

PEMBERDAYAAN KELUARGA MELALUI GERAKAN SAYANGI LANSIA (GSL) DALAM UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA (SMART) SEHAT, MANDIRI, AKTIF DAN PRODUKTIF

Sri Hidayati¹, Ahmad Baequny², Anny Fauziyah³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Tegal, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : srihidayati.ida@gmail.com¹, baequny@gmail.com², annyfauziyah@gmail.com³

*Corresponding author : baequny@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Seiring bertambahnya usia seseorang, tubuh secara alamiah akan mengalami berbagai penurunan fungsi akibat proses penuaan. Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan jejas dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Secara alamiah, manusia secara perlahan akan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan pada lansia. Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan morbiditas pada usia lanjut. Pada masa pandemi, Lansia harus tetap berada di rumah karena termasuk kelompok yang sangat rentan terpapar virus Covid-19. Oleh karena itu, kiranya sangatlah dibutuhkan suatu kegiatan dalam rangka Gerakan Sayangi Lansia (GSL). GSL ini ditujukan kepada para lansia agar tetap optimis dengan perubahan pola hidup di era kenormalan baru. Caranya adalah dengan 5M yakni memuliakan, menyayangi, menjaga kesehatan, memberi kesempatan beraktifitas sosial, dan menjaga dari bentuk kekerasan dan ketidaknyamanan dengan tetap melakukan aktivitas positif yang sesuai dengan protokol kesehatan.

Tujuan : Pengabdian masyarakat untuk memberdayakan masyarakat khususnya peran keluarga dalam rangka gerakan sayangi lansia dalam upaya mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif.

Metode : yang digunakan adalah dengan pelatihan (ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi) dan pendampingan dalam upaya mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif (SMART). Sasaran kegiatan adalah keluarga lansia dan lansia serta kader lanjut usia yang ada di wilayah Kelurahan Bandung Kota Tegal sejumlah 15 peserta.

Hasil : kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta dalam gerakan sayangi lansia dan kemampuan peserta dalam melakukan praktek latihan kemandirian dan keaktifan melalui senam lansia untuk menjaga kesehatan lansia juga semakin meningkat.

Kata Kunci : GSL, Lansia, SMART

EMPOWERMENT OF FAMILY THROUGH THE MOVEMENT OF LOVE FOR THE ELDERLY (GSL) IN THE EFFORT TO REALIZE HEALTHY, INDEPENDENT, ACTIVE AND PRODUCTIVE (SMART)

Sri Hidayati¹, Ahmad Baequny², Anny Fauziyah³

¹²³Program Studi Keperawatan Tegal, Poltekkes Kemenkes Semarang

*Corresponding author : baequny@gmail.com

ABSTRACT

Background : As a person ages, the body will naturally experience various functional declines due to the aging process. The aging process is a process of slowly disappearing the ability of the tissue to repair itself or replace itself and maintain its normal structure and function so that it cannot survive injury and repair the damage suffered. Naturally, humans will slowly experience a decline in the structure and function of organs. This condition can affect the independence and health of the elderly. The aging process increases the tendency to suffer from severe infections which are the main cause of high mortality and morbidity in the elderly. During the pandemic, the elderly must stay at home because they are a group that is very vulnerable to being exposed to the Covid-19 virus. Therefore, it is necessary to have an activity within the framework of the Care for the Elderly Movement (GSL). This GSL is aimed at the elderly to remain optimistic about changes in lifestyle in the new normal era. The trick is with 5M, namely honoring, loving, maintaining health, providing opportunities for social activities, and guarding against forms of violence and discomfort by continuing to carry out positive activities in accordance with health protocols.

Objective : The purpose of community service is to empower the community, especially the role of the family in the framework of the love for the elderly movement in an effort to realize healthy, independent, active and productive elderly. The method used is by training (lectures, questions and answers, tutorials, simulations) and mentoring in an effort to realize healthy, independent, active and productive elderly (SMART).

Method : The target of the activity is the elderly and elderly families as well as elderly cadres in the Bandung Urban Village area, Tegal City with a total of 15 participants.

Results : The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge and understanding of participants in the caring for the elderly movement and the ability of participants to practice independence and activeness exercises through elderly gymnastics to maintain the health of the elderly was also increasing.

Keywords: GSL, Elderly, SMART

PENDAHULUAN

Berdasarkan data BPS dalam waktu hampir lima dekade (1971– 2019) di Indonesia telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat populasi lansia, sehingga persentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang (BPS, 2019). Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia pada masa depan akan membawa dampak baik positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang akan berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas/ ketidakmampuan, dan tidak adanya dukungan sosial serta lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (Kemenkes, 2017).

Seiring bertambahnya usia seseorang maka tubuh secara alamiah akan mengalami berbagai penurunan fungsi akibat proses penuaan. Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Dapat disimpulkan bahwa manusia yang mengalami penuaan, secara perlahan akan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan pada lansia (Nugroho, 2008). Proses penuaan meningkatkan kecenderungan untuk menderita infeksi parah yang merupakan penyebab utama tingginya mortalitas dan

morbiditas pada usia lanjut (Boraschi et al, 2013).

Kelompok lanjut usia adalah salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas tinggi dalam masa Pandemi covid-19. Oleh karena itu, kiranya sangatlah dibutuhkan suatu kegiatan dalam rangka Gerakan Sayangi Lansia (GSL). Gerakan Sayangi Lansia (GSL) ditujukan kepada para lansia agar tetap optimis dengan perubahan pola hidup khususnya di era kenormalan baru. Caranya adalah dengan menerapkan 5M yakni memuliakan, menyayangi, menjaga kesehatan, memberi kesempatan beraktifitas sosial, dan menjaga dari bentuk kekerasan dan ketidaknyamanan dengan tetap melakukan aktivitas positif yang sesuai dengan protokol Kesehatan.

Dengan penerapan gerakan sayangi lansia ini, maka diharapkan para lansia akan merasa mendapatkan perhatian dan dukungan dari orang-orang terdekatnya / sekitarnya sehingga tercapai lansia yang Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif (SMART).

METODE PELAKSANAAN

A. Khalayak Sasaran

Prioritas sasaran pengabdian masyarakat adalah lansia dan keluarganya serta kader kesehatan lansia yang berada di wilayah Kelurahan Bandung Kota Tegal. Dengan jumlah sasaran yaitu 2 orang kader Kesehatan dan 13 orang lansia beserta keluarga lansia tersebut. Lokasi kegiatan dilakukan di balai Kelurahan Bandung Kota Tegal.

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

B. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada kader lanjut usia dan keluarga lansia selanjutnya diimplementasikan pada lanjut usia serta monitoring evaluasi. Selama proses pelaksanaan tetap dengan memperhatikan penerapan protokol kesehatan (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun / hand sanitizer, phisical distancing / menjaga jarak (1-2 meter) dan membatasi waktu pertemuan).

Tahapan pelaksanaan dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Pelatihan kader Kesehatan dan keluarga lansia

Pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader Kesehatan lansia dan keluarga tentang bagaimana upaya mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif. Pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan simulasi selama 2 hari.

2. Pelatihan pada lansia

Penerapan pada lansia diupayakan untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif. Penerapan ini dilakukan dengan metode pendampingan.

C. Partisipasi Mitra

Institusi yang terlibat dalam kegiatan ini antara lain yaitu Dinas Kesehatan Kota Tegal yang membawahi bidang Kesehatan lansia dan Puskesmas Bandung sebagai instansi yang memberikan pelayanan program kesehatan serta posyandu lansia. Dalam program kemitraan masyarakat ini, mitra diharapkan dapat berpartisipasi. Mitra akan berpartisipasi dengan menyediakan tempat

untuk pelaksanaan di Kelurahan Bandung Kota Tegal, memfasilitasi data tentang lansia, berperan aktif dalam semua rangkaian kegiatan yang akan dilakukan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

Pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat ini bisa dievaluasi dari proses kegiatan maupun hasil kegiatan yang dilakukan bersama mitra. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini diukur dari meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan keluarga lansia dan kader kesehatan lanjut usia dalam pendampingan pada keluarga lanjut usia untuk mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif di Kelurahan Bandung Kota Tegal. Evaluasi juga dilakukan pada lansia dalam upaya mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Bandung Kota Tegal dilaksanakan dengan 2 tahap. Tahap pertama adalah pelatihan pada kader dan keluarga lansia selama 2 hari (19 – 20 Agustus 2022) dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya tahap kedua dilakukan dengan pendampingan kepada keluarga dan lansia selama 2 hari juga (1 - 2 September 2022). Kegiatan ini dihadiri oleh 15 peserta, dengan rincian 13 orang adalah lansia / keluarga lansia dan 2 orang dari kader kesehatan.

1. Karakteristik Peserta Pengabmas

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

Berdasarkan karakteristik lansia yang ikut dalam kegiatan dapat terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik peserta pengabmas

No	Variabel	f	Persentase
1	Usia		
	a. Midle age (45-59 th)	0	0
	b. Elderly (60-74 th)	15	100
	c. Old (75-90 th)	0	0
2	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	13	87
	b. Laki – laki	2	13
3	Status Perkawinan		
	a. Janda/Duda	11	73
	b. Kawin	4	27
4	Pendidikan		
	a. SD	12	80
	b. SMP	3	20
5	Pekerjaan		
	a. Bekerja	12	80
	b. Tidak bekerja	3	20
	Total	15	100

Dari table 1 diatas terlihat bahwa berdasarkan umur peserta pengabmas di wilayah kelurahan Bandung Kota Tegal, seluruhnya (100%) tergolong lansia dalam dikategori Elderly (60-74 th). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (87 %) dan 2 orang berjenis kelamin laki-laki (13%). Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan diketahui bahwa sebagian besar berstatus janda / duda yaitu 11 orang lansia (73%) dan sebagian kecil mempunyai status kawin yaitu sebanyak 4 responden (27%), Karakteristik responden berdasarkan status pendidikan, diketahui bahwa sebagian besar berpendidikan SD

sebanyak 12 responden (80%), dan berpendidikan SMP ada 3 orang (20%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan, diketahui bahwa sebagian besar sudah tidak bekerja sebanyak 12 orang (80 %) dan sebagian kecil masih bekerja ada 3 orang (20%).

2. Pengetahuan Tentang Kesehatan Lansia

Gambaran pengetahuan keluarga lansia dan kader kesehatan tentang Kesehatan pada Lansia sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Kegiatan Pengabmas

No	Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	Persentase	f	Persentase
1.	Kurang	5	33	2	14
2.	Cukup	8	53	4	26
3.	Baik	2	14	9	60
Jumlah		15	100	15	100

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian masyarakat di Kelurahan Bandung Kota Tegal, sebelum dilakukan sosialisasi dan pendampingan sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup (53 %), sebagian kecil mempunyai pengetahuan kurang (33 %) dan hanya sedikit yang mempunyai pengetahuan baik yaitu sebesar (14%). Namun setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan mengalami perubahan menjadi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik (60%), sebagian kecil pada yang kategori sedang yaitu (26 %) dan hanya sedikit yang masih pada

kategori kurang (14%). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian masyarakat tentang kesehatan pada Lansia.

3. Praktek Latihan Kemandirian dan Keaktifan Lansia dengan Senam Lansia

Gambaran praktek peserta pada gerakan senam Lansia pada pelatihan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Praktek Latihan Kemandirian dan Keaktifan dengan Senam Lansia Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Praktek Latihan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	Persentase	f	Persentase
1.	Tidak dapat melakukan	4	27	1	7
2.	Sedikit gerakan	8	53	2	13
3.	Melakukan dengan baik	3	20	12	80
Jumlah		15	100	15	100

Dari tabel 3 terlihat bahwa peserta pengabdian masyarakat di Kelurahan Bandung Kota Tegal, sebelum dilakukan sosialisasi dan pendampingan mempunyai kemampuan praktek latihan

kemandirian dan keaktifan melalui senam untuk menjaga kesehatan lansia sebagian besar hanya mampu melakukan sedikit gerakan (53%), sebagian kecil tidak dapat melakukan (27%) dan hanya sedikit yang

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

mempunyai kemampuan baik yaitu sebesar (20%). Namun setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan berubah menjadi sebagian besar mempunyai kemampuan senam yang baik (80%), sebagian kecil mampu melakukan dengan sedikit gerakan (13%) dan hanya 1 orang yang tidak dapat melakukan (7%).

Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terbukti dapat meningkatkan kemampuan keluarga lansia dan kader kesehatan dalam praktek latihan kemandirian dan keaktifan melalui senam untuk menjaga kesehatan lansia.

Untuk mewujudkan lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) dalam kegiatan Pengabdian masyarakat didapatkan hasil saat pendampingan dengan lansia adalah melatih dan melaksanakan senam bersama dengan lansia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran pada lansia, semua lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia ikut melaksanakan dengan antusias dan penuh dengan semangat.

Kemandirian lansia dapat dilihat dan interview saat pendampingan dengan lansia bahwa aktifitas kegiatan sehari-hari (AKS) merupakan kegiatan yang umumnya dilakukan. Kegiatan tersebut terdiri dari ambulasi, makan, berpakaian, mandi, menggosok gigi serta berhias. Kemampuan lansia dalam menjalankan aktifitas sehari hari menggambarkan tingkat fungsional kemandirian lansia. Rata-rata lansia masih mampu melakukan aktifitas kegiatan sehari hari tanpa dibantu, sehingga masih dikategorikan lansia mandiri. Dalam

posyandu lansia juga lansia dilatih untuk mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Keaktifan lansia bisa dilihat dari keaktifannya dalam kegiatan posyandu lansia, perlu ditanamkan motivasi dan semangat untuk turut serta dan rutin dalam kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan setiap bulan.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat juga para pengabdian memberikan tambahan kegiatan melatih ketrampilan untuk membuat salah satu alat yang mudah dan sederhana yaitu berupa *konektor* masker karena masih dimasa pandemi, para lansia dengan antusias memperhatikan dan mencoba mempraktekan ketrampilan yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan hasil kerajinan yang sudah dibuat dimanfaatkan minimal untuk sendiri, dan bisa dikembangkan pemanfaatannya lebih luas lagi sehingga dapat menghasilkan dan meningkatkan nilai ekonomis.

B. Pembahasan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010). Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan sosialisasi dan pendampingan, peserta mempunyai pengetahuan tentang Kesehatan lansia kurang dan setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan berubah menjadi sebagian

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

besar mempunyai pengetahuan yang baik. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan metode pelatihan dengan ceramah, diskusi dan pendampingan pada lansia dan keluarga telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dengan baik.

Pada sebagian peserta setelah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman maka mereka langsung merespon dengan langsung membimbing lansia dalam praktik senam untuk menjaga Kesehatan lansia. Hal ini sesuai dengan pendapat Wawan dan Dewi (2011) yang menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu salah satunya merupakan pendidikan dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang baik akan mendorong terwujudnya lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif).

1. Lansia Sehat

Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Kesehatan merupakan masalah dengan perhatian khusus di usia senja. Proses penuaan sel tubuh yang tak terhindarkan akan menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit terutama penyakit degenerative. Menjaga Kesehatan pada lansia merupakan pilihan utama dengan memperhatikan asupan

makanan, olahraga, pemanfaatan suplemen makanan serta psikologis yang tenang.

Mengingat betapa pentingnya pada lansia untuk kontrol atau pemeriksaan kesehatan, untuk itu para anggota keluarga yang mempunyai lansia sebaiknya selalu mengingatkan waktu atau jadwal cek kesehatan. Pada kegiatan posyandu lansia dilakukan pemeriksaan Kesehatan lansia untuk memonitor kesehatan lansia. Salah satunya, pemeriksaan tekanan darah dapat dilakukan di posyandu lansia. Pemeriksaan ini harus dilakukan secara tertib untuk mengontrol kondisi tekanan sehingga risiko penyakit degeneratif bisa diminimalkan.

Kemampuan fisik yang masih optimal tentu merupakan ciri lansia yang sehat. Serta kemampuan berpikir juga menjadi indikator penting untuk menilai kesehatan seorang lansia. Dalam hal ini, kemampuan berpikir dapat diartikan misalnya lansia tidak mengalami demensia.

2. Lansia Mandiri

Seseorang dengan lanjut usia (lansia) terkadang merasa sepi dan seolah olah sendiri didunia. Mereka seringkali merasa diacuhkan atau memang dinomorduakan oleh keluarga karena kesibukan masing masing. Lansia dianggap tidak bisa mandiri dan berdaya. Dalam kesempatan kegiatan posyandu lansia, para lansia juga diajarkan untuk melatih kemandirian lansia dalam kegiatan sehari hari.

3. Lansia Aktif

Lansia diharapkan terus aktif baik dalam kegiatan fisik, organisasi, sosial dan budaya. Kegiatan dari posyandu

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

lansia yang sudah berjalan juga untuk dilanjutkan seperti kegiatan senam sehat dan kegiatan lansia dalam bidang ketrampilan sehingga apa yang diperlukan oleh kaum lansia dapat terpenuhi dan terwujud .

4. Lansia Produktif

Para lanjut usia (lansia) produktif harus sehat dan dinamis sehingga dapat memberikan kontribusi terbaiknya bagi lingkungan sekitar. Mereka tidak harus selalu aktif di dunia kerja, melainkan bisa memberikan kontribusi bagi masyarakat. Jika seorang lansia merupakan pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) ahli di bidang olahraga, dia dapat disebut produktif apabila mampu menyumbangkan ilmunya kepada generasi penerus. Untuk menjadikan para lansia produktif, para lansia dapat terus aktif menjalani berbagai kegiatan. Tentunya hal tersebut akan berimbas pula pada produktivitas mereka.

KESIMPULAN

1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah pengabmas, dimana sebelumnya sebagian besar (53%) mempunyai pengetahuan cukup, sebagian kecil mempunyai pengetahuan kurang (33 %) dan hanya sedikit yang mempunyai pengetahuan baik yaitu sebesar (14%). Setelah pengabmas meningkat menjadi sebagian besar (60%) mempunyai pengetahuan baik, sebagian kecil pada yang kategori sedang yaitu (26 %) dan hanya sedikit yang masih pada kategori kurang (14%).
2. Kemampuan peserta dalam melakukan praktek latihan kemandirian dan keaktifan melalui senam lansia untuk menjaga kesehatan lansia semakin meningkat.

3. Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi dan pendampingan pemberdayaan keluarga untuk mewujudkan lansia SMART pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya anggota keluarga lansia.

SARAN

Diharapkan masyarakat khususnya keluarga lansia serta kader kesehatan dapat menyebarluaskan pengetahuan serta membimbing dan merawat lansia untuk dapat melakukan senam untuk menjaga kesehatan pada lansia. Bagi lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin, baik aktivitas fisik ringan hingga sedang sehingga lansia dapat mewujudkan menjadi lansia yang SMART

DAFTAR PUSTAKA

- Boraschi, D. 2013. *The Gracefully Aging Immune System*. Science Translational Medicine. Vol 5.
- Bustan. 2015. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*. (online) <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Lansia Yang Sehat, Lansia Yang Jauh Dari Demensia*. (Online): <http://www.depkes.go.id/article/view/16031000003/menkes-lansia-yangsehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia.html>
- Efendi, dkk. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan*

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

- Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, EB. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5 th edition. Erlangga: Jakarta
- Kemenkes RI. 2010. *Buku Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan Di Kelompok Lanjut Usia*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Kartinah dan Agus, S. 2008. *Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia*. Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol 1, No. 1. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>
- Kuntjoro, Z. 2007. *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia*. (online) www.e-psikologi.com. Diakses tanggal 21 Mei 2021.
- Maryam, R. S.,dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Meiner, S.E. & Lueckenotte, A.G. 2000. *Gerontologic Nursing*. St.Louis Missouri: Mosby.
- Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Stanley, M. & Patricia G. Beare. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2*. Jakarta : EGC
- Suardiman, SP. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gadjahmada University Press
- World Health Organization. 2013. *Definition Of An Older Or Elderly Person*. <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>