

Healthy Living Behavior Counseling To Improve The Quality Of Life Of The Elderly By Using Booklet Media

Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Menggunakan Media *Booklet*

Annisa Ayu Lestari* & Sawi Sujarwo

Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, 30264, Indonesia

Abstract

The phenomenon found that some elderly have health problems. Healthy living behavior counseling is quite appropriate and Strategic that aims to improve the quality of life of the elderly to be better. The method used is counseling method and booklet media. Explanation of the material provided on the understanding and task of elderly development, aspects of healthy living behavior, the benefits of exercise, and quality of life material. During the activity, it was seen that elderly participants were receive and responded well to the material provided. This service activity was attended by 10 participants who have a minimum age of 60 years in Posyandu Lansia Delima, Tegal Rejo RT 09, Lawang Kidul District, Muara Enim Regency. Based on the feedback provided, it was found that there was an increase in understanding of healthy living behavior and the elderly responded well to the counseling carried out.

Abstrak

Fenomena yang ditemukan bahwa beberapa lansia mengalami masalah kesehatan seperti mengeluh sakit ketika banyak berjalan, mempunyai berat badan berlebih. Penyuluhan perilaku hidup sehat ini cukup tepat dan strategis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar lebih baik. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dengan metode ceramah dan media booklet. Penjelasan materi yang diberikan mengenai pengertian lansia, tugas perkembangan lansia, aspek-aspek perilaku hidup sehat, manfaat olahraga, dan materi kualitas hidup. Materi tersebut memiliki peranan penting sebagai media baca untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Selama kegiatan berlangsung terlihat peserta lansia sangat menerima dan merespon dengan baik terhadap materi yang diberikan. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 10 peserta yang memiliki usia minimal 60 tahun di Posyandu Lansia Delima Desa Tegal Rejo RT 09 Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim. Berdasarkan hasil wawancara setelah kegiatan dilaksanakan, didapatkan bahwa adanya peningkatan dalam pemahaman perilaku hidup sehat dan lansia merespon dengan baik terhadap penyuluhan yang dilaksanakan.

Keywords: Quality of life, healthy life, Counseling, Booklet, Psychology

1. Pendahuluan

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) merupakan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menciptakan komunitas pembelajaran kreatif yang tidak membatasi kebutuhan mahasiswa dalam rangka menyiapkan kompetensi mahasiswa untuk siap menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dalam kemajuan teknologi sesuai dengan kebutuhan zaman. Salah satu program kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang diselenggarakan oleh Universitas Bina Darma adalah Program Studi/Proyek Independen. Mitra Studi Independen Mandiri yang dilakukan pada pelayanan publik di bidang kesehatan salah satunya adalah Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas).

* Corresponding author:

E-mail address: 191810103@student.binadarma.ac.id

UPTD Puskesmas Tanjung Enim adalah salah satu instansi kesehatan yang berada di tingkat kecamatan, yaitu kecamatan Lawang Kidul. Poli lansia merupakan salah satu pelayanan diantara 13 Poli yang ada di UPTD Puskesmas Tanjung Enim. Poli lansia ditujukan sebagai layanan kesehatan khusus kepada lansia mulai dari usia 45 tahun ke atas untuk mengatasi masalah penyakit yang di alami lansia. Upaya dalam pelayanan kesehatan lansia tidak hanya sebatas pelayanan di dalam puskesmas, tetapi didukung dengan adanya program Posyandu lansia (POSLANSIA) di bawah pengawasan UPTD Puskesmas Tanjung Enim. Salah satu desa yang terdapat posyandu lansia yang masih aktif adalah desa tegal Rejo. Di desa tersebut terdapat dua posyandu lansia, satu diantaranya adalah Posyandu Lansia Delima yang terletak di RT 09 Desa Tegal Rejo.

Lansia menurut *World Health Organization* (Aniyati & Kamalah, 2018) merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan tahapan akhir dalam proses kehidupan yang akan terjadi banyak perubahan dan penurunan fisik, psikologi, sosial yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia, Cabrera. A.J (Santoso, 2019). Faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia adalah kebiasaan makan tidak sehat yang dilakukan di masa lalu, sehingga semakin bertambahnya usia berpengaruh pada rentannya lansia terhadap berbagai penyakit. Untuk mengatasi dan mencegah hal tersebut agar lansia tetap sehat adalah dengan cara menerapkan perilaku hidup sehat.

Perilaku hidup sehat adalah tindakan yang berkaitan dengan usaha seseorang agar dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya, Notoadmodjo (Sulistiari & Hargono, 2018). Faktor-Faktor perilaku hidup sehat yaitu menjaga pola makan, tidak memiliki berat badan yang berlebih, istirahat yang cukup, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol, olahraga secara teratur, mengendalikan stress, Taylor (Wahyuni, 2018).

Fenomena yang ditemukan berdasarkan hasil observasi bahwa beberapa lansia mengeluh sakit ketika banyak berjalan, mempunyai berat badan berlebih, dan ketika dilakukan pengecekan kesehatan beberapa lansia mengalami hipertensi, kolesterol tinggi, asam urat, dan kadar gula darah yang tinggi. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara terhadap ketua kader posyandu lansia Delima bahwa beberapa lansia tidak mengikuti pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan tidak mengikuti program senam yang ada di posyandu lansia dikarenakan keadaan fisik yang mengalami penurunan, Sebaiknya lansia dapat menerapkan perilaku hidup sehat dari mulai hal kecil agar dapat memiliki kepuasan dalam kesejahteraan dirinya baik dari kemampuan fisik, psikologis maupun sosialnya.

Kualitas hidup diartikan sebagai persepsi seseorang sebagai laki-laki atau wanita dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, berhubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian mereka, Yulianti (Putri, 2021). Empat dimensi menurut WHO (Anggraini, 2018) yang dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah domain kesehatan fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial, dan domain lingkungan. Lansia yang memiliki kualitas hidup yang rendah akan menyebabkan lansia tidak dapat menikmati masa tuanya dengan penuh makna, bahagia dan berguna, Sutikno (Hayulita dkk., 2018). Berdasarkan penelitian sebelumnya (Sumarman dkk., 2017) bahwa perilaku hidup yang sehat, interaksi orang dengan lingkungannya maupun upaya kesehatan dapat menghasilkan kualitas hidup yang memadai untuk lansia.

Masalah yang ditemukan saat ini yaitu adanya gangguan kesehatan pada lansia yang merupakan hal sangat perlu diperhatikan oleh lansia maupun pihak kesehatan seperti Posyandu lansia dan Puskesmas agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Dalam pelaksana layanan informasi mengenai perilaku hidup sehat dibutuhkan sebuah media yang dapat membantu lansia untuk mengetahui informasi perilaku hidup sehat secara mandiri. Media booklet dapat digunakan lansia untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku hidup sehat, tetapi booklet perilaku hidup sehat ini perlu dikaji dan dikembangkan kembali agar penggunaan booklet tersebut dapat digunakan semaksimal mungkin sehingga meskipun tanpa bantuan dari pihak lembaga kesehatan, lansia dapat mengakses layanan secara mandiri melalui booklet tersebut.

Berdasarkan masalah tersebut, Pengabdian berpendapat bahwa penyuluhan perilaku hidup sehat ini cukup tepat dan strategis untuk ditujukan kepada lansia yang berusia 60 tahun keatas di Poslansia Delima yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar lebih baik.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia” dilaksanakan dalam dua hari yaitu pada tanggal 06 Januari 2023 pada pukul 08.00 WIB – 09.30 WIB dan pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023 pada pukul 09.00 WIB – 10.30 WIB. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Delima desa Tegal Rejo RT 09 Kecamatan Lawang Kidul

Kabupaten Muara Enim. Khalayak sasaran ini ditujukan kepada Lansia yang berada di Poslansia Delima yang berumur 60 tahun ke atas.

Metode yang digunakan dalam pemecahan masalah pada pengabdian ini menggunakan metode sebagai berikut :

1. Metode Penyuluhan

Penyuluhan merupakan ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan seseorang dan masyarakat kepada perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan, Kartono (Makmun & Faizal, 2021). Penyuluhan berfungsi untuk kegiatan pemberian penjelasan kepada masyarakat, baik oleh lembaga pemerintah maupun non pemerintah. Istilah penyuluhan diambil dari kata suluh atau obor yang berguna sebagai penerangan, Achmad Mubarak (Makmun & Faizal, 2021).

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan, pengabdian bekerjasama dengan UPTD Puskesmas Tanjung Enim untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Pelaksanaan penyuluhan hari pertama dilakukan selama 60 menit dan pada hari kedua dilakukan pengulangan sedikit materi penyuluhan selama 45 menit. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, materi yang diberikan yaitu pengertian lansia, tugas perkembangan lansia, perubahan yang dialami lansia, aspek-aspek perilaku hidup sehat, olahraga ringan seperti latihan keseimbangan, manfaat olahraga, definisi kualitas hidup lansia, dan faktor-faktor kualitas hidup.

2. Media *Booklet*

Booklet adalah media dan sarana untuk menyampaikan informasi yang disampaikan kepada pembacanya. *Booklet* memiliki keunggulan didesain dengan unik dan menarik, memuat inti sari materi, visualisasi yang lebih dominan dengan gambar, dan lebih fleksibel dibawa kemana saja karena ukurannya yang kecil Siyamta (Christie & Lestari, 2019). *Booklet* merupakan buku yang berukuran kecil atau setengah kuarto dan berisi tulisan dan gambar yang tidak lebih dari 30 lembar, Simamora (Klarisya dkk., 2019).

Media *booklet* perilaku hidup sehat merupakan media baca berbasis teknologi cetak yang digunakan untuk memberikan informasi dalam bentuk tulisan dan gambar yang mudah dimengerti, menarik, dan jelas.

Media *booklet* perilaku hidup sehat menjadi sebuah potensi pengembangan karena di dalam *booklet* tersebut terdapat penjelasan materi mengenai pengertian lansia, tugas perkembangan lansia, aspek-aspek perilaku hidup sehat, manfaat olahraga, dan materi kualitas hidup. Materi tersebut memiliki peranan penting sebagai media baca untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar lebih baik.



Apa Saja Tugas Perkembangan Lansia ?

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2012:10)

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup
4. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia
5. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes
6. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan

04

Apa saja perubahan yang dialami Lansia?

Perubahan Fisik
Perubahan pada struktur dan fungsi fisiologis dimana kekuatan tubuh akan menurun.
Contoh : Mudah lelah, kulit kripas, gigi mulai ompong, rambut memutih.

Perubahan Psikologis
Perubahan pada aspek kognitif, akan terjadi penurunan kemampuan fungsi otak.
Contoh : mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah, mudah lupa, nafsu makan berkurang, kebutuhan jumlah jam tidur berkurang, mudah marah dan mudah tersinggung.

Perubahan Spiritual
Semakin matangnya lansia pada umumnya akan semakin teratur dalam kehidupan keagamaannya, hal tersebut bersesuaian dengan keadaan lansia yang akan meninggalkan kehidupan duniawi.

05

Bagaimana Perilaku Hidup Sehat pada Lansia?

Perilaku hidup sehat adalah perilaku atau kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk pemeliharaan kesehatan, mempertahankan kesehatan, pemulihan kesehatan dan meningkatkan kesehatan tanpa memandang status dari kesehatan yang ada pada diri individu, demi mencapai sebuah tujuan untuk hidup sehat.

06

Menjaga Pola Makan

Makan Tepat Waktu
Memulai dengan sarapan pagi sebelum aktivitas makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur.

Sarapan Pagi Setiap Hari
Makan sebelum beraktivitas penting sebagai energi untuk tubuh kita.

Tidak memiliki berat badan berlebih
Mengonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga agar tidak berakibat pada kelebihan berat badan.

07

Makanan Gizi Seimbang untuk Lansia

08

Istirahat yang Cukup

Lama waktu tidur ideal untuk lansia adalah selama **tujuh jam**, dimana jumlah tersebut optimal untuk meningkatkan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan fungsi kognitif

09

Tidak Merokok

Bahaya Merokok bagi Tubuh :

- Gangguan Kardiovaskular
- Kerusakan otak
- Penyakit mulut dan tenggorokan

10

- Penyakit paru-paru
- Penyakit lambung
- Tulang keropos atau rapuh
- Masalah pada organ reproduksi
- Penuaan dini
- Gangguan psikologis

11

Melakukan Aktivitas Fisik

Latihan Aerobik

Olahraga yang bersifat aerobik adalah olahraga yang membuat jantung dan paru bekerja lebih keras untuk memenuhi meningkatnya kebutuhan oksigen.

12

Melakukan Aktivitas Fisik

Latihan Penguatan Otot

Latihan penguatan otot diperlukan untuk memperkuat dan menyokong otot dan jaringan ikat.

13

Melakukan Aktivitas Fisik

Latihan Keseimbangan

Latihan penguatan otot diperlukan untuk memperkuat dan menyokong otot dan jaringan ikat.

14

Manfaat Olahraga pada Lansia

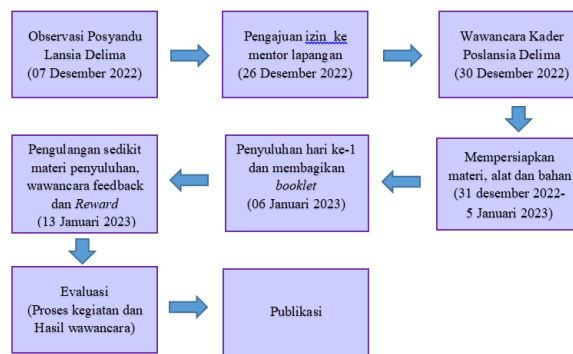
1. Menyehatkan jantung, otot, dan tulang,
2. Membuat Lansia lebih mandiri,
3. mencegah obesitas,
4. Mengurangi kecemasan dan depresi
5. Memperoleh Kepercayaan diri yang lebih tinggi

15



Gambar 1. Booklet Perilaku Hidup Sehat

Alur perencanaan dan strategi kegiatan pengabdian terlebih dahulu menganalisis permasalahan yang ada pada masyarakat tempat kerja mitra kemudian pengabdian melanjutkan untuk memberikan penyuluhan sebagai pemecahan masalah, alur kerja kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 2. Alur Kerja Kegiatan

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan program dilaksanakan pada pagi hari sesuai kesepakatan dengan ketua kader Posyandu Lansia Delima. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 07 Desember 2022, terdapat lansia yang mengeluh masalah kesehatannya.



Gambar 3. Observasi Lansia di Poslansia Delima

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kader poslansia Delima pada tanggal 26 Desember 2022 juga mendapati bahwa beberapa lansia tidak mengikuti kegiatan senam dikarenakan keadaan fisiknya yang menurun.



Gambar 4. Wawancara Ketua Kader

Pada tanggal 06 Januari dilakukan pelaksanaan kegiatan program keilmuan. Saat pelaksanaan, partisipan lansia duduk di depan posyandu lansia yang telah disediakan oleh kader dan menyambut mahasiswa yang akan melakukan penyuluhan dengan baik. Pada kegiatan hari pertama program, pemateri pertama-tama berkenalan dengan partisipan. Kemudian pemateri memberikan daftar kehadiran peserta bertujuan untuk mendata 10 partisipan.

Selanjutnya pemateri memberikan materi mengenai perilaku hidup sehat, yaitu pengertian lansia, tugas perkembangan lansia, perubahan yang dialami lansia, aspek-aspek perilaku hidup sehat, manfaat olahraga, definisi kualitas hidup lansia, dan faktor-faktor kualitas hidup. Partisipan lansia yang berjumlah 10 orang merespon dengan baik dan mendengarkan dengan seksama penjelasan yang diberikan oleh pemateri hingga akhir kegiatan.



Gambar 5. Pemberian materi penyuluhan

Selanjutnya, pemateri memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab, pada sesi ini tidak ada pertanyaan dari partisipan, tetapi ketika pemateri menanyakan apakah sudah paham dengan materi yang diberikan dan partisipan menjawab bahwa telah memahami materi yang diberikan. Kegiatan selanjutnya pemateri memberikan booklet perilaku hidup sehat kepada 10 partisipan lansia agar dapat menjadi media baca untuk lebih memahami perilaku hidup sehat sebagai cara meningkatkan kualitas hidup lansia dan booklet juga diberikan kepada kader posyandu lansia delima agar dapat menjadi referensi bagi kader untuk memberikan informasi mengenai perilaku hidup sehat sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pada tanggal 13 Januari dilakukan pelaksanaan kegiatan program keilmuan. Pertemuan kedua dengan partisipan lansia dilaksanakan di rumah ketua kader Posyandu Lansia Delima. Pada kegiatan hari kedua program, pemateri pertama-tama membuka kegiatan dengan perkenalan. Kemudian pemateri memberikan daftar kehadiran peserta bertujuan untuk mendata 10 partisipan lansia yang sama ketika mengikuti kegiatan penyuluhan hari pertama.



Gambar 6. Simbolis Pemberian Booklet Perilaku Hidup Sehat



Gambar 7. Foto bersama hari ke-1



Gambar 8. Pengisian Daftar Hadir Partisipan lansia

Selanjutnya, pemateri membahas sedikit materi penyuluhan yang telah diberikan pada pertemuan hari pertama, dan menanyakan apakah telah memahami isi *booklet* yang diberikan. Lansia menjawab telah memahami materi yang diberikan.

Kegiatan selanjutnya yaitu memberikan reward berupa snack dan souvenir kepada 10 partisipan lansia dan kader posyandu lansia sebagai ucapan terimakasih atas waktu yang diberikan untuk mengikuti kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 6 Januari 2023 dan 13 Januari 2023.

Kemudian pemateri melakukan wawancara kepada salah satu peserta lansia yang bertujuan untuk meninjau pemahaman yang telah diberikan pada kegiatan hari pertama dan kedua serta apakah *booklet* perilaku hidup sehat berfungsi untuk meningkatkan pemahaman lansia.



Gambar 9. Pengulangan sedikit mater penyuluhan

Berdasarkan wawancara kepada salah satu peserta yang berinisial S yang dilakukan setelah kegiatan penyuluhan bahwa melalui penyuluhan ini dapat membantu S lebih memahami perilaku hidup sehat dan mulai dari hal kecil untuk meningkatkan kualitas hidup. S setelah mendapatkan penyuluhan perilaku hidup sehat memulai perubahan kembali di pagi hari melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki dan makan tepat waktu. Selain itu, terlihat selama kegiatan berlangsung peserta lansia sangat menerima dan merespon dengan baik terhadap materi yang diberikan.



Gambar 10. Pembagian snack dan souvenir kepada partisipan lansia



Gambar 11. Foto bersama peserta penyuluhan



Gambar 12. Wawancara Evaluasi Peserta Penyuluhan

Selain wawancara kepada salah satu peserta penyuluhan, tim pusat UPTD Puskesmas Tanjung Enim menyampaikan bahwa penyuluhan materi mengenai perilaku hidup sehat ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi puskesmas untuk secara rutin memberikan penyuluhan perilaku hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

4. Kesimpulan

Program kegiatan Penyuluhan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup merupakan cara untuk memberikan wawasan dan informasi mengenai perilaku hidup sehat kepada lansia di Posyandu Lansia Delima. Kegiatan penyuluhan perilaku hidup sehat diikuti oleh 10 Partisipan yang memiliki usia minimal 60 tahun. Partisipan lansia juga terlihat antusias dalam mengikuti rangkaian penyuluhan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan media booklet di Posyandu Lansia Delima Desa Tegal Rejo Rt 09 Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim. Berdasarkan hasil wawancara setelah Program Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat, didapatkan bahwa adanya peningkatan dalam pemahaman perilaku hidup sehat dan lansia merespon dengan baik terhadap penyuluhan yang dilaksanakan.

Diharapkan kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Pengabdian juga mengharapkan melalui kegiatan ini pihak Posyandu dan Puskesmas dapat menjadi pertimbangan untuk melanjutkan pemberian penyuluhan dengan media booklet. Bagi pengabdian selanjutnya diharapkan kegiatan ini dapat menjadi referensi dan dikembangkan dengan berfokus kepada psikologis yang dialami lansia.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Universitas Bina Darma karena telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri melalui program MBKM, terimakasih juga kepada pihak UPTD Puskesmas Tanjung Enim karena telah memberikan kesempatan untuk belajar memberikan arahan sehingga kegiatan studi independen berjalan dengan lancar, terimakasih kepada Dosen program studi Psikologi, khususnya bapak Sawi Sujarwo, S.Psi.,MA. karena atas bimbingannya kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan perencanaan. serta terimakasih untuk kader poslansia yang turut mensukseskan kegiatan yang dilaksanakan.

References

- Anggraini, R. D. (2018). *Hubungan Status Bekerja dengan Kualitas Hidup Lansia sebagai Kepala Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Sembayat Gresik*. Universitas Airlangga.
- Aniyati, S., & Kamalah, A. D. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(1).
- Christie, C. D. Y., & Lestari, N. A. (2019). *Pengembangan Media Ajar Berdasarkan Penelitian Analisis Morfologi Durian di Jawa Timur*. 2(2).
- Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). *Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia*. 5(2).
- Klarisya, L., Daningsih, E., & Marlina, R. (2019). *Kelayakan Booklet Submateri Struktur dan Fungsi Jaringan Tumbuhan dengan Pengayaan Transpirasi Enam Tanaman Dikotil*.
- Makmun, F., & Faizal. (2021). Penyuluhan Agama Dalam Pengembangan Masyarakat Islam: Studi Peran Penyuluh Agama Dalam Pengembangan Masyarakat Islam. *Bina' Al-Ummah*, 16(1), 37–52.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian (JIP)*, 2(4), 1147–1152.
- Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Review Article. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1).
- Sulistiarini, & Hargono, R. (2018). *Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan Masyarakat Kelurahan Ujung*.
- Sumarman, D. L., Riyanti, & Sari, C. I. M. (2017). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Kualitas Hidup Lansia Di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh. *Jurnal Aceh Merdeka*, 2(1).
- Wahyuni, O. D. (2018). *Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Sehat pada Penderita Gastritis*.