

**Penyuluhan Pola Hidup Sehat Bagi Lansia di Posyandu  
Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dana**

***Health Education on Healthy Lifestyle for the Elderly at the Elderly Posyandu in the  
Working Area of Puskesmas Dana***

Lisna<sup>1\*</sup>, Nur Juliana<sup>1</sup>, Elna Sari<sup>1</sup>, Rasniah Sarumi<sup>1</sup>, Fatmawati.M.Saing<sup>1</sup>, Endang Sry  
mulyawati<sup>1</sup>, Firnasrudin Rahim<sup>1</sup>, Harnianti<sup>1</sup>, Ikbali<sup>1</sup>.

1 Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna, Raha,  
93611 Indonesia

\*Corresponding Author : lisnamkes1980@gmail.com

**ABSTRACT**

*Elderly health is an important aspect in improving the quality of life within primary health care services. Older adults are at higher risk of degenerative diseases and functional decline, thus requiring adequate knowledge and skills to independently implement a healthy lifestyle. This community service program aims to increase the awareness and understanding of healthy living behaviors among the elderly through health education and counseling in the working area of Puskesmas Dana. The methods used included interactive lectures, discussions, demonstrations of simple physical activities (light exercise), examples of healthy meal planning, as well as pre-test and post-test assessments to measure knowledge improvement. The results showed a significant increase in participants' understanding, as reflected by higher post-test scores compared to pre-test scores. In addition, participants reported being more motivated to adopt balanced nutrition, regular physical activity, adequate rest, and routine health monitoring. This program is expected to serve as a sustainable initiative to support elderly self-care practices and to be continued as a regular activity within the Puskesmas Dana working area.*

**Keywords ;** elderly, healthy lifestyle, health education, Dana Public Health Center

**ABSTRAK**

Kesehatan lansia merupakan salah satu aspek penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat, khususnya pada wilayah pelayanan kesehatan dasar. Lansia memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit degeneratif dan penurunan fungsi tubuh, sehingga diperlukan pengetahuan serta keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat melalui penyuluhan dan edukasi kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Dana. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi praktik sederhana (senam ringan, contoh menu sehat), serta *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta, dengan nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Selain itu, peserta menyatakan lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, istirahat yang cukup, serta pemantauan kesehatan berkala. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah berkelanjutan dalam mendukung kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya serta menjadi program rutin di wilayah kerja Puskesmas Dana.

**Kata kunci ;** lansia, pola hidup sehat, penyuluhan kesehatan, Puskesmas Dana

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung meningkat. Salah satu cara mempertahankan derajat kesehatan lansia adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, istirahat cukup, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

Di wilayah kerja Puskesmas Dana masih banyak lansia yang belum memiliki pengetahuan dan kesadaran cukup tentang pentingnya pola hidup sehat. Hal ini berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan yang seharusnya dapat dicegah. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok umur yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada usia ini, terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya (RI K. K., 2019).

Dalam menghadapi kondisi tersebut, penerapan pola hidup sehat menjadi sangat penting bagi lansia. Pola hidup sehat mencakup kebiasaan makan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang sesuai, istirahat yang cukup, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pengelolaan stres yang baik. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat, lansia dapat mempertahankan kemandirian, mencegah komplikasi penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup di masa tua.

Namun, pada kenyataannya, masih banyak lansia yang belum memahami pentingnya perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Dana, sebagian besar lansia masih memiliki kebiasaan makan yang kurang teratur, jarang melakukan aktivitas fisik, dan belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Hal ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya pola hidup sehat.

Posyandu Lansia sebagai wadah pelayanan kesehatan bagi kelompok lanjut usia memiliki peran strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia di masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, lansia dapat memperoleh informasi dan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan **Penyuluhan Pola Hidup Sehat bagi Lansia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Dana** ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung program pemerintah di bidang kesehatan masyarakat serta sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. (Notoatmodjo, S. 2014)

Diharapkan melalui kegiatan ini, para lansia dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri dan konsisten, sehingga mampu menjalani masa tua yang sehat, aktif, dan produktif.

### Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan sebagai berikut:

#### 1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para lansia tentang pentingnya penerapan pola hidup sehat guna meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup di usia lanjut.

#### 2. Tujuan Khusus

- Memberikan informasi kepada lansia mengenai konsep pola hidup sehat yang meliputi gizi seimbang, aktivitas fisik, istirahat cukup, dan pengelolaan stres.
- Mendorong lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Meningkatkan motivasi lansia untuk rutin memeriksakan kesehatan di Posyandu dan fasilitas kesehatan lainnya.
- Mendukung program pemerintah dalam upaya promotif dan *preventif* melalui kegiatan

Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Dana.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Dana. Posyandu ini merupakan salah satu pos pelayanan terpadu yang rutin melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar bagi lansia, seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan konsultasi kesehatan.

Sebagian besar peserta Posyandu merupakan lansia berusia di atas 60 tahun dengan latar belakang pendidikan yang bervariasi. Berdasarkan observasi, masih banyak lansia yang memiliki kebiasaan makan kurang seimbang, jarang berolahraga, serta belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 25 orang lansia yang merupakan peserta aktif Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Dana. Peserta terdiri dari 7 laki-laki dan 18 perempuan dengan rentang usia 60–78 tahun. Sebagian besar peserta hadir secara tepat waktu dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias.

Selain peserta lansia, kegiatan ini juga dihadiri oleh 2 kader Posyandu dan 1 petugas kesehatan Puskesmas Dana yang turut membantu dalam pelaksanaan serta pendampingan selama kegiatan berlangsung.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa dalam bentuk penyuluhan pola hidup sehat bagi lansia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 November 2025 di halaman Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Dana.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan meliputi:

#### **1. Persiapan**

- a. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Dana dan kader Posyandu untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan.
- b. Persiapan materi penyuluhan dan media seperti leaflet, poster, serta alat bantu presentasi.
- c. Persiapan alat ukur sederhana (tensi meter, timbangan, dan alat ukur tinggi badan) untuk pemeriksaan awal.

#### **2. Pelaksanaan**

- a. Kegiatan diawali dengan sambutan dari pihak Puskesmas dan tim pengabdian.
- b. Dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai pola hidup sehat bagi lansia, mencakup:
  1. Pentingnya asupan gizi seimbang.
  2. Pentingnya olahraga ringan seperti senam lansia.
  3. Manfaat istirahat cukup dan pengelolaan stres.
  4. Pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Setelah penyuluhan, dilakukan sesi tanya jawab interaktif dan pembagian leaflet edukatif kepada peserta. Kegiatan ditutup dengan pemeriksaan kesehatan sederhana dan senam bersama.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan ini mendapat respon yang sangat baik dari peserta. Lansia terlihat antusias mengikuti setiap sesi dan aktif bertanya. Setelah kegiatan, sebagian besar lansia menyatakan akan mencoba menerapkan pola makan sehat serta melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin. Selain itu, kader Posyandu juga mendapatkan tambahan wawasan dalam memberikan edukasi kepada lansia, sehingga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi pelayanan kesehatan masyarakat.

## Faktor Pendukung dan Penghambat

### 1. Faktor Pendukung:

- a. Dukungan dari pihak Puskesmas Dana dan kader Posyandu.
- b. Antusiasme peserta lansia yang tinggi.
- c. Materi penyuluhan yang menarik dan mudah dipahami.

### 2. Faktor Penghambat:

- a) Beberapa lansia mengalami keterbatasan pendengaran dan penglihatan, sehingga perlu penyesuaian cara penyampaian materi.
- b) Waktu pelaksanaan yang terbatas.

## Tindak Lanjut

Untuk keberlanjutan kegiatan ini, disarankan:

1. Mengadakan penyuluhan lanjutan dengan tema spesifik seperti pencegahan hipertensi atau diabetes pada lansia.
2. Melibatkan kader Posyandu secara aktif dalam pendampingan perilaku hidup sehat.
3. Menjadikan kegiatan ini sebagai program rutin Puskesmas Dana bekerja sama dengan perguruan tinggi.

## Satuan acara Penyuluhan ( SAP )

Judul : Penyuluhan Pola Hidup Sehat bagi Lansia  
Sasaran : Lansia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Dana  
Waktu : Sabtu, 08 November 2025, Pukul 16.00 Wita  
Tempat : Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dana  
Penyuluh : Dosen/Mahasiswa Pelaksana

## I. Tujuan Penyuluhan

### 1. Tujuan Umum:

Setelah mengikuti penyuluhan, lansia diharapkan memahami pentingnya pola hidup sehat dan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Tujuan Khusus:

Setelah kegiatan, peserta diharapkan dapat:

- a) Menjelaskan pengertian pola hidup sehat.
- b) Menyebutkan komponen pola hidup sehat bagi lansia (gizi, aktivitas fisik, istirahat, dan kebersihan diri)
- c) Mengetahui manfaat menjaga pola hidup sehat terhadap kesehatan lansia.
- d) mempraktikkan perilaku hidup sehat sesuai kemampuan masing-masing.

## II. Materi Pokok

**Tema:** Pola Hidup Sehat bagi Lansia

**Uraian Materi:**

1. Pengertian pola hidup sehat  
Perilaku sehari-hari yang menunjang kesehatan jasmani dan rohani.
2. Pola makan sehat bagi lansia  
Mengonsumsi makanan bergizi seimbang (sayur, buah, protein, karbohidrat kompleks).  
Mengurangi garam, gula, dan lemak berlebih.
3. Aktivitas fisik lansia  
Olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam lansia 3–5 kali seminggu.
4. Istirahat dan manajemen stres  
Tidur cukup, menjaga ketenangan, serta melakukan kegiatan yang menyenangkan.
5. Kebersihan diri dan lingkungan  
Mandi teratur, menjaga kebersihan gigi dan mulut, serta lingkungan sekitar.

### III. Metode dan Media

#### Metode:

Ceramah interaktif  
Tanya jawab  
Demonstrasi (senam ringan lansia)

#### Media:

Leaflet/lembar balik  
Power Point  
Poster  
Alat peraga (contoh menu sehat, gambar aktivitas fisik)

### IV. Kegiatan dan Waktu Pelaksanaan

| Tahapan Kegiatan             | Kegiatan yang Dilakukan                                                                                                                                              | Waktu    | Keterangan            |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|
| <b>1. Pembukaan</b>          | - Salam dan pengenalan penyuluh<br>- Menyampaikan tujuan penyuluhan<br>- Apersepsi tentang pentingnya kesehatan lansia                                               | 10 menit | Penyuluh & peserta    |
| <b>2. Penyampaian Materi</b> | - Menjelaskan pengertian dan pentingnya pola hidup sehat<br>- Menjelaskan komponen pola hidup sehat (makan, olahraga, istirahat, kebersihan)<br>- Diskusi interaktif | 30 menit | Ceramah & Tanya jawab |
| <b>3. Demonstrasi</b>        | - Senam lansia bersama atau contoh aktivitas fisik ringan                                                                                                            | 10 menit | Demonstrasi           |
| <b>4. Evaluasi</b>           | - Tanya jawab singkat untuk menilai pemahaman peserta                                                                                                                | 5 menit  | Penyuluh & peserta    |
| <b>5. Penutup</b>            | - Kesimpulan, pesan motivasi, dan doa bersama                                                                                                                        | 5 menit  | Penyuluh              |

**Total Waktu:** ± 60 menit

#### Evaluasi

##### 1. Evaluasi Proses:

Kehadiran dan partisipasi peserta dalam kegiatan.

##### 2. Evaluasi Hasil:

Peserta dapat menyebutkan kembali minimal 3 komponen pola hidup sehat.  
Peserta menunjukkan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat di rumah.

| NO | KEGIATAN PENYULUH                                                                                                                                                                              | KEGIATAN RESPONDEN                                                                                                   | WAKTU        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | <b>Pembukaan</b><br>- Memberi salam dan memperkenalkan diri.<br>- Menyampaikan tujuan dan manfaat penyuluhan.<br>- Melakukan ice breaking atau tanya jawab ringan.                             | - Menjawab salam dan memperkenalkan diri.<br>- Menyimak penjelasan penyuluh.<br>- Berpartisipasi dalam ice breaking. | 1 - 10 Menit |
| 2  | <b>Penyampaian Materi</b><br>- Menjelaskan pengertian pola hidup sehat bagi lansia.<br>- Menyampaikan komponen pola hidup sehat (makan, olahraga, istirahat, kebersihan, dan manajemen stres). | - Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan penyuluh.<br>- Bertanya atau memberikan tanggapan.                       | 2 - 25 Menit |

|   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | -Memberikan contoh dan ilustrasi nyata.                                                                                                                 | - Mencatat hal-hal penting dari penyuluhan.                                                                     |              |
| 3 | <b>Demonstrasi/Praktik</b><br>-Mempraktikkan gerakan senam ringan bagi lansia.<br>-Menjelaskan manfaat dan cara melakukannya dengan benar.              | - Mengikuti gerakan senam dengan semangat dan sesuai kemampuan. Bertanya bila ada gerakan yang kurang dipahami. | 1 - 10 Menit |
| 4 | <b>Evaluasi</b><br>Memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui pemahaman peserta. Mengulas kembali poin penting materi.                                | Menjawab pertanyaan penyuluh. Menyampaikan pendapat atau pengalaman pribadi terkait pola hidup sehat.           | 10 Menit     |
| 5 | <b>Penutup</b><br>Menyimpulkan hasil kegiatan.<br>-Memberikan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.<br>-Mengucapkan terima kasih dan doa penutup. | Mendengarkan kesimpulan dan pesan motivasi.<br>- Mengucapkan terima kasih dan doa bersama.                      | 5 Menit      |

### Evaluasi Kegiatan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya pola hidup sehat.

1. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami konsep gizi seimbang dan pentingnya olahraga teratur.
2. Setelah penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali pengertian pola hidup sehat serta langkah-langkah sederhana untuk menjaga kesehatan di usia lanjut.

Selain itu, kegiatan ini juga mempererat hubungan antara tenaga kesehatan, kader Posyandu, dan masyarakat lansia di wilayah kerja Puskesmas Dana.

### 4. Kesimpulan Evaluasi

Kegiatan penyuluhan berjalan lancar, partisipatif, dan efektif. Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta, dan metode interaktif yang digunakan berhasil menarik perhatian lansia. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkesinambungan agar perubahan perilaku hidup sehat dapat terwujud secara nyata di kalangan lansia.

### Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta (*Pre-Test* dan *Post-Test*)

Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan, peserta diberikan pertanyaan sederhana terkait pola hidup sehat untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka. Hasil evaluasi ditampilkan pada tabel berikut:

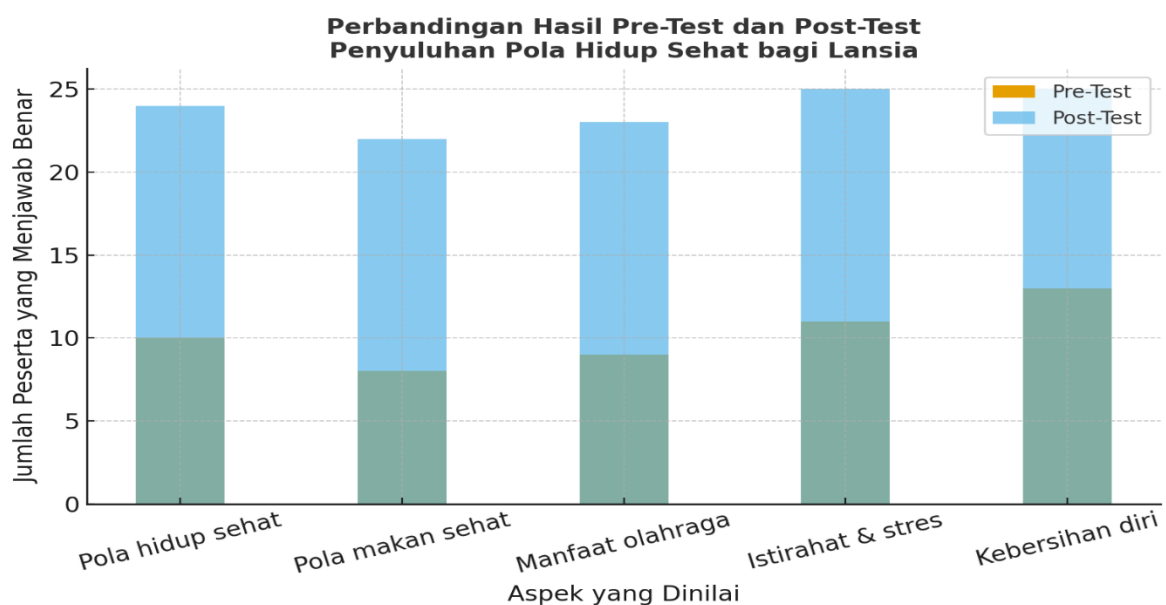
| NO | Aspek yang di Nilai                                          | Jumlah Peserta yang menjawab benar sebelum penyuluhan ( <i>pre-test</i> ) | Jumlah peserta yang menjawab benar setelah ( <i>post-Test</i> ) | Peningkatan |
|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|
| 1  | Mengetahui pengertian pola hidup sehat                       | 10 Orang                                                                  | 24 Orang                                                        | 56 %        |
| 2  | Menyebutkan contoh pola makan sehat bagi lansia              | 8 Orang                                                                   | 22 Orang                                                        | 56 %        |
| 3  | Menyebutkan manfaat olahraga bagi lansia                     | 9 Orang                                                                   | 23 Orang                                                        | 56 %        |
| 4  | Mengetahui pentingnya istirahat cukup dan manajemen stres    | 11 Orang                                                                  | 25 Orang                                                        | 56 %        |
| 5  | Mengetahui pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan | 13 Orang                                                                  | 25 Orang                                                        | 48 %        |

**Rata-rata peningkatan pengetahuan peserta:  $\pm 54\%$**

### Analisis Hasil Evaluasi

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada peserta setelah kegiatan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh tentang pentingnya gizi seimbang, olahraga ringan, dan kebersihan diri. Setelah penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali materi dengan baik serta menunjukkan sikap positif untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Peserta juga memberikan umpan balik positif terhadap metode penyampaian yang interaktif dan bahasa yang mudah dipahami. Selain itu, kegiatan demonstrasi senam ringan dinilai menarik dan memberikan contoh nyata aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia.

Berikut grafik batang hasil perbandingan ***pre-test* dan *post-test*** kegiatan penyuluhan Pola Hidup Sehat bagi Lansia di Posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Dana Grafik ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta pada setiap aspek setelah mengikuti penyuluhan.





Hasil dokumentasi Penyuluhan pola hidup sehat bagi Lansia di Posyandu lansia wilayah Kerja Puskesmas Dana



Mempraktekan senam ringan Pada Lansia



## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan penyuluhan **berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia sebesar  $\pm 54\%$** . Peserta menunjukkan minat yang tinggi untuk menerapkan pola hidup sehat di rumah. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini disarankan untuk dilaksanakan secara **berkelanjutan**, disertai pemantauan dan pendampingan oleh kader Posyandu serta tenaga kesehatan Puskesmas Dana.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Pihak Puskesmas Dana**, atas izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini.
2. **Kader Posyandu Lansia**, yang telah membantu dalam koordinasi peserta dan pelaksanaan kegiatan di lapangan.
3. **Para Lansia peserta penyuluhan**, atas partisipasi aktif, antusiasme, dan kerja samanya selama kegiatan berlangsung.
4. **Mahasiswa D-IV Promosi Kesehatan**, yang telah berperan aktif dalam persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan Pengabdian kepada masyarakat  
Semoga kegiatan ini membawa manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya bagi para lansia dalam menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA.

- Notoamodjo. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. : Buku jakarta ; Rieke Cipta:  
<https://kemkes.go.id/id/home>
- OrganizationHealthWorld. (2015). World Report on Ageing and Health. : Geneva WHO Press:  
<https://kemkes.go.id/id/home>
- RIKesehatanDepartemen. (2018). Pedoman gizi seimbang untuk Lansia. : Direktorat Gizi Masyarakat.
- RIKesehatanKementerian. (2019 Desember). Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lansia. Jakarta:  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. : Kementerian Kesehatan RI:  
<https://kemkes.go.id/id/home>
- RIKesehatanKementrian. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun. : Jakarta Kemenkes RI:  
<https://kemkes.go.id/id/home>
-