

## PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM MEMOTIVASI LANSIA UNTUK MEMANFAATKAN POSYANDU LANSIA

Sisilia Leny Cahyani<sup>1</sup>, Aris Wawomeo<sup>2</sup>, Raimunda Woga<sup>3</sup>, Theresia Avila Kurnia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Provinsi NTT

<sup>4</sup> Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Mataram, Provinsi NTB

E-mail korespondensi: [theresiaavilakurnia@gmail.com](mailto:theresiaavilakurnia@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 11 April 2022

Revised: 2 Juni 2022

Accepted: 21 Juni 2022

**Kata Kunci :** kader; kader posyandu; lansia; lansia sehat

**Keywords:** cadre ; elderly; healthy elderly; posyandu cadres

---

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti: mandi atau memakai pakaian, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Hal ini menyebabkan peningkatan ketergantungan lansia. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberdayaan kader posyandu dalam memotivasi lansia untuk memanfaatkan posyandu lansia yang ada.

**Metode :** Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang kader posyandu lansia dan 33 orang lansia yang ada di Wilayah Lingkungan Hawu I, Kelurahan Tetandara, Wilayah Kerja Puskesmas Rukun Lima, Kecamatan Ende Selatan, Kabupaten Ende. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode pendampingan kader, skrining kesehatan dan pemberian makanan tambahan bagi lansia.

**Hasil :** Kontribusi mendasar dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan kualitas hidup lansia melalui revitalisasi Posyandu lansia, melalui pelatihan bagi kader Posyandu lansia dalam memotivasi lansia untuk memanfaatkan pelaksanaan posyandu dan pelatihan terkait pelaksanaan posyandu, melakukan skrining kesehatan bagi lansia, dan pemberian makanan tambahan kepada lansia.

---

### Abstract:

**Background :** The elderly period is a period of life that needs attention, especially because this period is prone to degenerative diseases and the quality of life is decreasing. The decline in quality of life is marked by the elderly who are unable to carry out their own routine activities such as: bathing or wearing clothes, unable to socialize with other communities such as religious activities or other social activities. This causes an increase in the dependence of the elderly. Therefore, it is necessary to empower posyandu cadres in motivating the elderly to take advantage of the existing posyandu for the elderly.

**Method :** This activity was attended by 10 elderly posyandu cadres and 33 elderly people in the Hawu I Environmental Area, Tetandara Village, Rukun Lima Health Center Work

*Area, South Ende District, Ende Regency. The activities were carried out using the cadre mentoring method, health screening and supplementary feeding for the elderly.*

**Result:** *The basic contribution of this community service activity is improving the quality of life for the elderly through revitalizing the Posyandu for the elderly, through training for elderly Posyandu cadres in motivating the elderly to take advantage of the posyandu implementation and training related to posyandu implementation, conducting health screening for the elderly, and providing additional food to the elderly.*

---

## **Pendahuluan**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi memberikan dampak yang positif, khususnya pada peningkatan derajat kesehatan dan usia harapan hidup masyarakat, hal ini mengakibatkan peningkatan jumlah populasi lansia (Burhan et al., 2013). Peningkatan jumlah lansia ini dapat memberikan dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak yang paling utama adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia. Hal ini menyebabkan akan semakin besar populasi lansia dengan tingkat ketergantungan yang tinggi. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti: mandi atau memakai pakaian, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Hal ini menyebabkan peningkatan ketergantungan lansia. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus menerus secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup menurun (Ekasari et al., n.d.).

Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selain itu, pada tahun 2050 diprediksi akan terdapat 33 negara yang jumlah lansianya mencapai lebih dari 10 juta orang, dimana 22 negara diantaranya merupakan negara-negara berkembang. Fenomena tersebut juga terjadi di Indonesia, sebagai dampak dari pembangunan nasional, yaitu tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000. Pada tahun 2021, proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk

((KEMENKES RI, 2013); (Badan Pusat Statistik Nasional, 2021)). Jumlah lansia di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 9,4% (0,66 juta jiwa) dibandingkan pada tahun 2010 sebanyak 7,4% dari jumlah populasi penduduk NTT sebanyak 5,33 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi NTT, 2021). Persentase jumlah lansia pada tahun 2018 di Kabupaten Ende sebanyak 25.431 orang atau sebesar 9,31% dari jumlah populasi seluruh penduduk, yaitu 272.988 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Ende, 2018).

Peningkatan jumlah populasi lansia ini dapat menyebabkan terjadinya transisi epidemiologi, yaitu bergesernya pola penyakit dari penyakit infeksi dan gangguan gizi menjadi penyakit degeneratif, seperti diabetes, gagal ginjal kronis dan penyakit paru kronis. Jumlah penduduk lanjut usia yang terus bertambah menjadi tantangan tersendiri bagi sistem pelayanan kesehatan terutama dilayanan primer, mengingat bahwa penyakit yang dialami lansia berbeda dengan penyakit yang dialami oleh kelompok usia yang lebih muda. Masalah kesehatan yang dialami oleh lansia menjadi lebih kompleks dan membutuhkan perhatian khusus (Sunarti et al., 2019). Upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi hal tersebut dan memberdayakan lanjut usia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lanjut Usia di beberapa daerah melalui kegiatan Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia (Posyandu Lansia) atau Pos Pembinaan Terpadu Lanjut Usia (Posbindu Lansia) (Permenkes RI No.25, 2016). Melalui kegiatan ini diharapkan Para lanjut usia ini, tidak hanya mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pelayanan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sederhana, tetapi juga dapat berinteraksi dengan *peer group* yaitu kelompok sebaya (sesama lanjut usia). Namun dalam kenyataan program tersebut tidak dimanfaatkan dengan baik oleh lansia. Minat/perilaku lansia untuk berkunjung ke Posyandu masih sangat minim atau kurang. Hal ini sesuai dengan penelitian Friandi (2022) yang menunjukkan bahwa kesadaran atau minat lansia untuk pergi ke Posyandu masih sangat minim, dimana presentase jumlah lansia yang tidak rutin mengikuti kegiatan posyandu lebih banyak dibandingkan yang rutin mengikuti kegiatan tersebut, yaitu 53,1%. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya dukungan keluarga ( $p$  value = 0,009), dimana data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51% lansia memiliki dukungan keluarga yang rendah untuk mengikuti kegiatan posyandu.

Sumber lain mengatakan bahwa terdapat empat faktor yang menjadi kendala dalam pelaksanaan Posyandu lansia yaitu: faktor yang pertama yaitu lansia masih kurang menyadari akan pentingnya Posyandu, faktor yang kedua kurangnya dukungan keluarga untuk mengantar maupun mengingatkan lansia untuk datang ke Posyandu lansia, faktor ketiga jarak rumah dengan dengan lokasi Posyandu lansia yang jauh/ sulit untuk dijangkau, dan faktor yang keempat adalah kader Posyandu yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik dan efektif dengan para lansia. Anggraini & Zulpahiyana, (2015), juga mengatakan hal yang serupa yaitu dukungan keluarga, pelayanan kader, dan pelayanan petugas kesehatan sangat mempengaruhi keaktifan lansia untuk mengikuti kegiatan Posyandu.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Dosen ke Puskesmas Pembantu Puskesmas Rukun Lima di Kelurahan Tetandara, tim mendapatkan data bahwa di Kelurahan Tetandara terdapat 1 lingkungan, yaitu Hawu I yang kegiatan Posyandunya berjalan secara efektif. Jumlah lansia di lingkungan Hawu I

berkisar antara  $\pm$  50 orang lansia. Posyandu Lansia ini memiliki 5 orang Kader yang telah dipilih dan memiliki peran ganda sebagai kader posyandu bayi balita. Akan tetapi lansia Posyandu lansia ini belum berjalan optimal dikarenakan kurangnya kesadaran dan motivasi lansia dalam memanfaatkan Posyandu Lansia yang telah digalakkan setiap bulan. Dari latar belakang diatas diperlukan pemberdayaan kader Posyandu lansia, dalam memberikan motivasi dan dukungan bagi lansia untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang telah ada melalui posyandu lansia dan program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim pengabdian masyarakat Dosen.

## **Metode Pelaksanaan**

### **Jenis Pengabdian Masyarakat**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang berbentuk skema program kemitraan masyarakat (PKM) yakni program pengabdian yang bermitra dengan masyarakat di bidang kesehatan dengan tujuan seperti; menerapkan IPTEKS kepada masyarakat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan di bidang kesehatan, membentuk atau mengembangkan kelompok masyarakat yang mandiri di bidang kesehatan, mengaplikasikan hasil riset untuk meningkatkan kesehatan masyarakat agar terwujud kesejahteraan masyarakat. Jenis kegiatan ini adalah pengabdian kepada masyarakat dengan cara melakukan pemberdayaan Kader Posyandu, melakukan skrining kesehatan dan pemberian makanan tambahan pada lansia.

### **Waktu, Tempat dan Sasaran Pengabdian**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 9 dan 10 bulan November tahun 2020. Pengabdian ini dilaksanakannya di Wilayah Lingkungan Hawu I, Kelurahan Tetandara, Wilayah Kerja Puskesmas Rukun Lima, Kecamatan Ende Selatan, Kabupaten Ende. Target atau sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kader lansia dan Lansia di Wilayah Lingkungan Hawu I, Kelurahan Tetandara, Wilayah Kerja Puskesmas Rukun Lima, Kecamatan Ende Selatan, Kabupaten Ende. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 orang kader posyandu lansia dan 33 orang lansia.

### **Prosedur dan Instrumen Pengabdian**

Metode yang digunakan adalah: pertama, merencanakan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kedua, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa solusi yang telah disepakati oleh Lurah Tetandara.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari: pertama pemberian pelatihan bagi tenaga kader lansia, kedua melakukan skrining kesehatan pada lansia meliputi pemeriksaan vital sign, pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat, dan ketiga memberikan makanan tambahan bagi lansia yang berada di Lingkungan Hawu I, Kelurahan Tetandara, Wilayah Kerja Puskesmas Rukun Lima, Kecamatan Ende Selatan, Kabupaten Ende.

Permasalahan yang dihadapi oleh Posyandu lansia ini memerlukan solusi pemecahan masalah melalui kegiatan pemberdayaan kader atau melalui revitalisasi



## Skrining Kesehatan

Skrining kesehatan dilakukan untuk mengetahui status kesehatan lansia. Skrining yang dilakukan meliputi pemeriksaan fisik, mengukur vital sign, pemeriksaan gula darah sesaat, asam urat dan kolesterol. Kegiatan ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 10 November 2020  
Tempat : Posyandu Lansia Hawu I, Kelurahan Tetandara,  
Kecamatan Ende Selatan  
Waktu : 09.00 WITA – selesai

Kegiatan ini dihadiri oleh 33 orang lansia. Pada kegiatan ini tim mendampingi kader sejak awal, yaitu saat kader mengunjungi beberapa rumah lansia untuk mengajak mengikuti kegiatan posyandu lansia sampai dengan lansia selesai mengikuti pemeriksaan kesehatan. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan adanya lansia yang mengalami nyeri lutut dan pinggang sebanyak 57,6%, tekanan darah tinggi dengan kisaran sistol 160 – 190 mmHg dan diastol berkisar antara 80 – 110 mmHg sebanyak 27,3%, nyeri kepala dan leher tegang sebanyak 27,3%, gula darah tinggi sebanyak 3%, batuk berdahak sebanyak 3% dan batuk kering sebanyak 3%.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Lansia



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Lansia

## Memberikan makanan tambahan bagi lansia

Pemberian makanan tambahan kepada lansia disesuaikan dengan jumlah kalori yang diperlukan oleh lansia yakni: untuk pria usia 50-64 tahun 2300 kalori; 68-80 tahun 1900 kalori. Untuk wanita usia 50-64 tahun 1900 kalori dan 58-80 tahun 1550 kalori. Makanan tambahan yang disediakan berupa nasi, sayur, lauk, dan buah yang

diolah sesuai dengan kebutuhan untuk lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 10 November 2020  
Tempat : Posyandu Lansia Hawu I, Kelurahan Tetandara,  
Kecamatan Ende Selatan  
Waktu : 09.00 WITA - selesai

Kegiatan ini dihadiri oleh 33 orang lansia.

Setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan telah dilakukan oleh kader yang didampingi tim pengabmas dan pihak puskesmas, lansia diberikan makanan tambahan yang telah disiapkan oleh tim.

## Diskusi

Tujuan utama dari pelaksanaan Revitalisasi Posyandu adalah terlaksananya kegiatan Posyandu ini secara rutin dan berkelanjutan, tercapainya pemberdayaan tokoh masyarakat dan kader melalui advokasi, orientasi, pelatihan atau penyegaran, dan tercapainya pemantapan kelembagaan dari Posyandu. Pemerintah menghimbau bahwa pelayanan kesehatan melalui kegiatan Posyandu ini sebaiknya dilaksanakan bersamaan dengan kunjungan rumah oleh kader. Oleh karena itu, diperlukan penataan kelembagaan, sumber daya, dan pola pembinaan berjenjang agar integrasi pelayanan kesehatan ini dapat berjalan secara optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Salah satu strategi yang dapat ditempuh dalam rangka mencapai tujuan tersebut adalah dengan meningkatkan kemampuan kader posyandu dalam hal pengetahuan, keterampilan teknis, serta dedikasi. Namun, tugas kader dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan dan mutu pelayanan kesehatan usia lanjut ini merupakan tugas yang berat dan dilakukan secara sukarela (Kurniawati & Santoso, 2018). Menurut Kurniawati & Santoso, (2018) mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh kader, maka keberhasilannya dari tujuan pelaksanaan posyandu lansia tersebut sangat tergantung dari seberapa jauh upaya pelaksanaan tugas kader. Oleh karena itu, perlunya kader mendapatkan dukungan pendampingan maupun bimbingan dari tenaga profesional terkait maupun dari para tokoh masyarakat. Pelatihan yang diberikan oleh tim bagi kader, merupakan salah satu bentuk dukungan dari Lembaga Pendidikan kesehatan bagi kader dalam upaya meningkatkan pelayanan dan derajat kesehatan lansia pada saat ini.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim, kesimpulan yang diperoleh masih adanya lansia yang tidak rutin berkunjung ke posyandu lansia dikarenakan kurangnya motivasi dan komunikasi dari kader posyandu. Menindaklanjuti permasalahan tersebut, diharapkan perlunya perhatian khusus dari Pemerintah Daerah setempat dan Fasilitas Kesehatan penanggungjawab untuk memberikan penyegaran dan dukungan yang bermakna bagi kader posyandu dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia.

## Ucapan Terimakasih

Melalui kesempatan ini, tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat selama pelaksanaan kegiatan ini, khususnya pihak puskesmas, para kader posyandu dan lansia.

## Daftar Referensi

- Anggraini, D., & Zulpahiyana, M. (2015). Faktor Dominan Lansia Aktif Mengikuti Kegiatan Posyandu di Dusun Ngentak Dominant Factors Affecting Elderly to Follow Activities in Integrated Health Post Ngentak Hamlet. *Jnki*, 3(3), 150–155.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Ende. (2018). *Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. <https://endekab.bps.go.id/indicator/12/497/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Badan Pusat Statistik Nasional. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. <https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=YzNmZDlmMjczNzJmNmRkY2Y3NDYyMDA2&xzmn=aHR0cHM6Ly93d3cuYnBzLmdvLmlkL3B1YmxpY2F0aW9uLzlwMjEvMTIvMjEvYzNmZDlmMjczNzJmNmRkY2Y3NDYyMDA2L3N0YXRpc3Rpay1wZW5kdWR1ay1sYW5qdXQtdXNpYS0yMDIxLmh0bWw%3D&twoadfnoarfeauf=MjAyMi0wNi0xNCAxOT0MDowNw%3D%3D>
- Badan Pusat Statistik Provinsi NTT. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi Nusa Tenggara Timur KEMENTERIAN. In *Badan Pusat Statistik*. <https://ntt.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1013/jumlah-penduduk-hasil-sp2020--september-2020--sebanyak-5-33-juta-jiwa.html>
- Burhan, N. I. K., Taslim, N. A., & Bahar, B. (2013). Hubungan Care Giver Terhadap Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia Pada Etnis Bugis. *Jurnal Jst. Kesehatan*, 3(3), 264–273.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (n.d.). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi (Pertama)*. WINEKA MEDIA. [https://www.google.co.id/books/edition/MENINGKATKAN\\_KUALITAS\\_HIDUP\\_LANSIA\\_KONSE/IWCIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Meningkatkan+kualitas+hidup+lansia+konsep+dan+berbagai+intervensi&pg=PA35&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/MENINGKATKAN_KUALITAS_HIDUP_LANSIA_KONSE/IWCIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Meningkatkan+kualitas+hidup+lansia+konsep+dan+berbagai+intervensi&pg=PA35&printsec=frontcover)
- Friandi, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Lansia Terhadap Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Kota Sungai Penuh. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 371–383. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.5915>
- RENCANA AKSI NASIONAL KESEHATAN LANJUT USIA TAHUN 2016-2019, Pub. L. No. 25, 1 (2016). [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.\\_25\\_ttg\\_Rencana\\_Aksi\\_Nasional\\_Kesehatan\\_Lanjut\\_Usia\\_Tahun\\_2016-2019\\_.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf)
- KEMENKES RI. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Kemenkes Integrasikan dan Revitalisasi Pelayanan Kesehatan Primer*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/kemenkes-integrasikan-dan-revitalisasi-pelayanan-kesehatan-primer>
- Kurniawati, D. A., & Santoso, A. (2018). Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut Melalui Peningkatan Kinerja Kader Posyandu Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1, 150–158. <http://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/115>

Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, I. C., & Prakosa, A. G. (2019). *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri)*. Universitas Brawijaya Press.  
[https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C&dq=wrong+diet+pills&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C&dq=wrong+diet+pills&source=gbs_navlinks_s)