



Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Lansia melalui Program Sehari Cermat-Bahagia di UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

Prevention of Degenerative Diseases Among Older Adults Through the SEHARI CERMAT-BAHAGIA Program at UPTD Puskesmas Lingkar Barat Bengkulu City

Putri Yulia Pradani^{1*}, Muhammad Kevin Sahputra², Risa Umami³, Tami Revalin⁴, Okta Trisna Diah⁵, Nurin Anggrit Anggraini⁶, Ida Samidah⁷, Yessy Sulastri⁸, Junaidi⁹

¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

^{8,9} UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu, Indonesia

*Penulis Korespondensi: pkmlingkarbarat2016@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 30 Mei 2026;

Revisi: 28 Juni 2026;

Diterima: 13 Juli 2026;

Terbit: 23 Juli 2026;

Keywords: Elderly; Degenerative Disease; Prevention; Innovation Program; Public Health Center.

Abstract. Degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and musculoskeletal disorders are major health problems among the elderly that require continuous promotive and preventive management rather than curative approaches alone. Based on elderly visit data for the period of May 2025-2026 in the working area of UPTD Puskesmas Lingkar Barat, Bengkulu City, 2,236 elderly were recorded, with hypertension, diabetes mellitus, limited physical activity, and low compliance with health control being the most prominent problems. This activity aims to identify the results of the implementation of the SEHARI CERMAT-BAHAGIA innovation program in preventing degenerative diseases among the elderly. The method consisted of data collection through questionnaires to 106 elderly respondents using the Slovin technique, priority problem analysis using the USG and fishbone methods, and the implementation of five intervention components: routine health examinations, Bugar Bahagia elderly exercise, synergy with the Elderly School in collaboration with DP3AP2KB Bengkulu City, elderly home care, and elderly religious tourism. The results showed that most respondents were aged 60-64 years (48.1%) and female (68.9%). A total of 78.3% of respondents had good knowledge of degenerative disease prevention with an average score of 18.93 out of a maximum score of 20, while 53.8% of respondents rated the program positively. The SEHARI CERMAT-BAHAGIA program proved to have a comprehensive positive impact on the physical, psychological, social, and spiritual aspects of the elderly, and is recommended to be continued and replicated in other health centers as an active and integrated model of elderly health services.

Abstrak.

Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan muskuloskeletal merupakan masalah kesehatan utama pada lanjut usia yang memerlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan. Berdasarkan data kunjungan lansia periode Mei 2025–2026 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat, Kota Bengkulu, tercatat 2.236 lansia dengan masalah utama berupa hipertensi, diabetes melitus, keterbatasan aktivitas fisik, dan rendahnya kepatuhan pemeriksaan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hasil implementasi program inovasi SEHARI CERMAT-BAHAGIA dalam pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Metode yang digunakan meliputi survei terhadap 106 responden menggunakan rumus Slovin, analisis prioritas masalah dengan metode USG dan fishbone, serta pelaksanaan lima intervensi, yaitu pemeriksaan kesehatan rutin, senam lansia Bugar Bahagia, Sekolah Lansia, home care, dan wisata religi lansia. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 60–64 tahun (48,1%) dan perempuan (68,9%). Sebanyak 78,3% responden memiliki pengetahuan baik mengenai pencegahan penyakit degeneratif, sedangkan 53,8% memberikan penilaian positif terhadap program. Program SEHARI CERMAT-BAHAGIA terbukti memberikan dampak positif pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual lansia sehingga layak dilanjutkan dan direplikasi sebagai model pelayanan kesehatan lansia yang terpadu dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Lansia; Penyakit Degeneratif; Pencegahan; Program Inovasi; Puskesmas.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Proses menua yang dialami lansia ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis yang bersifat irreversibel pada sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, endokrin, saraf, dan imun, sehingga lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, osteoporosis, dan osteoarthritis (Bustan, 2020). Penyakit degeneratif bersifat kronis, progresif, dan sulit disembuhkan secara total, namun dapat dikendalikan melalui upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier yang terpadu.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam mengutamakan pendekatan promotif dan preventif di wilayah kerjanya (Permenkes Nomor 43 Tahun 2019). Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu, permasalahan kesehatan lansia menjadi salah satu prioritas pelayanan yang memerlukan perhatian serius. Data kunjungan lansia periode Mei 2025-2026 mencatat sebanyak 2.236 lansia di wilayah kerja puskesmas, dengan masalah hipertensi, diabetes melitus, keterbatasan aktivitas fisik, rendahnya kepatuhan kontrol kesehatan, serta kurangnya aktivitas sosial dan spiritual sebagai temuan yang menonjol dari data pelayanan.

Upaya pencegahan penyakit degeneratif pada lansia tidak dapat dilakukan hanya melalui pendekatan kuratif, melainkan memerlukan pendekatan promotif, preventif, dan rehabilitatif secara terpadu dengan memperhatikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (pendekatan bio-psiko-sosio-spiritual). Sebagai wujud komitmen dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia, UPTD Puskesmas Lingkar Barat menghadirkan inovasi SEHARI CERMAT-BAHAGIA (Sehat Hari Ini Ceria Masa Tua, Bugar, Hati Senang, Giat Aktif), yaitu program pelayanan kesehatan lansia terintegrasi yang menggabungkan pemeriksaan kesehatan rutin, senam lansia, sinergi dengan Sekolah Lansia DP3AP2KB Kota Bengkulu, home care, dan wisata religius sebagai upaya komprehensif pencegahan penyakit degeneratif sekaligus peningkatan kualitas hidup lansia.

Kegiatan ini merupakan bagian dari Pengalaman Belajar Lapangan (PBL 2) mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu, yang menerapkan siklus pemecahan masalah kesehatan (problem solving cycle) mulai dari pengumpulan data, identifikasi masalah, penetapan prioritas, perencanaan dan pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi program. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan ini adalah mengidentifikasi hasil pelaksanaan program inovasi SEHARI CERMAT-BAHAGIA di

UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program pelayanan kesehatan lansia selanjutnya.

Masalah Dan Rumusan Pertanyaan

Analisis Situasi dan Permasalahan Mitra

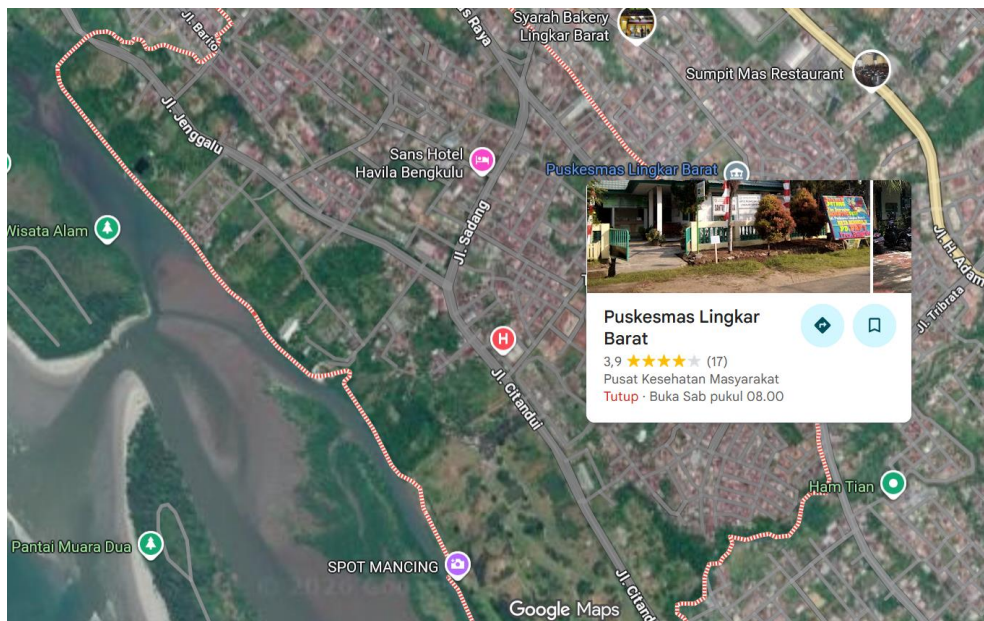
UPTD Puskesmas Lingkar Barat berlokasi di Jalan Merak No. 161, Kelurahan Cempaka Permai, Kecamatan Gading Cempaka, Kota Bengkulu, dengan wilayah kerja meliputi Kelurahan Lingkar Barat dan Kelurahan Cempaka Permai. Berdasarkan hasil pengkajian data primer (kuesioner) dan data sekunder (profil puskesmas dan data program) yang dilaksanakan tim PBL 2, ditemukan delapan permasalahan kesehatan lansia, di antaranya rendahnya kesadaran pencegahan penyakit degeneratif, tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes melitus, rendahnya pengetahuan lansia tentang komplikasi penyakit degeneratif, rendahnya kepatuhan pola makan sehat, kurangnya aktivitas fisik rutin, terbatasnya akses pelayanan bagi lansia tidak mandiri, serta rendahnya kesehatan mental dan spiritual lansia.

Penetapan prioritas masalah dilakukan menggunakan metode USG (Urgency, Seriousness, Growth) dengan skala 1-5 pada setiap kriteria. Hasil skoring menunjukkan tiga masalah dengan prioritas tertinggi, yaitu tingginya prevalensi hipertensi pada lansia (skor 15), tingginya kasus diabetes melitus (skor 14), dan rendahnya kepatuhan pola makan sehat (skor 13). Analisis akar penyebab masalah selanjutnya dilakukan dengan pendekatan diagram fishbone (Ishikawa) yang meninjau faktor manusia, metode, material, sarana, dan lingkungan terhadap ketiga masalah prioritas tersebut, sebagai dasar penyusunan alternatif pemecahan masalah dan rencana intervensi program SEHARI CERMAT-BAHAGIA.

Rumusan Pertanyaan

- a. Bagaimana gambaran karakteristik lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat?
- b. Bagaimana penilaian lansia terhadap pelaksanaan program SEHARI CERMAT-BAHAGIA di UPTD Puskesmas Lingkar Barat?
- c. Bagaimana tingkat pengetahuan lansia tentang pencegahan penyakit degeneratif setelah mengikuti program?

Peta/map Lokasi kegiatan



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PBL 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu

2. KAJIAN PUSTAKA

World Health Organization mengklasifikasikan lansia menjadi empat kelompok, yaitu usia pertengahan/middle age (45-59 tahun), lanjut usia/elderly (60-74 tahun), lanjut usia tua/old (75-90 tahun), dan usia sangat tua/very old (di atas 90 tahun). Proses penuaan menimbulkan penurunan fungsi fisiologis pada berbagai sistem tubuh yang meningkatkan kerentanan lansia terhadap penyakit degeneratif serta masalah psikososial seperti kesepian, isolasi sosial, dan penurunan harga diri yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang timbul akibat kemunduran fungsi sel tubuh secara perlahan sehingga jaringan kehilangan kemampuan memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya (Bustan, 2020). Upaya pencegahan dilakukan melalui tiga level, yaitu pencegahan primer melalui promosi kesehatan dan modifikasi faktor risiko, pencegahan sekunder melalui deteksi dini dan skrining berkala, serta pencegahan tersier melalui rehabilitasi dan pengelolaan penyakit kronis. Aktivitas fisik teratur seperti senam lansia terbukti secara ilmiah mampu mengendalikan tekanan darah dan gula darah, meningkatkan kebugaran kardiovaskular serta keseimbangan tubuh, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis lansia.

Pelayanan kesehatan lansia di tingkat puskesmas umumnya diselenggarakan melalui posyandu lansia yang menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif tanpa

mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Pendekatan holistik bio-psiko-sosio-spiritual menjadi kunci keberhasilan pelayanan lansia, karena dukungan sosial yang kuat dan kehidupan spiritual yang aktif terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan penurunan tingkat depresi lansia. Pengetahuan yang baik tentang faktor risiko dan pola hidup sehat juga merupakan domain penting dalam pembentukan perilaku pencegahan penyakit, sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018) yang menempatkan pengetahuan sebagai landasan utama perubahan perilaku kesehatan.

Inovasi SEHARI CERMAT-BAHAGIA (Sehat Hari Ini Ceria Masa Tua, Bugar, Hati Senang, Giat Aktif) dikembangkan oleh UPTD Puskesmas Lingkar Barat sebagai inovasi non-digital bidang pelayanan publik kesehatan yang bersifat inovasi perangkat daerah, dilandasi antara lain oleh Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah, Peraturan Pemerintah Nomor 38 Tahun 2017 tentang Inovasi Daerah, dan Peraturan Wali Kota Bengkulu Nomor 20 Tahun 2022 tentang Inovasi Daerah. Program ini dirancang dengan pendekatan pelayanan yang aktif, tidak menunggu lansia datang ke fasilitas kesehatan, serta mengintegrasikan aspek kesehatan fisik, sosial, dan spiritual dalam satu program terpadu.

3. METODE

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner karakteristik responden, kuesioner penilaian program SEHARI CERMAT-BAHAGIA, dan kuesioner pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif; alat pemeriksaan kesehatan berupa tensimeter, alat pemeriksaan gula darah dan kolesterol, serta timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan; media edukasi berupa leaflet penyakit degeneratif; serta lembar Plan of Action (POA) dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) sebagai panduan pelaksanaan kegiatan.

Sasaran dan Teknik Pengambilan Data

Sasaran kegiatan meliputi lansia berusia 60 tahun ke atas, pra-lansia berusia 45-59 tahun, lansia risiko tinggi dan tidak mandiri, keluarga lansia, kader kesehatan, dan peserta Sekolah Lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat. Berdasarkan data kunjungan lansia sebanyak 2.236 orang, jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 106 responden lansia. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner terstruktur yang mencakup karakteristik responden, penilaian terhadap program, dan pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif.

Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program SEHARI CERMAT-BAHAGIA mengikuti siklus pemecahan masalah kesehatan (problem solving cycle) yang terdiri atas pengumpulan dan pengolahan data, identifikasi masalah, penetapan prioritas masalah dengan metode USG, analisis akar penyebab masalah dengan diagram fishbone, penyusunan alternatif pemecahan masalah, pelaksanaan intervensi, hingga monitoring dan evaluasi. Program ini terdiri atas lima komponen kegiatan yang saling terintegrasi, yaitu:

- a. Pemeriksaan Kesehatan Rutin Lansia, dilaksanakan setiap bulan bersamaan jadwal posyandu, meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol, berat dan tinggi badan, serta konseling kesehatan.
- b. Senam Lansia Bugar Bahagia, dilaksanakan setiap dua minggu sekali untuk meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan, dan interaksi sosial lansia.
- c. Sinergi Sekolah Lansia bersama DP3AP2KB Kota Bengkulu, berupa penyuluhan bulanan tentang penyakit degeneratif, pola makan sehat, dan kepatuhan pengobatan.
- d. Home Care Lansia, kunjungan rumah minimal satu kali per bulan bagi lansia risiko tinggi dan tidak mandiri.
- e. Wisata Religius Lansia, dilaksanakan satu kali per tahun sebagai pembinaan kesehatan mental, sosial, dan spiritual lansia.

Monitoring dilakukan secara berkelanjutan terhadap cakupan kunjungan posyandu, pelaksanaan senam, penyuluhan, dan pemeriksaan kesehatan, sedangkan evaluasi dilakukan secara formatif (bulanan) dan sumatif (tahunan) melalui pengukuran indikator cakupan pelayanan, tingkat pengetahuan, dan kepuasan lansia, yang hasilnya dilaporkan dalam mini lokakarya puskesmas setiap triwulan.

4. HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Karakteristik responden lansia peserta program SEHARI CERMAT-BAHAGIA (n=106) disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Lansia (n=106).

Karakteristik	Kategori	n	%
Kelompok Usia	60–64 tahun	51	48,1
	65–69 tahun	23	21,7
	70–74 tahun	19	17,9
	75–79 tahun	10	9,4
	≥80 tahun	3	2,8

Karakteristik	Kategori	n	%
Jumlah		106	100,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	31,1
	Perempuan	73	68,9
Jumlah		106	100,0
Pendidikan	SD	7	6,6
	SMP	16	15,1
	SMA	45	42,5
	S1/S2/PT	38	35,8
Jumlah		106	100,0
Status Pernikahan	Kawin	97	91,5
	Janda/Duda	9	8,5
Jumlah		106	100,0

Berdasarkan Tabel 1, Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60-64 tahun (48,1%), berjenis kelamin perempuan (68,9%), berpendidikan SMA (42,5%), dan berstatus kawin (91,5%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Lansia tentang Pencegahan Penyakit Degeneratif.

Penilaian	n	%
Baik	83	78,3
Kurang	23	21,7
Total	106	100

Berdasarkan Tabel 2, Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan 78,3% responden berada pada kategori baik dengan rata-rata skor 18,93 dari skor maksimum 20. Analisis per item mengungkap dua item dengan skor rata-rata paling rendah, yaitu pengetahuan tentang komplikasi penyakit degeneratif (rata-rata 1,57) dan pengetahuan tentang pola makan sehat (rata-rata 1,67).

Tabel 3. Distribusi Penilaian Lansia terhadap Program SEHARI CERMAT-BAHAGIA.

Penilaian	n	%
Baik	57	53,8
Kurang	49	46,2
Total	106	100

Berdasarkan Tabel 3, Sebanyak 53,8% responden memberikan penilaian baik terhadap pelaksanaan program, sementara 46,2% masih memberikan penilaian kurang, yang mengindikasikan perlunya penguatan lanjutan pada aspek-aspek tertentu dari program.

Tabel 4. Capaian Indikator Keberhasilan Program.

Indikator	Target	Capaian	Keterangan
Cakupan pelayanan lansia ≥ 60 tahun	$\geq 80\%$	$\geq 80\%$	Tercapai
Penilaian baik terhadap program	$\geq 80\%$ lansia	53,8% (57 orang)	Belum tercapai
Pengetahuan baik tentang penyakit degeneratif	$\geq 70\%$ lansia	78,3% (83 orang)	Tercapai
Rata-rata skor pengetahuan	$\geq 18,0$	18,93	Tercapai
Cakupan home care lansia risiko tinggi	100%	100%	Tercapai
Pelaksanaan senam lansia sesuai jadwal	$\geq 80\%$	$\geq 80\%$	Tercapai

Indikator	Target	Capaian	Keterangan
Sinergi Sekolah Lansia	Bulanan	Terlaksana rutin	Tercapai
Wisata religius lansia	1x/tahun	1x/tahun	Tercapai



Gambar 2. Foto Bersama lansia



Gambar 3. Lansia Melakukan CKG Rutin



Gambar 4. Senam Pagi Bersama Lansia

Pembahasan

Pemeriksaan kesehatan rutin yang dilaksanakan setiap bulan bersamaan jadwal posyandu memberikan dampak signifikan terhadap deteksi dini dan pengendalian penyakit degeneratif, sejalan dengan konsep pencegahan sekunder yang menekankan pentingnya skrining berkala sebagai upaya mencegah progresivitas penyakit. Selama pelaksanaan program, kehadiran lansia pada kegiatan pemeriksaan kesehatan menunjukkan antusiasme yang tinggi, termasuk pada lansia yang sebelumnya tidak rutin datang ke posyandu, berkat pendekatan aktif kader kesehatan.

Senam Lansia Bugar Bahagia yang dilaksanakan dua kali per minggu memberikan dosis aktivitas fisik yang sesuai rekomendasi bagi lansia. Peserta melaporkan perasaan lebih segar, nyeri sendi berkurang, keseimbangan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak, sekaligus menjadi media interaksi sosial yang mengurangi rasa kesepian. Temuan ini konsisten dengan bukti ilmiah bahwa aktivitas fisik teratur mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas insulin, memperkuat otot dan keseimbangan tubuh, serta memperbaiki fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis lansia.

Program home care terbukti menjadi jembatan efektif dalam mengatasi keterbatasan akses pelayanan kesehatan bagi lansia tidak mandiri, memungkinkan kontinuitas perawatan, peningkatan kepatuhan pengobatan, dan edukasi keluarga sebagai support system utama. Sinergi dengan Sekolah Lansia DP3AP2KB memperluas jangkauan edukasi melalui pendekatan pembelajaran partisipatif, sehingga materi lebih mudah diserap dan diterapkan lansia dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan wisata religius memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental dan spiritual yang berkorelasi positif dengan peningkatan kualitas hidup dan penurunan tingkat depresi lansia.

Tingginya tingkat pengetahuan lansia (78,3% kategori baik) mencerminkan efektivitas komponen edukasi program, namun dua area yaitu pengetahuan tentang komplikasi penyakit dan pola makan sehat masih memerlukan penguatan materi pada periode berikutnya, mengingat 46,2% responden masih memberikan penilaian kurang terhadap program secara umum. Kondisi ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan formal, keterbatasan akses informasi kesehatan, penurunan fungsi kognitif akibat penuaan, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak yang telah mengakar dalam budaya lokal.

Faktor pendukung keberhasilan program meliputi komitmen pimpinan puskesmas, partisipasi aktif kader kesehatan, kolaborasi lintas sektor dengan DP3AP2KB, antusiasme dan motivasi lansia yang tinggi, dukungan keluarga, serta ketersediaan sarana pemeriksaan kesehatan yang memadai. Sementara itu, faktor penghambat yang teridentifikasi meliputi heterogenitas kondisi fisik lansia, luasnya wilayah kerja dengan keterbatasan transportasi, keterbatasan sumber daya manusia untuk kegiatan home care, kebiasaan pola makan yang sulit diubah, serta keterbatasan anggaran program, khususnya untuk pengembangan media edukasi dan kegiatan wisata religius.

5. KESIMPULAN

Program SEHARI CERMAT-BAHAGIA berhasil dilaksanakan secara menyeluruh dan terintegrasi melalui lima komponen kegiatan dengan Tingkat partisipasi yang memuaskan dari 106 lansia peserta di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat. Sebagian besar responden berpengetahuan baik tentang pencegahan penyakit degeneratif (78,3%) dan memberikan penilaian baik terhadap program (53,8%), meskipun aspek pengetahuan tentang komplikasi penyakit dan pola makan sehat masih memerlukan penguatan. Program ini memberikan dampak positif secara holistik terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual lansia, serta berpotensi menjadi model percontohan pelayanan kesehatan lansia yang aktif dan terintegrasi bagi puskesmas lain di Kota Bengkulu.

DAFTAR REFERENSI

- Bustan, M. N. (2020). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2025). *Profil kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia di fasilitas kesehatan tingkat pertama*. Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk teknis Posyandu lansia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2017 tentang Inovasi Daerah.
<https://doi.org/10.31289/jppuma.v6i1.1518>

Puskesmas Lingkar Barat. (2025). *Profil UPTD Puskesmas Lingkar Barat tahun 2024*. Puskesmas Lingkar Barat.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Brunner and Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Stanley, M., & Beare, P. G. (2018). *Buku ajar keperawatan gerontik*. EGC.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah.

UPTD Puskesmas Lingkar Barat. (2026). *Data kunjungan lansia periode Mei 2025–2026*. UPTD Puskesmas Lingkar Barat.

World Health Organization. (2023). *Global report on ageism*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240021079>