



Terbit online pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

## Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

### Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Kelompok Lansia Melati untuk Mewujudkan Lansia SMART pada Masa Pandemi Covid-19

Fitri Mailani, Rahmi Muthia, Emil Huriani, dan Sovia Susianty

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

E-mail: fitrimailani22@nrs.unand.ac.id

**Keywords:**

Covid-19,  
education, elderly,  
health check

**ABSTRACT**

*Lack of information about Covid-19 issues also causes the elderly and their families to be afraid to visit health services due to being infected with Covid-19. Many elderly who have a history of chronic diseases such as hypertension, heart disease and diabetes were reluctant to carry out control at the Health Care Centre. The purpose of this service was to provide education regarding the transmission of Covid-19 and conduct health checks on the elderly of Melati Community related to chronic diseases. This activity was carried out with a personal approach by taking into account the health protocols of the pandemic. Educational activities and medical health checks were used for the elderly, such as TTV, blood sugar, cholesterol, uric acid, and nutritional status checks. These included outdoor exercise activities for the elderly. The community services activity team provided pocketbooks related to healthy elderly during the Covid-19 pandemic to help realize SMART (Healthy, Independent, Active, and Productive) for the elderly. The results of the examination showed that the elderly had hypertension at 45%, high uric acid at 35.4%, blood sugar levels above 200 as much as 9.2%, and high cholesterol at 80%. For that reason, older people must continue carrying out medical health checks periodically even though they are in a pandemic situation. Furthermore, the medical activity for the elderly has to involve their closest families, even carrying out independent checks at home in coordination with the availability of health workers in their zone.*

**Kata Kunci:**

Covid-19, edukasi,  
lansia,  
pemeriksaan  
kesehatan

**ABSTRAK**

Kurangnya informasi tentang pandemi Covid-19 juga menjadi salah satu penyebab lansia dan keluarga merasa takut untuk mengunjungi pelayanan kesehatan seperti Puskesmas karena takut terinfeksi Covid-19. Oleh karena itu, banyak dari lansia yang mempunyai riwayat penyakit kronik seperti hipertensi, jantung dan diabetes enggan untuk melakukan kontrol di Puskesmas/rumah sakit. Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi terkait penularan Covid-19 dan sekaligus melakukan pemeriksaan kesehatan lansia di kelompok lansia Melati terkait dengan penyakit kronik yang dialami oleh lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pendekatan atau "personal approach" dengan memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan meliputi edukasi dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan seperti TTV, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat dan status gizi lansia, selain itu diaktifkan kembali Senam Lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia saat pandemi Covid-19. Pelaksana memberikan buku saku lansia sehat pada masa pandemi Covid-19 untuk membantu terwujudnya lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif). Hasil pemeriksaan didapatkan lansia hipertensi 45%, asam urat tinggi 35,4%, kadar gula darah di atas 200 sebanyak 9,2%, dan kolesterol tinggi 80%. Untuk itu, meskipun sedang pada masa pandemi lansia harus tetap melakukan pemeriksaan berkala terkait dengan kesehatan dan melibatkan keluarga untuk melakukan pemeriksaan secara mandiri di rumah dengan berkoordinasi dengan tenaga kesehatan yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal.

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berumur  $\geq 60$  tahun ke atas. Pengelompokan usia menggunakan pembagian menurut WHO, dengan usia 45-60 tahun (middle age), usia 60-75 tahun (elderly), usia 75-90 tahun (old), usia diatas 90 tahun (very old). Risiko biologi termasuk risiko terkait usia pada lanjut usia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit dan kematian (Stanhope, M., Lancaster 2016).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi (Kiik, Stefanus M., Sahar, J., 2018). Hal ini diperparah dengan kondisi pandemi Covid-19 yang dihadapi secara global didunia (WHO, 2021).

Tingkat kematian kelompok lansia yang terinfeksi Covid-19 memang merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Populasi lanjut usia, terutama yang berusia di atas 70 tahun, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyakit Covid-19. Daya tahan tubuh yang melemah dan adanya penyakit kronis bisa meningkatkan risiko lansia terkena Covid-19 serta mengalami gejala yang lebih parah dan bisa berakibat fatal. Oleh karena itu perlu edukasi yang tepat kepada keluarga dan lansia terkait informasi pencegahan penularan Covid-19. Kurangnya informasi juga menyebabkan lansia dan keluarga takut untuk mengunjungi pelayanan kesehatan seperti puskesmas karena takut terinfeksi Covid-19, sehingga banyak dari lansia yang mempunyai riwayat penyakit kronik seperti hipertensi, jantung dan diabetes enggan untuk melakukan kontrol di puskesmas/rumah sakit.

Berkaitan dengan status kesehatan pada lansia, saat ini pemerintah telah mencanangkan program peningkatan derajat kesehatan khusus lansia melalui posyandu lansia. Namun, kegiatan posyandu lansia tidak terlaksana dengan baik di setiap daerah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti dukungan dari pihak pemerintah daerah, kekurangan SDM dan dana serta partisipasi dari masyarakat atau kemauan dari lansia itu sendiri. Meskipun demikian, di beberapa daerah masyarakat berinisiatif untuk membentuk perkumpulan lansia yang bertujuan untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga bersama dan aktivitas sosial lainnya. Salah satunya komunitas yang terbentuk adalah kelompok lansia "MELATI" yang merupakan komunitas lansia yang tinggal dalam satu kenagarian, yaitu komplek Palapa Saiyo Nagari Sungai Buluh Selatan, yang berkomitmen untuk saling bekerjasama dan berbagi. Komplek Palapa Saiyo mayoritas masyarakatnya merupakan pensiunan POLRI dan TNI-AD sehingga lansia yang berada di daerah tersebut mempunyai pola hidup aktif karena terbiasa bekerja saat muda.

Komunitas MELATI ini sudah berdiri sekitar 8 tahun dan aktif melakukan kegiatan setiap minggunya seperti senam, pengajian, dan aktivitas sosial lainnya. Namun sejak terjadi pandemi Covid-19, komunitas ini tidak rutin mengadakan pertemuan setiap minggunya, dan dari hasil wawancara dengan beberapa lansia mengatakan banyak lansia yang stress dan takut keluar rumah saat pandemi, dan tidak mau datang ke puskesmas untuk kontrol terkait dengan penyakit kronik yang dideritanya. Berdasarkan fenomena tersebut, pelaksana kegiatan merasa penting untuk melakukan beberapa edukasi dan pemeriksaan kesehatan terhadap lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan lansia pada masa new normal pandemi

Covid-19 demi terwujudnya lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif). Adapun tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan pada kelompok lansia Melati dimulai dengan kegiatan senam bersama, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, asam urat, kadar gula darah dan kolesterol pada lansia, dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi terkait cara tetap produktif dan sehat selama masa pandemi Covid-19.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Kerjasama dengan komunitas lansia MELATI untuk mengidentifikasi lansia yang akan mengikuti kegiatan pengabdian yang berupa edukasi dan pemeriksaan kesehatan lansia.
2. Menyiapkan media edukasi berupa buku saku lansia SMART pada masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
3. Mengajak lansia untuk melakukan senam fisik dan latihan senam otak yang bertujuan membantu meningkatkan kebugaran tubuh dan memperkuat kemampuan otak dan daya ingat lansia.
4. Melakukan pemeriksaan kesehatan yang didahului pemeriksaan tinggi badan, berat badan, dan tanda-tanda vital pasien. Selanjutnya melakukan pemeriksaan tekanan darah, asam urat, kadar gula darah dan kolesterol.
5. Melakukan edukasi kepada lansia terkait resiko penyakit yang mungkin dihadapi oleh lansia dengan pendekatan personal yang didahului dengan melakukan pretest.
6. Penyuluh melakukan evaluasi kegiatan edukasi yang dilakukan melalui kuesioner post test.

Kegiatan edukasi dilaksanakan di nagari Sungai Buluh Selatan pada hari Minggu, tanggal 29 Agustus 2021. Edukasi dan pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada 65 orang lansia yang tergabung dalam lansia kelompok MELATI. Tim dosen yang melaksanakan kegiatan ini adalah Ns. Fitri Mailani, M.Kep, Emil Huriani, S.Kp, MN, Ns. Rahmi Muthia, M.Kep dan Ns. Sovia Susianty, M.Kep, Ns. Elvi Oktarina, M.Kep, Sp.Kep.MB, dan Reni Prima Gusty, S.Kp, M.Kes serta dibantu oleh dua orang mahasiswa. Kegiatan diawali dengan senam bersama lansia MELATI, selanjutnya diberikan kupon untuk pemeriksaan kesehatan dan mengikuti kegiatan edukasi. Dalam melakukan pemeriksaan kesehatan, kegiatan dibagi menjadi 4 meja dengan rincian sebagai berikut: meja 1 untuk pendaftaran dan penimbangan berat badan dan pengukuran tekanan darah, meja 2 untuk pemeriksaan kadar gula darah, meja 3 untuk pemeriksaan asam urat dan kolesterol, dan meja 4 untuk edukasi terkait hasil pemeriksaan yang dilakukan dan edukasi yang terkait dengan menjaga kesehatan lansia selama masa pandemi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan aktivitas senam lansia dan senam otak di pagi hari, selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh peserta penyuluhan, juga membiasakan lansia untuk terpapar sinar matahari pagi yang kaya Vitamin D. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan secara umum untuk masing-masing lansia, yang dimulai dari pengukuran berat badan, tinggi badan, dan pengenalan tanda-tanda vital pasien. Pemeriksaan lanjutan dilakukan oleh tim pengabdian dengan cara mengukur tekanan darah (mmHg), asam urat (mg/dL), kadar gula darah (mg/dL), dan kadar kolesterol (mg/dL).



Gambar 1. Kegiatan senam lansia kelompok Melati

Hasil pemeriksaan kesehatan tekanan darah didapat bahwa sebanyak 15 orang (23,1%) mempunyai tekanan darah normal, 18 orang (27,7%) mengalami prehipertensi, 18 orang (27,7%) mengalami hipertensi tingkat 1, dan 14 orang (21,5%) mengalami hipertensi tingkat 2, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran tekanan darah lansia kelompok Melati

No	Klasifikasi Hipertensi	n	f (%)
1.	Tensi normal (systole: 110-120 mmHg, diastole 70-80 mmHg)	15	23,1
2.	Prahipertensi (systole: 120-139 mmHg, diastole 80-89 mmHg)	18	27,7
3.	Hipertensi Tingkat 1 (systole 140-159 mmHg, diastole 90-99 mmHg)	18	27,7
4.	Hipertensi Tingkat 2 (systole >160 mmHg, diastole >10 mmHg)	14	21,5
	Jumlah	65	100

Hasil pemeriksaan asam urat didapatkan sebanyak 42 orang (64,6%) lansia nilai asam urat masih dalam rentang normal, dan 23 orang (35,4%) lansia mempunyai nilai asam urat yang cukup tinggi (tidak normal), seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai asam urat lansia kelompok Melati

No	Nilai Asam Urat	n	f (%)
1.	2,4-7 mg/dL (normal)	42	64,6
2.	>7 mg/dL (tinggi)	23	35,4
	Jumlah	65	100

Hasil pengukuran kadar gula darah puasa 65 orang lansia terlihat pada Tabel 3. Sebanyak 43 orang (66,1%) lansia mempunyai nilai kadar gula darah puasa 90-130 mg/dL, dan nilai kadar gula darah 131-200 mg/dL adalah sebanyak 16 orang (24,6%), dan yang mempunyai kadar gula darah lebih dari 200 mg/dL adalah 6 orang (9,2%) lansia.

Tabel 3. Nilai kadar gula darah lansia kelompok Melati

No	Nilai Kadar Gula Darah	n	f (%)
1.	90-130 mg/dL	43	66,1
2.	131-200 mg/dL	16	24,6
3.	>200 mg/dL	6	9,2
Jumlah		65	100

Hasil pengukuran kolesterol dari 40 lansia yang mempunyai keluhan dan resiko kolesterol tinggi, didapatkan 32 orang (80%) lansia mempunyai nilai kolesterol tinggi yaitu lebih dari 200 mg/dL, dan hanya 8 orang (20%) lansia yang mempunyai kolesterol rendah yakni <200 mg/dL, hasil pemeriksaan kolesterol dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Nilai kolesterol lansia kelompok Melati

No	Nilai Kolesterol	n	f (%)
1.	<200 mg/dL (normal)	8	20
2.	>200 mg/dL (tinggi)	32	80
Jumlah		40	100

Kegiatan dilanjutkan dengan konsultasi dan edukasi kesehatan yang dilakukan oleh pelaksana sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman lansia terkait dengan kondisi kesehatannya dan bagaimana tetap produktif dan sehat pada masa pandemi Covid-19. Dan terakhir lansia diberikan snack sehat sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatannya.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan lansia kelompok Melati



Gambar 3. Edukasi terkait hasil pemeriksaan kesehatan dan pandemi Covid-19



Gambar 4. Edukasi dan konsultasi sehubungan dengan hasil pemeriksaan kesehatan masing-masing lansia kelompok Melati



Gambar 5. Foto Bersama dengan ketua lansia Melati dan tim pelaksana pengabdian

Pada era pandemi saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit Covid-19. Di Indonesia sendiri angka mortalitas pasien Covid-19 meningkat seiring dengan meningkatnya usia yaitu pada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22%. Lansia juga merupakan kelompok penduduk yang sangat membutuhkan akses terhadap layanan kesehatan karena sebagian besar memiliki penyakit kronik/degeneratif. Untuk itu pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif terhadap Covid-19 bagi lansia menjadi prioritas, baik di tingkat masyarakat maupun di tingkat fasilitas kesehatan. Berdasarkan data Susenas tahun 2019, sebagian lansia (88%) yang tinggal bersama tiga generasi/tinggal bersama keluarga/tinggal bersama pasangan, sedangkan sisanya hanya sekitar 9,4% yang tinggal sendiri dan 2,6% lain-lain. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan kualitas dan menyelamatkan hidup lansia selama masa pandemi Covid-19, maka sangat dibutuhkan peran dan dukungan keluarga dan masyarakat (Kemenkes, 2020).

Dalam pengabdian yang dilakukan hampir sebagian lansia mempunyai tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Selanjutnya juga terdeteksi sebagian kecil yang memiliki ketidakstabilan gula darah (Hiperglikemia). Untuk itu lansia harus mengikuti beberapa hal terkait pencegahan penularan dan bagaimana mengoptimalkan pelayanan kesehatan di masa pandemi, seperti menjaga jarak, menerapkan gaya hidup bersih dan sehat, menggunakan masker, istirahat dan nutrisi yang cukup. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan di dalam rumah menggunakan video tutorial, mengurus tanaman di sekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka-teki.

Menjaga kesehatan jiwa dan psikososial lansia dengan cara menghindari berita/informasi yang memancing rasa khawatir berlebihan, dan lebih banyak mengakses berita/informasi positif yang memberi sugesti dan keyakinan baik serta membangkitkan optimisme. Selain itu tetap menjalin komunikasi dan silaturahmi dengan anak, cucu dan kerabat lain maupun teman melalui komunikasi jarak jauh, atau mengatur jadwal kunjungan dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan Covid-19.

Sebagian besar lansia yang mempunyai penyakit kronis (seperti Hipertensi, Diabetes atau penyakit menahun lainnya) dapat melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah menggunakan alat kesehatan sederhana, seperti alat tensimeter digital, thermometer digital, dan alat cek darah sederhana. Selain itu pastikan obat-obatan rutin yang harus diminum setiap hari dalam jangka waktu lama tetap cukup persediaannya di rumah. Lansia dianjurkan untuk tidak

pergi berobat ke Puskesmas atau ke Rumah Sakit, kecuali mengalami tanda-tanda kegawatdaruratan sebagai berikut (Kemenkes, 2020):

- Perubahan kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol).
- Nyeri dada yang memberat.
- Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, demam tinggi  $\geq 38$  °C.
- Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/pingsan.
- Nyeri yang memberat.
- Pendarahan yang sukar berhenti.
- Sesak napas yang memberat.
- Gangguan saraf mendadak (kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelo, kejang)

Kasus penyakit kronik seperti hipertensi dan ketidakstabilan gula darah lansia sulit dikontrol selama masa pandemi Covid-19. Hal ini diperparah dengan menurunnya aktivitas fisik lansia selama masa pandemi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Darussalam (2017) menyatakan bahwa usia lansia mempunyai risiko hipertensi tidak terkontrol sebesar 2,25 kali lebih tinggi. Hal ini dikarenakan arteri akan kehilangan elastisitas atau kelenturan sehingga seiring berjalannya waktu maka pembuluh darah akan menyempit dan menjadi kaku terutama kepada orang yang jarang melakukan aktivitas fisik (Sari, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Karim et al. (2018) kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko seseorang menderita hipertensi. Hal ini dikarenakan orang yang tidak aktif beraktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dibanding orang yang aktif beraktivitas fisik dengan volume pompa darah yang sama. Otot jantung orang yang jarang melakukan aktivitas fisik, bekerja lebih sering dan lebih keras pada setiap kontraksi semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri maka tekanan darah akan meningkat (Windani et al., 2021).

Aktivitas fisik setiap hari yang harus dilakukan khususnya pada lansia adalah bentuk dari optimalisasi kualitas hidup pada lansia yang dapat dilakukan dengan cara olah raga ringan (senam lansia), mengurus tanaman di sekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan (Marcelina, 2020). Lansia direkomendasikan melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Berpartisipasi dalam aktivitas seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah, dan naik turun tangga dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Kurnianto, 2015). Lansia juga diharapkan untuk aktif dalam kegiatan posyandu lansia yang telah terbukti dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk selalu menjaga kesehatannya dengan kontrol rutin terkait penyakitnya baik di puskesmas maupun posyandu. Dengan adanya penyuluhan yang sering dilakukan pada lansia selain dapat meningkatkan pengetahuan lansia, juga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia (Dewi et al., 2020).

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan terhadap lansia sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kewaspadaan lansia terhadap penyakit kronik yang dideritanya. Hasil pemeriksaan didapatkan sebagian besar lansia mempunyai tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Selanjutnya juga terdeteksi sebagian kecil yang memiliki ketidakstabilan gula darah (Hiperglikemia) dan asam urat yang juga tinggi. Untuk itu,

meskipun sedang pada masa pandemi lansia harus tetap melakukan pemeriksaan berkala terkait dengan kesehatan dan melibatkan keluarga untuk melakukan pemeriksaan secara mandiri di rumah dengan berkoordinasi dengan tenaga kesehatan yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal. Lansia diharapkan tetap mengikuti beberapa hal terkait pencegahan penularan dan bagaimana mengoptimalkan pelayanan kesehatan di masa pandemi ini, seperti: menjaga jarak, menerapkan gaya hidup bersih dan sehat, menggunakan masker, istirahat dan nutrisi yang cukup. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan di dalam rumah menggunakan video tutorial, mengurus tanaman di sekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki. Keterbatasan lansia dalam kunjungan ke rumah sakit atau puskesmas selama masa pandemi menyebabkan penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes mellitus tidak terkontrol. Untuk itu diperlukan kegiatan untuk memfasilitasi lansia dalam meningkatkan pengetahuan dan memeriksa kesehatannya, sehingga terwujudnya lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif).

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UP2M Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebagai penyandang dana sehingga kegiatan edukasi ini terlaksana dengan baik. Selanjutnya kepada wali nagari Sungai Buluh Selatan Kecamatan Batang Anai dan ketua kelompok lansia Melati di kompleks Palapa Saiyo yang telah memberikan ijin sehingga kegiatan ini terlaksana.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. BPS Indonesia.
- Davies, A., Thompson, K. A., Giri, K., Kafatos, G., Walker, J., & Bennett, A. 2013. Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(4), 413–418. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.43>
- Dewi, Erika Untari, Ni Putu Widari, Aristina Halawa, Tikky Dea Amalia, Hastotanoyo Dimas, Booth Surabaya, and Jl Cimanuk. 2020. "Pendidikan Kesehatan Pentingnya Posyandu Lansia." *Journal Pengabdian Masyarakat Stikes William Booth* (20).
- Darussalam, A. W. 2017. Factors Associated with Uncontrolled Hypertension Patients at Puskesmas Gamping 1 Sleman. 1(0274), 72–80 Retrieved from <https://journal.ugm.ac.id/jkkk/article/view/49111>
- Kiik, Stefanus Mendes., Junaiti Sahar, H. P. 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116
- Kemenkes RI. 2020. Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi COVID-19. Jakarta: Kemenkes RI.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. 2018. Kabupaten Sitaro. *Jurnal Kesehatan*, 6, 1–6.

- Stanhope, M., Lancaster, J. (2016). *Public Health Nursing Population Centered Health Care in the Community (9th Ed.)*. Elsevier.
- Kartika Sari, R. 2013. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3(2), 36-44.
- United Nations Population Fund. 2020. UNFPA Global Technical Brief. Implications of COVID-19 for Older Persons: Responding to the Pandemic. UNFPA Georgia. 24 April 2020.
- Windani, Citra, Mambang Sari, Via Komalasari, and Iwan Suhendar. 2021. "Description Of Physical Activity In Hypertension Clients In Garut." *Journal of Nursing Care* 4(1).
- WHO. 2021. *WHO Coronavirus Disease (COVID-19)*. <https://covid19.who.int/>
- WHO. 2020. Pelayanan kesehatan berbasis komunitas, termasuk penjangkauan dan kampanye, dalam konteks pandemi COVID-19. World Health Organization dan United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020. Lisensi: CC BY-NCSA3.0 IGO.