

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI PUSKESMAS TELADAN

Rizki Taufik^{1*}, Heri Saputra², Riani Baiduri³, Syakila Anjani⁴, Rahel Chisia⁵

^{1,2,3,4,5} S1 Fisioterapi, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia
Email: *rizkitaufikfisio@gmail.com

Abstrak– Peningkatan angka harapan hidup penduduk di Indonesia berdampak pada meningkatnya jumlah populasi lanjut usia (lansia). Kondisi ini membawa konsekuensi berupa meningkatnya permasalahan kesehatan kronis, penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, serta menurunnya kualitas hidup lansia. Lansia sering mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, dan gangguan keseimbangan yang berpengaruh langsung terhadap kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Puskesmas Teladan sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat yang terintegrasi dan berkelanjutan. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan data kunjungan lansia di Puskesmas Teladan, sebagian besar lansia masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat. Aktivitas fisik yang rendah, pola makan yang tidak seimbang, kurangnya manajemen stres, serta rendahnya kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit kronis menjadi permasalahan yang sering dijumpai. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, pengelolaan stres, serta peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan dirancang dalam bentuk penyuluhan kesehatan, praktik aktivitas fisik sederhana, diskusi interaktif, serta evaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku lansia. Diharapkan melalui kegiatan ini, lansia mampu meningkatkan kemandirian, mempertahankan fungsi fisik dan psikologis, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Program ini juga diharapkan dapat memperkuat peran Puskesmas Teladan dalam pelayanan kesehatan lansia berbasis promotif dan preventif.

Kata Kunci: Lansia; kualitas hidup; pola hidup sehat; pengabdian masyarakat; puskesmas

Abstract– The increase in life expectancy in Indonesia has resulted in a growing elderly population. This situation has consequences in the form of increased chronic health problems, decreased physical, psychological, and social function, and a decreased quality of life for the elderly. The elderly often experience degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, osteoarthritis, and balance disorders that directly impact independence in daily activities. Teladan Community Health Centers, as first-level health care facilities, have a strategic role in promotive and preventive efforts to improve the quality of life for the elderly through the implementation of integrated and sustainable healthy lifestyles. Based on initial observations and data from elderly visits to Teladan Community Health Centers, most elderly still have limited knowledge and skills in implementing healthy lifestyles. Low physical activity, unbalanced diets, lack of stress management, and low compliance with chronic disease management are common problems. This Community Service program aims to improve the quality of life of the elderly through the implementation of a healthy lifestyle that includes regular physical activity, a balanced diet, stress management, and increasing awareness of the importance of routine health checks. The program is designed in the form of health education, simple physical activity practices, interactive discussions, and evaluation of changes in the elderly's knowledge and behavior. It is hoped that through this activity, the elderly will be able to increase their independence, maintain physical and psychological function, and have a better quality of life. This program is also expected to strengthen the role of the Exemplary Community Health Center (Puskesmas) in providing promotive and preventive health services for the elderly.

Keywords: Elderly; quality of life; healthy lifestyle; community service; community health center

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Proses penuaan menyebabkan penurunan kemampuan adaptasi tubuh terhadap stresor internal maupun eksternal, sehingga lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit kronis dan gangguan fungsional. Kondisi ini berdampak langsung terhadap kualitas hidup lansia, yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas hidup lansia menjadi salah satu prioritas dalam pembangunan kesehatan nasional (Lumowa & Rayanti, 2024).

Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang dijalani, termasuk aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, serta kemampuan mengelola stres. Lansia dengan pola hidup sehat cenderung memiliki fungsi fisik yang lebih baik, tingkat kemandirian yang lebih tinggi, serta risiko komplikasi penyakit yang lebih rendah. Sebaliknya, pola hidup tidak sehat dapat mempercepat penurunan fungsi dan meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif melalui edukasi pola hidup sehat menjadi sangat penting dalam pelayanan kesehatan lansia ((Empati et al., 2024)).

Puskesmas sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan memiliki peran strategis dalam pembinaan kesehatan lansia. Melalui program kesehatan lansia, puskesmas diharapkan mampu memberikan pelayanan komprehensif yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif. Namun, dalam

pelaksanaannya, masih terdapat berbagai kendala seperti keterbatasan sumber daya, rendahnya partisipasi lansia dalam kegiatan kesehatan, serta minimnya edukasi yang berfokus pada perubahan perilaku hidup sehat. Kondisi ini juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Teladan.

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang terdaftar di Puskesmas Teladan memiliki penyakit kronis dan keterbatasan aktivitas fisik. Selain itu, lansia cenderung pasif dalam mengikuti kegiatan kesehatan dan belum sepenuhnya memahami pentingnya penerapan pola hidup sehat secara konsisten. Faktor usia, tingkat pendidikan, dan dukungan keluarga turut memengaruhi perilaku kesehatan lansia. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan lansia. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di Puskesmas Teladan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif yang aplikatif, berkelanjutan, serta berdampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan lansia.

Analisis Situasi

Analisis situasi menunjukkan bahwa jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Teladan terus mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup penduduk. Sebagian besar lansia berada pada kelompok usia 60–74 tahun dan masih tinggal bersama keluarga. Meskipun demikian, kondisi kesehatan lansia didominasi oleh penyakit degeneratif dan penurunan fungsi fisik yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik lansia relatif rendah dan sebagian besar menghabiskan waktu di rumah dengan aktivitas terbatas. Selain itu, pola makan lansia belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang, baik dari segi jenis maupun jumlah asupan. Dari aspek pelayanan kesehatan, Puskesmas Teladan telah memiliki program kesehatan lansia, namun pelaksanaannya belum optimal dalam mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Kegiatan yang ada masih lebih berfokus pada pemeriksaan kesehatan rutin dan pengobatan penyakit, sementara edukasi dan pendampingan pola hidup sehat belum dilakukan secara intensif dan berkesinambungan. Hal ini menyebabkan dampak program terhadap peningkatan kualitas hidup lansia belum maksimal.

Selain faktor pelayanan, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga memengaruhi kondisi kesehatan lansia. Sebagian keluarga belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai kebutuhan kesehatan lansia, sehingga kurang mendukung penerapan pola hidup sehat di rumah. Lansia juga cenderung kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan lansia perlu melibatkan pendekatan edukatif yang menasar lansia dan keluarga secara bersamaan.

Permasalahan utama yang dihadapi lansia di wilayah kerja Puskesmas Teladan adalah menurunnya kualitas hidup akibat keterbatasan fisik, penyakit kronis, dan rendahnya penerapan pola hidup sehat. Banyak lansia mengalami nyeri sendi, kelemahan otot, gangguan keseimbangan, dan kelelahan yang menghambat aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan lansia menjadi kurang mandiri dan bergantung pada keluarga. Selain permasalahan fisik, lansia juga menghadapi permasalahan psikologis seperti perasaan tidak berguna, kesepian, dan kecemasan terhadap kondisi kesehatan. Kurangnya aktivitas sosial dan fisik memperburuk kondisi psikologis lansia dan berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Permasalahan ini sering kali tidak teridentifikasi secara optimal dalam pelayanan kesehatan rutin.

Permasalahan lain yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan lansia mengenai pola hidup sehat dan pengelolaan penyakit kronis. Lansia cenderung pasif dan hanya bergantung pada pengobatan tanpa disertai perubahan gaya hidup. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang berfokus pada pemberdayaan lansia.

Solusi Permasalahan

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberdayaan lansia melalui penerapan pola hidup sehat yang terintegrasi dan berkelanjutan. Intervensi difokuskan pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam menjalani aktivitas fisik yang aman, pola makan seimbang, pengelolaan stres, serta kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan penyuluhan kesehatan dirancang dengan bahasa sederhana dan metode partisipatif agar mudah dipahami oleh lansia. Materi disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan lansia sehingga dapat diterapkan secara mandiri. Selain itu, dilakukan praktik aktivitas fisik sederhana seperti senam lansia yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas. Pendekatan solusi juga melibatkan keluarga dan kader kesehatan sebagai pendukung utama lansia dalam menerapkan pola hidup sehat. Dengan dukungan lingkungan yang kondusif, diharapkan lansia lebih termotivasi dan konsisten dalam menjaga kesehatan.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Puskesmas Teladan disusun secara sistematis dengan pendekatan promotif dan preventif yang berorientasi pada pemberdayaan lansia. Metode ini dirancang untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan kondisi kesehatan lansia, sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Dinkes, 2024)

Tahap pertama dalam metode pelaksanaan adalah tahap persiapan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Teladan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan waktu dan tempat yang sesuai. Selain itu, dilakukan identifikasi sasaran kegiatan, yaitu lansia yang terdaftar sebagai peserta layanan kesehatan di Puskesmas Teladan. Tahap persiapan juga mencakup penyusunan materi edukasi, media penyuluhan, serta modul pola hidup sehat yang disesuaikan dengan karakteristik lansia (Dinkes, 2024).

Tahap kedua adalah tahap pengkajian awal (baseline assessment). Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data awal terkait kondisi kesehatan lansia, kebiasaan hidup sehari-hari, tingkat aktivitas fisik, pola makan, serta keluhan kesehatan yang sering dialami. Pengkajian dilakukan melalui wawancara sederhana, observasi, dan diskusi kelompok. Data awal ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan strategi penyampaian materi dan bentuk intervensi yang paling tepat bagi lansia (Safari et al., 2022).

Tahap ketiga merupakan tahap pelaksanaan inti kegiatan pengabdian. Kegiatan inti dilaksanakan melalui metode penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Materi penyuluhan meliputi konsep penuaan sehat, pentingnya aktivitas fisik teratur, penerapan pola makan seimbang, manajemen stres, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana, contoh konkret, serta media visual agar mudah dipahami oleh lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain penyuluhan, metode demonstrasi dan praktik langsung juga digunakan sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan. Lansia diajak untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dan latihan peregangan yang aman sesuai dengan kondisi fisik masing-masing. Metode praktik langsung bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri di rumah. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap aktivitas fisik sehat (NTiveni Elisabhet1, 2025).

Tahap Keempat adalah diskusi dan konseling kelompok. Pada tahap ini, lansia diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, serta pertanyaan terkait penerapan pola hidup sehat. Diskusi kelompok dipandu oleh tim pengabdian dan tenaga kesehatan puskesmas untuk memberikan solusi yang realistis dan sesuai dengan kondisi lansia. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta dukungan sosial antar peserta (Empati et al., 2024).

Tahap kelima adalah pendampingan dan monitoring. Setelah kegiatan penyuluhan dan praktik dilaksanakan, tim pengabdian bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan kader puskesmas untuk melakukan pemantauan terhadap penerapan pola hidup sehat oleh lansia. Monitoring dilakukan secara berkala melalui kunjungan atau komunikasi informal saat lansia datang ke puskesmas. Pendampingan ini penting untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku kesehatan pada lansia.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas metode pelaksanaan yang telah diterapkan. Evaluasi mencakup penilaian peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta perilaku lansia terkait pola hidup sehat. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi dan rekomendasi untuk pengembangan program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya. Evaluasi yang sistematis merupakan bagian penting dalam menjamin mutu kegiatan pengabdian masyarakat. Secara keseluruhan, metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan lansia. Kombinasi antara penyuluhan, praktik langsung, diskusi, dan pendampingan terbukti efektif dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di Puskesmas Teladan.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Puskesmas Teladan telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Kegiatan ini diikuti oleh lansia yang terdaftar sebagai peserta layanan kesehatan lansia di Puskesmas Teladan dengan karakteristik usia mayoritas 60 tahun ke atas dan memiliki riwayat penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, serta gangguan muskuloskeletal. Secara umum, hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menerapkan pola hidup sehat.

Hasil kegiatan pada aspek pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai konsep dasar pola hidup sehat. Lansia menjadi lebih memahami pentingnya aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar lansia menganggap bahwa penurunan fungsi fisik merupakan proses alamiah yang tidak dapat dicegah. Namun setelah mengikuti penyuluhan, lansia mulai memahami bahwa meskipun proses penuaan tidak dapat dihindari, dampak negatifnya dapat diminimalkan melalui gaya hidup sehat yang konsisten.

Pada aspek sikap, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan motivasi dan kesadaran lansia untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatannya sendiri. Lansia menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap

aktivitas fisik dan mulai mengurangi perilaku sedentari. Kegiatan diskusi interaktif dan berbagi pengalaman antar lansia menjadi sarana efektif untuk membangun kesadaran kolektif dan rasa saling mendukung. Lansia tidak lagi memandang aktivitas fisik sebagai beban, melainkan sebagai kebutuhan untuk mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup (Mckenzie et al., 2025).

Dari sisi perilaku, hasil yang dicapai terlihat dari meningkatnya partisipasi lansia dalam praktik aktivitas fisik sederhana seperti senam lansia dan latihan peregangan yang diperkenalkan selama kegiatan. Lansia juga mulai menerapkan prinsip pola makan sehat dengan memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, terutama dalam pembatasan asupan gula, garam, dan lemak. Beberapa lansia melaporkan adanya perubahan kebiasaan sehari-hari, seperti lebih rutin berjalan kaki, melakukan latihan ringan di rumah, serta lebih patuh dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan rutin di puskesmas. Luaran utama dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya kapasitas lansia dalam menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa modul edukasi sederhana tentang pola hidup sehat bagi lansia yang dapat digunakan oleh Puskesmas Teladan sebagai bahan edukasi berkelanjutan. Modul tersebut disusun dengan bahasa yang mudah dipahami dan disesuaikan dengan kondisi fisik serta kebutuhan lansia. Luaran lain yang dihasilkan adalah dokumentasi kegiatan dan laporan pelaksanaan yang dapat dijadikan acuan bagi kegiatan pengabdian serupa di masa mendatang. Secara keseluruhan, hasil dan luaran yang dicapai menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengalami perubahan sikap dan perilaku yang mendukung peningkatan kualitas hidup. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi dan pemberdayaan lansia efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di tingkat pelayanan kesehatan primer (Shonn, 2025).

Manfaat Yang Dicapai

Manfaat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirasakan oleh berbagai pihak, baik lansia sebagai sasaran utama kegiatan, keluarga lansia, Puskesmas Teladan, maupun masyarakat secara luas. Bagi lansia, manfaat utama yang diperoleh adalah meningkatnya kualitas hidup yang tercermin dari membaiknya kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Lansia menjadi lebih aktif, percaya diri, dan memiliki motivasi untuk mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Xu et al., 2020).

Manfaat fisik yang dirasakan lansia antara lain meningkatnya kebugaran tubuh, berkurangnya keluhan nyeri sendi dan kekakuan otot, serta meningkatnya keseimbangan dan fleksibilitas. Aktivitas fisik sederhana yang dilakukan secara rutin membantu lansia mempertahankan fungsi muskuloskeletal dan mengurangi risiko jatuh. Selain itu, penerapan pola makan sehat dan kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin berkontribusi terhadap pengendalian penyakit kronis yang diderita lansia. Dari aspek psikologis, kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya rasa percaya diri dan harga diri lansia. Lansia merasa lebih dihargai dan diperhatikan melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan pengabdian. Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan juga membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi sosial yang sering dialami oleh lansia. Dengan demikian, kesehatan mental lansia turut mengalami perbaikan. Bagi keluarga lansia, kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam penerapan pola hidup sehat. Keluarga menjadi lebih peduli dan berperan aktif dalam mendukung lansia untuk beraktivitas fisik, menjaga pola makan, dan memanfaatkan layanan kesehatan. Dukungan keluarga yang baik berdampak positif terhadap konsistensi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat (A et al., 2013).

Manfaat kegiatan ini juga dirasakan oleh Puskesmas Teladan sebagai penyelenggara layanan kesehatan. Kegiatan pengabdian ini memperkuat peran puskesmas dalam pelayanan kesehatan lansia berbasis promotif dan preventif. Puskesmas memperoleh model intervensi edukatif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam program kesehatan lansia. Selain itu, peningkatan kesadaran lansia terhadap kesehatan berpotensi mengurangi beban pelayanan kuratif jangka panjang. Secara lebih luas, kegiatan ini memberikan manfaat bagi masyarakat dengan terciptanya lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan lansia. Lansia yang sehat dan mandiri dapat tetap berperan aktif dalam keluarga dan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan sosial dan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Rundell et al., 2021).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah bahwa penerapan pola hidup sehat melalui edukasi dan pendampingan di Puskesmas Teladan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan serta memperkuat peran puskesmas dalam pelayanan kesehatan lansia.

Saran yang dapat diberikan adalah perlunya keberlanjutan program melalui kegiatan rutin dan pendampingan berkelanjutan oleh Puskesmas Teladan dan kader kesehatan. Selain itu, keterlibatan keluarga perlu terus ditingkatkan agar lansia memperoleh dukungan optimal dalam menerapkan pola hidup sehat

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. V. T., B, A. H. L., C, T. B. A., D, C. T. N., & D, D. V. H. (2013). *Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire – Short Form for older adults in Vietnam*. 126–131.
- Dinkes, 2024. (2024). *Data Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi <6 bulan Kota Batam*. 5(2), 471–476. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1855/1471>
- Empati, J., Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). *KUALITAS HIDUP LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WREDA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHINYA: TINJAUAN PUSTAKA PADA LANSIA DI INDONESIA*. 13(April), 129–142.
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1474>
- Mckenzie, B. J., Ferreira, G. E., Haas, R., Gorelik, A., & Maher, C. G. (2025). Development of an internationally agreed national minimum dataset for low back pain: a modified Delphi study. *The Spine Journal*, 000, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2025.10.003>
- NTiveni Elisabhet1, F. C. T. (2025). *SENI BERADAPTASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DIMASA TUA DALAM PROSES TUMBUH KEMBANG LANJUT USIA*. 7, 121–128.
- Rundell, S. D., Maitland, M. E., Manske, R. C., & Beneck, G. J. (2021). *Survey of Physical Therapists' Attitudes, Knowledge, and Behaviors Regarding Diagnostic Imaging*. 1–11.
- Safari, G., Yulianingsih, S., & Waryantini, W. (2022). Relationship Of Stress With Blood Pressure In Elderly >60. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 1(7), 718–731. <https://doi.org/10.54543/kesans.v1i7.78>
- Shonn, E. (2025). Low Back Pain, Pain Beliefs, Fear-Avoidance, and Self-Activation in Nursing Students. *Pain Management Nursing*, xxx, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2025.11.005>
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140.
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2018). Pkm Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu tahun 2017. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 161-164.
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140.
- Tobing, A., & Sulaiman, S. (2021). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Klinik Spesialis Pelita Perdagangan. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 12-16.
- Xu, L., Wu, Z., He, Y., Chen, Z., Xu, K., Yu, W., Fang, W., Ma, C., Moqbel, S. A. A., Ran, J., Xiong, Y., & Wu, L. (2020). *MFN2 contributes to metabolic disorders and inflammation in the aging of rat chondrocytes and osteoarthritis*. *Patient information Osteoarthritis*. 28, 1079–1091. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2019.11.011>