

OPTIMALISASI PEMBERDAYAAN KADER POSBINDU LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DEMAK

Yunie Armiyati^{*}, Edy Soesanto^{**}, Tri Hartiti^{***}

- 1) *Lecturer of Ners Program University of Muhammadiyah Semarang*
- 2) *Lecturer of Bachelor of Nursing Program University of Muhammadiyah Semarang*
- 3) *Lecturer of Ners Program University of Muhammadiyah Semarang*

Email: yunie_army@yahoo.com; soesantoedi@yahoo.com; bunda_titi65@yahoo.com

ABSTRAK

Proses penuaan (*aging process*) mengakibatkan penurunan kondisi fisik, psikis, penurunan kemandirian, ketidakmampuan bekerja dan berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan sehari-hari serta kebutuhan sosial dengan masyarakat. Kelompok kerja kesehatan (Pokjakes) Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) lanjut usia sebagai upaya pemberdayaan masyarakat untuk mengoptimalkan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi permasalahan lansia perlu melakukan kegiatan yang dapat mendukung upaya tersebut melalui posyandu lansia, pemberian dukungan pada lansia serta mengoptimalkan pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk upaya kuratif bagi masalah kesehatan lansia. Dukungan untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam pokjakes dan mengoptimalkan peran serta kader kesehatan dilakukan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ipteks berbasis masyarakat tentang pemberdayaan kader kesehatan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengaplikasikan ipteks berbasis masyarakat bagi kader kesehatan lansia. Kegiatan yang dilakukan antara lain dengan pembuatan media promosi kesehatan berupa leaflet dan *flipchart*, menyelenggarakan pelatihan kader kesehatan posyandu lanjut usia, mengadakan peralatan untuk mengolah tanaman obat keluarga, pelatihan budidaya tanaman obat keluarga dan pelatihan dan produksi pembuatan obat tradisional keluarga. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan jumlah kader dan keaktifan kader, peningkatan kunjungan posbindu lansia dan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam pengelolaan masalah kesehatan lansia serta peningkatan kemampuan kader dalam pengolahan bahan herbal. Saran yang dapat diberikan adalah kader perlu mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan dalam kegiatan Posbindu lansia dan perlu dilakukan pendampingan dan evaluasi secara berkala terkait pemanfaatan media promosi kesehatan, produksi dan pemasaran bahan herbal.

Kata kunci: Lanjut Usia (lansia), Kader, Posbindu, Kualitas Hidup

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (*Old Age Ratio Dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis (Tira, 2009). Diperkirakan angka ketergantungan lanjut usia pada tahun 2015 sebesar 8,74 % yang berarti sebanyak 100 penduduk produktif harus menyokong 9 orang lanjut usia yang berumur 65 tahun keatas.

Jumlah lanjut usia di Jawa Tengah saat ini berdasarkan pada data Biro Pusat Statistik sebesar 3.389.300 jiwa (usia 60 tahun keatas) atau sebesar 10,5 % dari total penduduk Jawa Tengah 32.234.600 jiwa. Jumlah lanjut usia di Kabupaten Demak sebanyak 74.181 jiwa atau sebesar 7,35 % dari total penduduk (BPS Jateng, 2010). Sekitar 60 – 85 % para lanjut usia di kabupaten Demak tinggal di daerah pedesaan. Salah satu desa dengan jumlah lanjut usia yang banyak adalah desa Kangkung kecamatan Mranggen Demak. Menurut hasil pendataan yang dilakukan oleh Badan Pemberdayaan Masyarakat dan KB Kabupaten Demak tahun 2010, jumlah lanjut usia di desa Kangkung sebanyak 558 jiwa (usia 60 tahun keatas) atau sebesar 9,7 % dari total penduduk desa sebesar 5752 jiwa.

Desa Kangkung Kabupaten Demak merupakan daerah pedesaan dengan data sosial ekonomi warga desa Kangkung termasuk katagori menengah kebawah. Potensi desa yang masih bisa diandalkan adalah pemanfaatan pekarangan dan kebun dengan penanaman *empon-empon*, pisang dan tanaman musiman serta masih banyaknya lahan kosong yang belum dimanfaatkan oleh penduduk secara maksimal. Data kunjungan di Puskesmas Mranggen tahun 2012 dan kesehatan lanjut usia, bahwa penyakit terbanyak

yang diderita Lansia adalah hipertensi (57%), penyakit sendi (40%), anemia (30%) dan katarak (15 %) dan penyakit degeneratif lainnya (8 %). Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas lansia.

Sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, ekonomi, kesehatan dan kemampuan lanjut usia, perlu diselenggarakan suatu program yang berbentuk pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menangani masalah-masalah tersebut. Upaya perlu dilakukan berkesinambungan agar tercapai kualitas hidup yang optimal pada lanjut usia. Pendekatan program pelayanan difokuskan pada program terpadu (*Integrated program*) melalui pemberdayaan dan peran serta aktif masyarakat dengan memprioritaskan upaya promosi (pemeliharaan) dan preventif (pencegahan) kesehatan lansia (Depkes RI, 2004). Pemberdayaan peran serta masyarakat dapat diupayakan untuk mengoptimalkan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi permasalahan lansia. Pos Pembinaan Terpadu dapat membantu memecahkan masalah kesehatan dimasyarakat dengan menggunakan sumber daya dan potensi masyarakat (PPSDM, 2006).

Kelompok kerja kesehatan (Pokjakes) Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) lanjut usia “Seger Waras” RW 02 dan Posbindu “Sumber Sehat” RW 05 desa Kangkung Mranggen merupakan suatu kelompok swadaya masyarakat yang mengelola upaya kesehatan masyarakat di desa Kangkung khususnya usia lanjut, kedua Pokjakes lansia ini dibentuk tahun 2009 oleh masyarakat desa Kangkung yang peduli terhadap kesehatan lanjut usia, kelompok ini mendapat respon yang baik dari masyarakat, pihak pemerintah desa Kangkung dan Puskesmas Mranggen.

Kegiatan yang telah dilakukan selama ini adalah mengadakan posyandu lanjut usia setiap bulan sekali (setiap hari minggu). Kegiatan posyandu tersebut baru sebatas: pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemberian makanan tambahan, dan senam lansia, sehingga belum semua kegiatan posyandu dapat dilakukan semua seperti pemeriksaan status gizi,

pemeriksaan status mental, pemeriksaan fisik dan pengobatan sederhana.

Di lihat dari kegiatan yang telah dilakukan oleh kedua posbindu selama ini telah memberikan dampak positif bagi lansia khususnya kesehatan. Lansia mulai bisa mengenal masalah kesehatan yang ada disekitarnya, telah melakukan upaya pencegahan penyakit antara lain dengan diskusi kelompok tentang pengelolaan kesehatan dan perawatan. Kegiatan diskusi kelompok dilakukan dengan bimbingan dari kader kesehatan dan petugas kesehatan setiap kali ada kegiatan posyandu lanjut usia. Bagi lanjut usia yang terkena penyakit degeneratif sudah mulai merasakan manfaat posbindu karena keluhan yang dirasakan selama ini mulai banyak berkurang. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya di posyandu lansia secara gratis, sehingga mengurangi beban biaya berobat dan transportasi yang selanjutnya mereka bisa bekerja lagi dan tidak merasa menjadi beban bagi keluarganya dan mampu mandiri. Secara tidak langsung kegiatan Pokjakes melalui Posbindu juga telah membantu pemerintah dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. Keberadaan Posbindu Lansia di RW 02 dan RW 05 desa Kangkung sangat dirasakan dan dibutuhkan guna peningkatan kesejahteraan khususnya sosial, ekonomi, kesehatan, kualitas hidup dan kemampuan lanjut usia untuk mandiri

Pelaksanaan posbindu lansia di kedua RW tersebut selama ini belum bisa berjalan dengan baik dan maksimal, karena tidak semua kader bisa hadir dalam pelaksanaan posyandu lansia. Kurangnya jumlah kader karena masih banyak masyarakat kurang percaya diri dan merasa tidak mempunyai kemampuan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada usia lanjut di posbindu. Disamping itu pembinaan terhadap kader posbindu lansia oleh pihak puskesmas Mranggen dirasakan juga masih kurang karena keterbatasan sumber daya manusia yang ada untuk menangani masalah posbindu lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Selain keterbatasan jumlah kader yang aktif, para kader juga tidak mempunyai kemampuan untuk memanfaatkan sumber daya alam (tanaman

obat keluarga) yang berada disekitarnya seperti kunyit, temulawak, jahe dan lain sebagainya sebagai bahan untuk obat tradisional keluarga sebagai. Tanaman obat keluarga sebaiknya dapat dioptimalkan pemanfaatannya dalam menunjang pelaksanaan posyandu lansia tersebut sebagai upaya kuratif alternatif pengobatan yang murah, berkhasiat dan rendah efek samping. Permasalahan lain adalah pokjakes belum dapat menggunakan sumber daya alam (tanaman obat keluarga) yang melimpah disekitarnya sebagai obat tradisional keluarga dalam upaya kuratif bagi permasalahan kesehatan lansia.

Permasalah tersebut apabila tidak segera diatasi akan berdampak pada keberlangsungan posbindu, yang akan berakibat pada kesejahteraan dan kesehatan lanjut usia yang berada di wilayah RW 02 dan RW 05 desa Kangkung Mranggen. Oleh karena itu pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui “Ipteks berbasis Masyarakat” dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang ada, meningkatkan kesejahteraan khususnya kesehatan dan kemampuan lanjut usia untuk mandiri. Secara umum tujuan kegiatan IBM diharapkan mampu meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidup lansia di desa Kangkung.

METODE

Metode penyelesaian masalah dilakukan dengan mempertimbangkan kekuatan, kelemahan, peluang dan hambatan yang ada, disepakati alternatif pemecahan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan dalam rangka pemecahan masalah yang dinilai dapat dilaksanakan adalah: Pembuatan media promosi dan pemantauan kesehatan lanjut usia untuk kader kesehatan, Rekrutmen kader, peyegaran kader dan pelatihan pembuatan obat tradisional keluarga pada kader Posbindu Lansia RW 02 dan RW 05 Desa Kangkung Mranggen. Metode lainnya adalah budidaya tanaman herbal dan paktik langsung produksi obat tradisional keluarga dari bahan herbal yang ada di lingkungan rumah

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sekitar lima bulan sejak bulan Februari s/d Agustus 2014. Kegiatan pengabdian masyarakat Iptek Berbasis Masyarakat ini melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, dosen dan mahasiswa Unimus. Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target luaran yang telah ditentukan sebelumnya.

Kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi: 1) rekrutment kader, 2) pembuatan media promosi (leaflet, lembar balik), penyusunan buku panduan hidup sehat lansia dan pengadaan kartu pemantauan kesehatan (KMS lansia), 3) Pelatihan dan penyegaran kader kesehatan tentang pencegahan dan perawatan penyakit penyakit pada lanjut usia (hipertensi, DM, anemia, hiperuresimia). 4) Pelatihan tentang pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium sederhana bagi para kader kesehatan dan pelatihan terapi komplementer sebagai alternatif penyembuhan penyakit lanjut usia bagi kader kesehatan., 4) Penyediaan peralatan pengolah tanaman obat keluarga (herbal) berupa *ekstraktor*, *destilator* dan *oven* pengering herbal yang dilanjutkan dengan uji coba peralatan dengan melibatkan warga.

Penyusunan media promosi dan buku panduan hidup lansia dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk membekali pengetahuan kader dengan pengetahuan terkait manajemen hidup sehat bagi lansia terkait gizi, latihan fisik, penanganan penyakit dan manajemen komplementer. Penyediaan kartu pemantauan kesehatan (KMS lansia) digunakan untuk memantau dan menilai kemajuan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan melalui kegiatan Posyandu lanjut usia.

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat juga dengan memberikan penyegaran dan pelatihan bagi kader. Pelatihan kader posbindu lansia dilakukan beberapa tahap. Pelatihan pertama dilakukan untuk membekali kader tentang manajemen masalah kesehatan lansia, cara pemeriksaan fisik lansia dan cara pemeriksaan kesehatan sederhana.

Pelatihan berikutnya adalah tentang pembuatan tradisional dan pengolahan lahan untuk penanaman bahan obat tradisional. Pelatihan dan penyegaran kader dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posbindu dalam pengelolaan masalah kesehatan lansia. Setelah dilakukan pelatihan pada kader posbindu lansia di desa Kangkung Mranggen Demak, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan post test dan peningkatan ketrampilan kader dalam melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium sederhana. Seluruh kader posbindu mampu mendemonstrasiksn manajemen komplementer dengan relaksasi, mampu melakukan pemeriksaan tanda vital dan mampu melakukan pemeriksaan asam urat. Selain terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader hasil kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah kader dan jumlah lansia yang mengikuti kegiatan Posbindu lansia.

Pelatihan pembuatan obat tradisional juga dilakukan dalam rangka meningkatkan peran kader dalam meningkatkan kemandirian ekonomi dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Setelah dilakukan pelatihan dilanjutkan dengan memproduksi tanaman kader yang dilakukan oleh kader. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini telah disediakan beberapa peralatan yang mendukung kegiatan produksi herbal berupa: oven untuk mengeringkan bahan *simplicia* herbal, *destilator* untuk membuat minyak *oleoresin* herbal dan ekstraktor untuk membuat bahan herbal instant. Kegiatan yang dilakukan adalah produksi herbal infusa sirup jahe, produksi jahe instan dan temulawak instan, pembuatan serbuk herbal dari jahe, kunyit dan temulawak serta pembuatan minyak *oleoresin* herbal dari jahe. Kegiatan produksi obat tradisional keluarga ini dilakukan setelah kader kesehatan mengikuti pelatihan pembuatan obat tradisional keluarga. Hasil setelah kegiatan ini, kader dapat memproduksi tanaman herbal menjadi produk olahan herbal seperti sirup jahe, jahe instan dan temulawak instan, serbuk gula jahe, serbuk herbal dari

jahe, kunyit dan temulawak. Kader dapat memanfaatkan peralatan pengolah herbal yang disediakan.

DISKUSI

Kegiatan penyediaan media promosi kesehatan berupa *leaflet* dan lembar balik dilakukan sebagai langkah untuk mendukung peran aktif kader Posbindu lansia dalam upaya promosi dan preventi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan. *Leaflet* adalah lembaran yang dilipat berfungsi untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan. Isi informasi dalam *leaflet* berupa kalimat maupun gambar atau kombinasi. Biasanya *leaflet* diberikan selesai ceramah dengan maksud memperkuat pesan yang diberikan (Nursalam, Efendi, 2009; Notoatmojo, 2007). *Flip chart* (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik, dan berisi gambar peragaan. *Leaflet* dan lembar balik yang disediakan adalah yaitu: manajemen lansia dengan hipertensi, manajemen lansia dengan diabetes mellitus, manajemen lansia dengan hiperuresimia, manajemen lansia dengan anemia, manajemen komplementer pada lansia, dll. Media promosi kesehatan perlu digunakan kader saat memberikan penyuluhan kesehatan pada lansia. Media penyuluhan yang baik terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik seseorang. Seperti yang di tunjukkan dalam penelitian Supardi, Sampurno dan Notosiswoyo (2004) yang menunjukkan bahwa penyuluhan dengan ceramah dan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang dalam pengobatan sendiri.

Buku panduan hidup lansia merupakan buku pegangan bagi kader posbindu lansia dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan lansia, sedangkan Kartu Menuju Sehat (KMS) Lansia adalah suatu alat untuk mencatat kondisi kesehatan pribadi lanjut usia baik fisik maupunmental emosional (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2010). Penyediaan buku panduan dan KMS lansia dapat memfasilitasi kader dan lansia dalam melakukan pemantauan status kesehatannya.

Kegiatan pelatihan kader dalam hal manajemen masalah kesehatan dan pemeriksaan laboratorium sederhana dilakukan sebagai salah satu strategi meningkatkan cakupan kunjungan lansia ke Posbindu. Kegiatan pelatihan dan penyegaran kader adalah membekali pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan masalah kesehatan lansia. Jika kader memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang cukup maka diharapkan kader mampu mempunyai kemampuan yang baik dalam melakukan konseling kesehatan bagi lansia dan mampu mengambil keputusan dengan baik. Hasil penelitian Fatmah dan Nasution (2012) menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader Posbindu. Rerata skor pre dan post-test pengetahuan pengukuran antropometri lansia berbeda makna dan meningkat, terdapat perbedaan rerata keterampilan kader sebelum dan setelah pelatihan pada antropometri tinggi badan prediksi dan penyuluhan gizi seimbang lansia dan ada perbedaan keterampilan responden dengan tingkat cukup dan baik bila dibandingkan sebelum dan setelah pelatihan (Fatmah dan Nasution, 2012). Keterampilan yang sudah diajarkan dan bisa diaplikasikan kader pada saat mendampingi lansia adalah manajemen komplementer, salah satunya dengan mengajarkan relaksasi pada lansia. Relaksasi yang sudah diaplikasikan lansia dapat menurunkan stress pada lansia dan dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Hasil penelitian Kualitas hidup pada kelompok intervensi sebagian besar adalah baik sebanyak 18 responden (90,0%), sedangkan pada kelompok kontrol responden yang memiliki kualitas hidup cukup sebanyak 19 responden (95%). terdapat perbedaan kualitas hidup setelah diberikan meditasi pada kelompok intervensi (p: 0,000).

Pelatihan pembuatan obat tradisional juga dilakukan dalam rangka 1) Peningkatan kemampuan kader Posbindu lansia dalam pemanfaatan sumber alam tanaman obat sebagai bagian dari terapi komplementer yaitu obat tradisional, 2) Peningkatan kemampuan kader Posbindu lansia dalam pembuatan obat tradisional

berbahan tanaman obat keluarga, 3) Memproduksi obat tradisional keluarga sehingga dapat menambah pemasukan (sebagai sumber dana tambahan) bagi kegiatan posbindu lansia. Produksi tanaman herbal dilakukan oleh kader dengan melibatkan keluarga sehingga dapat menambah pemasukan (sebagai sumber dana tambahan) bagi kegiatan posbindu lansia. Produk herbal yang diolah dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Hasil penelitian Diana, Roosika dan Romlan (2008) menunjukkan obat tradisional memiliki korelasi positif dengan usia ($p < 0,01$) dan korelasi negatif dengan nyeri pinggang ($p < 0,05$). Tumbuhan obat memiliki korelasi positif dengan penurunan nafsu makan ($p < 0,01$), kesulitan menelan ($p < 0,01$) dan penurunan indra penciuman ($p < 0,01$). bahwa obat tradisional memiliki korelasi terhadap penurunan masalah kesehatan lansia. Hasil tersebut menunjukkan pemakaian obat tradisional herbal pada lansia akan meningkatkan kesehatan lansia. Kesehatan fisik merupakan bagian dari kualitas hidup, jika kesehatan fisik meningkat maka kualitas hidup lansia juga akan meningkat.

Setelah dilakukan pelatihan, penyegaran kader dan pendampingan pada kader Posbindu lansia terjadi peningkatan kinerja lansia. Kinerja kader merupakan hasil kerja yang dilakukan kader dalam melakukan tugas serta tanggung jawab yang diberikan. Kinerja yang dilakukan dengan baik merupakan suatu proses yang akan menghasilkan input berupa kepuasan lansia sebagai pengguna posyandu lansia. Dalam *instrument* kualitas hidup SF-36, kepuasan hidup merupakan salah satu aspek yang terkait. Penelitian Anggraeni (2014) menunjukkan hubungan antara kinerja dengan kepuasan lansia. Kepuasan lansia akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah: 1) Meningkatnya jumlah kader posbindu lansia yang aktif, 2) Tersedianya media promosi kesehatan bagi lansia berupa leaflet dan lembar balik, 3) Peningkatan pengetahuan kader posbindu lansia tentang pencegahan dan penanganan masalah

kesehatan pada lansia dengan hipertensi, DM, hiperuresimia dan anemia yang ditandai dengan peningkatan nilai post test dibandingkan dengan nilai *pre test*, 4) Peningkatan pengetahuan kader posbindu lansia tentang manajemen komplementer untuk mengatasi permasalahan kesehatan lansia yang ditandai dengan peningkatan nilai post test dibandingkan dengan nilai *pre test*, 5) Meningkatnya ketrampilan kader kader posbindu lansia dalam melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium sederhana, 6) Tersedianya peralatan yang dapat mendukung pengolahan tanaman obat keluarga (herbal) dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia, 7) Kader mampu memproduksi bahan herbal berupa sirup, serbuk, ekstrak, dan minyak atsiri.

Saran yang dapat diberikan setelah dilakukan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah: 1) Kader perlu mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang telah didapatkan selama pelatihan. 2) Tim pengabdian masyarakat perlu melanjutkan program dan kegiatan yang belum tuntas. 3) Tim pengabdian masyarakat memberikan pendampingan dan evaluasi secara berkala terkait pemanfaatan media promosi kesehatan dan peralatan pengolah herbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, D.S. (2014). Hubungan antara kinerja kader Posyandu lansia terhadap kepuasan lansia di kelurahan Rempoa wilayah binaan kerja Puskesmas Ciputat Timur., diunduh 20 Agustus 2014
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24101>
- Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan (2006), *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kemitraan*. Dep.Kes RI, Jakarta.
- Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan (2006), *Kebijakan Pengembangan Desa Siaga*, Dep.Kes RI, Jakarta.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Jateng, (2010). *Population of Jawa Tengah by Regency/City and Age Group*.

- www.jateng.bps.go.id. diakses 25 April 2013
- Bengtson, V.L, (2000), *The Social Psychology on Aging*, Bobbs Merrill Co, New York.
- Depkes RI, (2004), *Sistem Kesehatan Nasional*, Jakarta.
- Diana, R. Roosita, K., Khomsan, A. (2008). Gaya hidup, konsumsi suplemen, jamu, tanaman obat dan status kesehatan lansia di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2008 3(2): 118-123
- Fatmah, F.& Nasution, Y. (2012). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posbindu dalam Pengukuran Tinggi Badan Prediksi Lansia, Penyuluhan Gizi Seimbang dan Hipertensi Studi di Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. *Media Medika Indonesia Volume 46 Issue 2, 2012*.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2010). Buku Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam., Efendi, F. (2009). Pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Tira (2009). *Kesadaran dan Kepedulian terhadap Lansia*.
<http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=402>
diakses 25 April 2013
- Supardi, S., Sampurno, O.D., Notosiswoyo, M. (2004). Pengaruh penyuluhan obat terhadap perilaku pengobatan sendiri yang sesuai dengan aturan. *Buletin Penelitian Kesehatan Vol 32, No 4, 2004: 178-1877*