang berkulit hitam dibandingkan dengan kelompok yang berkulit

putih, karena seseorang berkulit putih hitam kadar renin dalam tubuhnya lebih rendah.

- Usia Bertambahnya usia seseorang resiko terkena penyakit hipertensi. Bertambahnya usia seiring dengan meningkatnya tekanan darah merupakan suatu hal yang wajar, yang disebabkan oleh perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon.
- Riwayat keluarga Hipertensi merupakan penyakit genetik, apabila dari orangtua menderita hipertensi kemungkinan anak berisiko terkena hipertensi.
- Jenis kelamin
- Pada orang dewasa penderita hipertensi banyak terjadi pada laki-laki, sebaliknya wanita akan lebih banyak ditemui ada usia lebih dari 55 tahun.
- Obesitas
- Semakin berat massa tubuh, semakin lebih banyak darah yang diperlukan untuk memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan lain. Kurang gerak Seseorang kurang dalam beraktivitas akan bertambah resiko terserang hipertensi. Seseorang yang kurang dalam bergerak mempunyai frekuensi denyut jantung yang tinggi.
- Merokok Zat-zat yang terkandung dalam rokok akan merusak dinding arteri sehingga mudah mengalami perubahan terhadap penumpukan plak.
- Kadar kalium rendah Kalium adalah penyeimbang jumlahnatrium dalam cairan sel. Apabila makanan yang kandungan kaliumnya rendah maka tubuh sulit mempertahankannya, sehingga jumlah natrium meningkat. Keadaan tersebut berisiko terjadinya hipertensi.
- Terlalu banyak konsumsi alcohol. Mengkonsumsi alcohol mudah berisiko terserang hipertensi.
- Stress Hubungan stress dengan dipertensi disebabkan oleh aktivasi sarah simpatik yang bias meingkatkan tekanan darah. Apabila stress terlalu sering, maka akan mengakibatkan tekanan darah tinggi

2. Gula Darah

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu penyakit kronis yang disebabkan karena organ Pankreas dalam tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik dalam menghasilkan Insulin yang cukup bagi tubuh, atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan Insulin secara efektif sebagaimana seharusnya (WHO, 2016). Studi juga menunjukkan bahwa Diabetes dapat mengurangi usia harapan hidup 5-10 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2018 penderita DM paling banyak berada pada kelompok rentang usia 55-64 tahun dan antara 65-74 tahun (Riskesdas, 2018).

Dampak DM dan komplikasinya sangat terasa baik bagi individu, keluarga, maupun negara. Kerugian ekonomi dapat dirasakan baik secara langsung melalui biaya medis yang mahal, kehilangan penghasilan karena diberhentikan dari pekerjaan akibat penyakitnya sehingga menyebabkan individu menjadi kurang produktif. Selain biaya perawatan rumah sakit yang mahal, biaya rawat jalan seperti pemeriksaan dan penyediaan Insulin bagi penderita DM secara berkala juga membutuhkan biaya yang tidak sedikit (Pusdatin, 2018).

CONCLUSIONS

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki kontribusi yang positif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia di dusun Mrisi, Bantul. Penyediaan pemeriksaan kesehatan, penuluhan serta konseling dapat meningkatkan motivasi bagi

lansia beserta masyarakat. Selain itu masyarakat semakin sadar akan pentingnya kesehatan terutama kesehatan pada lansia dan secara tidak langsung dapat meningkatkan umur harapan hidup masyarakat yang ada di Dusun Mrisi Bantul.

REFERENCES

- Benly, dkk. 2022. Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol.1. No. 12, Mei 2022
- Depkes RI. 2003. Pedoman Pemantauan dan penilaian Program Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan. Buni Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan, Jakarta.
- Efendi. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Salemba, Jakarta
- Elizabeth, J, C. 2012. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan.
- Kemnterian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta
- Mahmudah, Siti. 2019. Pemeriksaan Sebagai Upayah Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia di Dusun Tilaman Wukisari Imogiri Bantul. Karya Husada Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta
- Mengko VV, Kandou GD, Massie RGA. 2015. Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. 5(2b).
- Naga, Sholeh S. 2012. Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: DivaPress, hlm.50-54.
- Nita, Vio. 2019. Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia Di Dusun Ringinsari Bokoharjo
- Riskesdas Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018. Riset Kesehatan Daerah. Jakarta: Riskesdas: 2018.
- Sidabutar RP, Wiguno P, 2012, Hipertensi esensial, Ilmu Penyakit dalam Jilid II, Jakarta Balai Penerbit FK-UI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2008 Tentang Kesehatan.
- Wahyunita, Vina Dwi & Fitrah. 2010. "Memahami Kesehatan Pada Lansia". Jakarta: Trans Info Media.
- Widiany, F.L. 2019. Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Respto Yogyakarta.
- World Health Organization. 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO
- World Health Organization. 2016. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2018. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO.

Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta

Setyo Retno Wulandari¹, Wiwin Winarsih², Istichomah³

^{1,2,3}STIKES Yogyakarta

ARTICLE INFORMATION

Received: Juni, 05, 2023

Revised: Juni, 27, 2023

Available online: Juli, 13, 2023

KEYWORDS

Lansia, Penyuluhan, Pemeriksaan Kesehatan

CORRESPONDENCE

E-mail: d3.bidan@yahoo.com

ABSTRACT

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Indonesia adalah salah satu negara berkembang yang sebagian besar penduduknya masih berstatus ekonomi menengah kebawah, dan sekarang tengah menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan Penyakit Tidak Menular. Terdapat sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemeriksaan dan senam pada lansia ini dilakukan pada hari sabtu, tanggal 10 Maret 2023 pukul 09.00 – 12.00 WIB bertempat di Dusun Mrisi Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 65 orang lansia. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai dari perijinan, survey awal, perencanaan kegiatan, implementasi dan evaluasi kegiatan. Rangkaian kegiatan utama dalam kegiatan ini yaitu pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kolesterol, asam urat dan gula darah dan dilanjutkan senam lansia. meningkat setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan.

INTRODUCTION

Lanjut Usia (Lansia) merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan tahapan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Menurut WHO (2013), klasifikasi lansia adalah sebagai berikut :

- Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
- Lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
- Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
- Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
- Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Beberapa masyarakat beranggapan bahwa usia lanjut merupakan hal yang alami dan biasa bila lansia sering sakit, cepat marah. Dengan anggapan seperti itu seringkali kesehatan lansia tidak tertangani. Sehingga pemerintah berupaya untuk menjaga kesehatan bagi lansia dengan menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dengan adanya posyandu lansia (UU RI, 2009). Posyandu lansia adalah pengembangan dari kebijakan pemerintah yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas

dengan melibatkan peran serta masyarakat lansia, keluarga, tokoh masyarakat, maupun organisasi sosial (Efendi, 2009). Tujuan dari posyandu lansia untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya usia lanjut. pada saat ini tidak semua lansia rajin mengikuti kegiatan posyandu, hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor seperti usia, ekonomi, fasilitas, dukungan keluarga dan masyarakat, pekerjaan dan pendapatan. Kendala lainnya antara lain pengetahuan yang rendah tentang manfaat posyandu, jarak rumah dengan tempat posyandu, serta monotonnya kegiatan yang ada (Mengko, 2015).

Penyakit yang sering dialami oleh lansia ini biasanya ditandai dengan tekanan darah meningkat (hipertensi), hasil kadar gula darah meningkat, dan meningkatnya asam urat pada lansia. Hipertensi, merupakan salah satu risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Penyakit asam urat yang menyerang persendian, paling sering di jumpai di kalangan masyarakat terutama di alami pada lansia. Penyakit yang dominan menyerang penduduk lansia diantaranya hipertensi, angka kematian lansia yang mengalami hipertensi sekitar 7,5 juta atau sekitar 12,8 % dari jumlah total kematian.

Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan riset dasar kesehatan nasional (RISKESDAS) pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8 %. (Depkes RI, 2013). Jumlah penderita Hipertensi di dunia pada tahun 2000 sekitar 171 juta orang dan diperkirakan akan mencapai 366 juta pada tahun 2030. Pada negara berkembang angka ini meningkat dua kali lipat antara tahun 2000 dan 2030. Penyakit terbanyak pada lansia yaitu Diabetes Melitus 17,0%, Hipertensi 69,5%, Jantung 4,7%, dan Penyakit sendi 18,9% (Riskesdas, 2018). Seiring dengan tingginya angka kesakitan pada lansia sehingga perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin

sebagai salah satu upaya promotif dan preventif berbagai penyakit pada lansia diantaranya pemeriksaan gula darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol. berdasarkan latar belakang tersebut pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Dusun Mrisi Bantul.

Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup penduduk dunia termasuk Indonesia. Pertambahan persentase penduduk lansia (>60 tahun) di Indonesia dan di dunia terjadipada tahun 2015. Terdapat kecenderungan peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013 (8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia) hingga tahun 2050 (21,4% di Indonesia dan 25,3% di dunia) dan 2100 (41% di Indonesia dan 35,1% di dunia). Sebaliknya untuk kelompok usia 0–14 tahun dan 15–59 tahun, persentasenya cenderung mengalami penurunan pada tahun 2050 dan 2100 (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

WHO menyatakan bahwa pada tahun 2016, sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (WHO, 2018). Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sebagian besar penduduknya masih berstatus ekonomi menengah kebawah, dan sekarang tengah menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan Penyakit Tidak Menular.

Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan telah memicu timbulnya berbagai perubahan dalam masyarakat, yaitu adanya peningkatan angka harapan hidup. Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia membuat jumlah orang lanjut usia (lansia) semakin banyak. Berdasarkan Data Sensus Ekonomi Nasional (Susesnas) Badan Pusat Statistik (BPS) 2017, jumlah lansia 23,4 juta jiwa (8,97 persen) dari total penduduk Indonesia. Pada 2025 diperkirakan mencapai 33,7 juta (11,8 persen) dan 2035 sebanyak 48,2 juta dari jumlah penduduk (15,8 persen). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki.

Lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran. Hal ini dikarenakan pada fase ini seorang individu mengalami berbagai macam kemunduran dalam hidupnya seperti kemunduran fisik dan fungsi kognisi. Salah satu factor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi yang diperoleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan pada lansia dan pemberian informasi terkait dengan pola makan yang baik dalam mengantisipasi dan menanggulangi permasalahan kesehatan. Informasi terkait pola makan harus diberikan karena terjadi penurunan fisiologi tubuh, terutama pada saluran cerna, maka pola makan lansia pun dapat terganggu dan menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan (Widiyanti, 2019).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pada lansia untuk memelihara kesehatan sendiri, dapat meningkatkan kemampuan dan peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi kesehatan lansia, serta dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan lansia.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Boro, kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 18 Maret 2023 pukul 09.00- selesai. Adapun subyek pengabdian masyarakat ini yaitu kader Posyandu sebanyak 20 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan (observasi), tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap awal dilakukan pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner (*pre-test*). Tahap inti dilakukan penyuluhan tentang 5 meja posyandu, MP ASI, PMT penyuluhan dan pemulihan, GTM, kemudian pelatihan pengisian KMS dan cara membaca grafik KMS, serta cara melakukan pengukuran status gizi yang baik dan benar. Tahap akhir dilakukan evaluasi melalui tanya jawab dan (*post-test*) untuk mengetahui tingkat pemahaman kader posyandu setelah penyuluhan dan pelatihan.

RESULTS

Pelaksanaan pengabdian ini dipersiapkan oleh tim pengabdian melalui tahapan sebagai berikut :

1. Lansia mengisi presensi terlebih dahulu sebelum dilakukan pemeriksaan terdiri dari nama, umur dan alamat
2. Melaksanakan penimbangan BB dan Pemeriksaan tekanan darah. pemeriksaan tekanan darah dan penimbangan BB dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebanyak 1 orang, dengan alat yang digunakan tensimeter dan stetoskop.
3. Melakukan Pemeriksaan Kolesterol, Gula darah dan Asam urat. dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebanyak 2 orang dengan alat Touch, pen, stick.
4. Melakukan Tanya jawab (diskusi) terkait hasil pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah

Jenis kegiatan yang dilakukan pada Lansia di Dusun Mrisi Bantul dengan target sasaran lansia 65 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2023. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai dari perijinan, survey awal, perencanaan kegiatan, implementasi dan evaluasi kegiatan. Rangkaian kegiatan utama dalam kegiatan ini yaitu pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kolesterol, asam urat dan gula darah dan dilanjutkan senam lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemeriksaan dan senam pada lansia ini dilakukan pada hari sabtu, tanggal 10 Maret 2023 pukul 09.00 – 12.00 WIB bertempat di Dusun Mrisi Bantul Yogyakarta.

DISCUSSION

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendeteksi dini adanya permasalahan pada kesehatan lansia. Menurut Benly dkk (2022) bahwa penyakit lanjut usia yang sering muncul khususnya di Indonesia yaitu rheumatic, osteoporosis, osteoarthritis, hipertensi, kholesterolemeia, angina, cardiac attack, stroke, trigliserida tinggi, anemia, gastritis, ulkus pepticum, konstipasi, infeksi saluran kemih (ISK), gagal ginjal akut, gagal ginjal kronis, prostat hyperplasia, diabetes mellitus, obesitas, TB paru, carcinoma/

kanker. Sedangkan Riskesdas (2018) menyatakan bahwa penyakit terbanyak pada lansia yaitu diabetes melitus sebanyak 17%, Hipertensi sebanyak 69,5%, Jantung sebanyak 4,7% dan Penyakit sendi sebanyak 18,9%.

Penyebab Hipertensi yang dapat menyerang orang lanjut usia antara lain keturunan, jenis kelamin, usia, kegemukan, stress, mengkonsumsi minuman beralkohol dan kefein serta pola hidup yang tidak sehat (Nita, 2019). Rekomendasi yang dianjurkan dalam upaya penurunan angka kejadian hipertensi bagi lansia yaitu berupa peningkatan sikap dan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya suatu penyakit khususnya hipertensi dengan cara penuluhan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2019) bahwa diabetes mellitus yang dibiarkan tanpa pengobatan yang cepat dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah terutama pada dinding pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko pembuluh darah yang menyempit karena tersumbat hingga akhirnya mengeras. Aliran darah yang kencang dari jantung menjadi terhambat karena tidak semuanya bisa melewati pembuluh yang sempit. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras lagi untuk memompa darah. kondisi inilah yang menyebabkan tekanan darah lama kelamaan dapat meningkat sehingga pada penderita Diabetes Mellitus sangat berpotensi terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan hipertensi.

Peningkatan anemia secara signifikan pada usia di atas 75 tahun. Diketahui bahwa Anemia pada wanita lanjut usia adalah 10-22%, sedangkan pria lanjut usia adalah 6-30% (Elizabeth, 2012). Kelompok lanjut usia pada umumnya memiliki gigi yang tidak sempurna lagi, sehingga mempunyai keterbatasan dalam mengkonsumsi zat besi yang bersumber dari hewani, akibatnya lansia sangat rentan terhadap kejadian anemia. Anemia kurang zat besi merupakan penyakit nomor satu terbanyak yang diderita oleh lansia di Indonesia dengan angka kejadian sebesar 50% (Naga, 2012).

Perubahan pola penyakit tersebut sangat dipengaruhi antara lain oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan social budaya. Peningkatan beban akibat PTM sejalan dengan meningkatnya factor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan merokok serta alcohol (Kemenkes RI, 2019).

1. Hipertensi

Menurut kemenkes (2019), Hipertensi adalah tekanan yang terjadi pada pembuluh darah seseorang tidak lebih dari 130/85 mmHg. Penyakit pada jantung dan pembuluh darah termasuk trend isu kesehatan di Negara seperti Indonesia yang menjadikan seseorang mengalami berhentinya nafas yang pertama di dunia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan gangguan pada pembuluh darah yang banyak di alami masyarakat. Tingkatan hipertensi orang dewasa :

- Hipertensi ringan, apabila tekanan darah sistolik 140-160 dan diastolik 95-104.
- Hipertensi sedang, apabila tekanan darah sistolik 140-180 dan diastolik 105-114.
- Hipertensi berat, apabila tekanan darah sistolik lebih dari 160 dan diastolik lebih dari 115.

Adapun berbagai factor yang bisa menyebabkan hipertensi :

- Ras Hipertensi banyak ditemukan pada seseorang berkulit hitam dibandingkan dengan kelompok yang berkulit

putih, karena seseorang berkulit putih hitam kadar renin dalam tubuhnya lebih rendah.

- Usia Bertambahnya usia seseorang resiko terkena penyakit hipertensi. Bertambahnya usia seiring dengan meningkatnya tekanan darah merupakan suatu hal yang wajar, yang disebabkan oleh perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon.
- Riwayat keluarga Hipertensi merupakan penyakit genetik, apabila dari orangtua menderita hipertensi kemungkinan anak berisiko terkena hipertensi.
- Jenis kelamin
- Pada orang dewasa penderita hipertensi banyak terjadi pada laki-laki, sebaliknya wanita akan lebih banyak ditemui ada usia lebih dari 55 tahun.
- Obesitas
- Semakin berat massa tubuh, semakin lebih banyak darah yang diperlukan untuk memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan lain. Kurang gerak Seseorang kurang dalam beraktivitas akan bertambah resiko terserang hipertensi. Seseorang yang kurang dalam bergerak mempunyai frekuensi denyut jantung yang tinggi.
- Merokok Zat-zat yang terkandung dalam rokok akan merusak dinding arteri sehingga mudah mengalami perubahan terhadap penumpukan plak.
- Kadar kalium rendah Kalium adalah penyeimbang jumlahnatrium dalam cairan sel. Apabila makanan yang kandungan kaliumnya rendah maka tubuh sulit mempertahankannya, sehingga jumlah natrium meningkat. Keadaan tersebut berisiko terjadinya hipertensi.
- Terlalu banyak konsumsi alcohol. Mengkonsumsi alcohol mudah berisiko terserang hipertensi.
- Stress Hubungan stress dengan dipertensi disebabkan oleh aktivasi saraf simpatik yang bias meingkatkan tekanan darah. Apabila stress terlalu sering, maka akan mengakibatkan tekanan darah tinggi

2. Gula Darah

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu penyakit kronis yang disebabkan karena organ Pankreas dalam tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik dalam menghasilkan Insulin yang cukup bagi tubuh, atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan Insulin secara efektif sebagaimana seharusnya (WHO, 2016). Studi juga menunjukkan bahwa Diabetes dapat mengurangi usia harapan hidup 5-10 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2018 penderita DM paling banyak berada pada kelompok rentang usia 55-64 tahun dan antara 65-74 tahun (Riskesdas, 2018).

Dampak DM dan komplikasinya sangat terasa baik bagi individu, keluarga, maupun negara. Kerugian ekonomi dapat dirasakan baik secara langsung melalui biaya medis yang mahal, kehilangan penghasilan karena diberhentikan dari pekerjaan akibat penyakitnya sehingga menyebabkan individu menjadi kurang produktif. Selain biaya perawatan rumah sakit yang mahal, biaya rawat jalan seperti pemeriksaan dan penyediaan Insulin bagi penderita DM secara berkala juga membutuhkan biaya yang tidak sedikit (Pusdatin, 2018).

CONCLUSIONS

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki kontribusi yang positif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia di dusun Mrisi, Bantul. Penyediaan pemeriksaan kesehatan, penuluhan serta konseling dapat meningkatkan motivasi bagi

lansia beserta masyarakat. Selain itu masyarakat semakin sadar akan pentingnya kesehatan terutama kesehatan pada lansia dan secara tidak langsung dapat meningkatkan umur harapan hidup masyarakat yang ada di Dusun Mrisi Bantul.

REFERENCES

- Benly, dkk. 2022. Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol.1. No. 12, Mei 2022
- Depkes RI. 2003. Pedoman Pemantauan dan penilaian Program Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan. Buni Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan, Jakarta.
- Efendi. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Salemba, Jakarta
- Elizabeth, J, C. 2012. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan.
- Kemnterian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta
- Mahmudah, Siti. 2019. Pemeriksaan Sebagai Upayah Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia di Dusun Tilaman Wukisari Imogiri Bantul. Karya Husada Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta
- Mengko VV, Kandou GD, Massie RGA. 2015. Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. 5(2b).
- Naga, Sholeh S. 2012. Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: DivaPress, hlm.50-54.
- Nita, Vio. 2019. Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia Di Dusun Ringinsari Bokoharjo
- Riskesdas Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018. Riset Kesehatan Daerah. Jakarta: Riskesdas: 2018.
- Sidabutar RP, Wiguno P, 2012, Hipertensi esensial, Ilmu Penyakit dalam Jilid II, Jakarta Balai Penerbit FK-UI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2008 Tentang Kesehatan.
- Wahyunita, Vina Dwi & Fitrah. 2010. "Memahami Kesehatan Pada Lansia". Jakarta: Trans Info Media.
- Widiany, F.L. 2019. Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Respto Yogyakarta.
- World Health Organization. 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO
- World Health Organization. 2016. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2018. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO.