

Kumawula, Vol.7, No.2, Agustus 2024, Hal 576 – 583

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.52077>

ISSN 2620-844X (online)

ISSN 2809-8498 (cetak)

Tersedia *online* di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI AKTIVITAS SOSIAL CAMER: (CEGAH ALZHEIMER) DI KAMPUNG CIKONENG DESA CIBIRU WETAN

Risna Resnawaty^{1*}, Rivani Rivani²¹Departemen Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Padjadjaran²Departemen Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Padjadjaran*Korespondensi: risna.resnawaty@unpad.ac.id

ABSTRACT

Entering old age, everyone naturally experiences a decline in health and cognitive function. One of the cognitive disorders often experienced by the elderly is Alzheimer's disease. This article is the result of implementing community service as part of the Tri Dharma of Higher Education through concrete actions to improve the quality of life of the elderly through preventive measures against Alzheimer's disease. This activity aims to increase the understanding of the elderly and their families regarding food and healthy lifestyles so that they can prevent Alzheimer's and live comfortably in old age. The method used in this activity includes counseling and assistance in implementing a healthy diet and lifestyle for the elderly and their families. The implementation of outreach activities is divided into two main activities: direct face-to-face education with the elderly and their families, and promoting a healthy lifestyle for the elderly through posters. Additionally, assistance is provided through routine health checks every week and the introduction of farming activities for the elderly. By the end of the activity, the elderly and their families have gained knowledge about the types of healthy foods that should be consumed and those that should be avoided. The elderly in Cikoneng Village are increasingly active in participating in routine sports activities and health checks on Saturdays, and 50% of the elderly are engaged in gardening in their yards.

Keywords: *elderly; prevent Alzheimer's; assist the elderly*

ABSTRAK

Memasuki usia lansia secara alamiah setiap orang akan mengalami penurunan pada kesehatan dan fungsi kognitifnya. Salah satu gangguan kognitif yang sering dialami oleh lansia adalah Alzheimer. Artikel ini merupakan hasil dari pelaksanaan pengabdian pada masyarakat sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui aksi nyata untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui tindakan preventif untuk mencegah Alzheimer. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga mengenai makanan dan pola hidup sehat bagi lansia agar dapat mencegah terjadinya Alzheimer serta dapat hidup nyaman di masa tua. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah

RIWAYAT ARTIKEL

Diserahkan : 26/12/2023

Diterima : 20/07/2024

Dipublikasikan : 31/07/2024

penyuluhan dan pendampingan dalam menerapkan pola makan dan pola hidup sehat bagi lansia dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dibagi menjadi 2 (dua) kegiatan yaitu edukasi langsung secara tatap muka dengan lansia dan keluarganya, serta sosialisasi pola hidup sehat lansia melalui poster. Sedangkan pendampingan dilakukan melalui kegiatan cek Kesehatan rutin setiap minggu serta pengenalan aktivitas cocok tanam bagi lansia. Diakhir kegiatan lansia dan keluarga telah memperoleh pengetahuan mengenai jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi dan makanan yang harus dihindari. Lansia di Kampung Cikoneng semakin aktif mengikuti kegiatan olah raga rutin serta pengecekan kesehatan setiap hari sabtu, serta 50% Lansia melakukan cocok tanam di halaman rumah mereka.

Kata kunci: lansia; cegah Alzheimer; pendampingan lansia

PENDAHULUAN

Lansia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas sebagaimana didefinisikan oleh Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Pada tahun 2019, PBB mengumumkan data lansia di seluruh dunia dengan menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak ke-8 di dunia. Sementara itu hasil sensus penduduk Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia di Indonesia adalah kurang lebih sebanyak 29 juta jiwa atau sekitar 12 % dari total populasi (Rokom, 2024).

Jumlah penduduk lansia yang begitu besar merupakan sebuah dampak keberhasilan pembangunan. Hal ini ditandai dengan meningkatnya usia harapan hidup dan tingkat kesehatan pada warga negara Indonesia sehingga dapat berumur lebih panjang. Namun, tingginya angka lansia ini merupakan beban bagi negara jika lansia memiliki kondisi kesehatan, sosial ekonomi serta akses terhadap layanan lansia kurang baik. Kondisi tersebut akan menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya. Menurut WHO (2012) dalam buku Statistik Penduduk Lansia tahun 2023, beban kesehatan lansia di berbagai negara berpenghasilan rendah dan menengah berasal dari berbagai penyakit seperti jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran.

Meskipun capaian pembangunan telah berhasil meningkatkan angka harapan hidup, namun angka harapan hidup sehat di Indonesia masih cenderung rendah. Penduduk yang berkualitas diharapkan tidak hanya memiliki umur yang panjang namun juga diharapkan hidup dalam kondisi sehat, sehingga dapat menjadi modal pembangunan.

Tantangan utama saat ini yakni terkait bagaimana mempertahankan kualitas hidup lansia, mengingat bertambahnya usia umumnya disertai dengan penurunan kapabilitas fisik dan penurunan status kesehatan yang berakibat pada penurunan kapabilitas bekerja. Selain itu, penuaan penduduk juga diiringi dengan bertambahnya penyakit degeneratif dan disabilitas yang meningkatkan kebutuhan untuk pendampingan dan perawatan jangka panjang terhadap lansia (Adioetomo, 2018).

Berbagai permasalahan fisik maupun mental akan muncul seiring dengan proses penuaan yang dialami oleh lansia, Penurunan fungsi fisik yang dapat terjadi pada lansia antara lain penurunan sistem tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta penurunan kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Berbagai penurunan ini berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terhadap status kesehatannya. Buku Data dari Riskesdas 2013, menyebutkan bahwa penyakit

yang banyak terjadi pada lansia yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM). Lansia sangat rentan terjadi gangguan fungsi tubuh, salah satunya adalah fungsi kognitif (Harefa et al., 2021). Sementara itu Hardika&Pranata (2019) menyatakan permasalahan secara mental kerap terjadi pada lansia yang mengalami gangguan kognitif yang menyebabkan mereka mengalami hambatan interaksi dengan keluarga, lingkungan dan masyarakat.

Penurunan tingkat Kesehatan lansia sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan fisik, sosial, serta dampak dari perilaku kesehatan. WHO pada tahun 2018 menyatakan bahwa dua pertiga populasi di dunia yang berusia di atas 60 tahun tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah, serta 92 (Sembilan puluh dua) atau sebanyak 31,4% dari 293 beban penyakit global diidentifikasi sebagai penyakit terkait usia. Sementara itu, tiga dari 92 penyakit yang dialami oleh lansia adalah merupakan gangguan saraf yaitu Alzheimer dan demensia lainnya (Chang et al., 2019).

Alzheimer mengacu pada penurunan fungsi otak, terutama di bidang emosi, memori, dan pengambilan keputusan (Menkes RI, 2016). Penyakit Alzheimer biasanya menyerang mereka yang berusia di atas 65 tahun yang sudah lanjut usia (Perdossi, 2015). Alzheimer adalah penyakit neurodegeneratif yang berkaitan dengan usia yang merupakan penyebab utama penyebab demensia (Christensen dan Pike 2015). Alzheimer demensia merupakan jenis gangguan otak dimana terjadi kematian sel-sel otak yang menyebabkan disfungsi memori, pemikiran, analisa, bahasa, dan aktivitas nervus lainnya yang selanjutnya dapat mengubah perilaku individu dan juga kepribadiannya (Ajami, Nemati Shahpar dan Chitsaz 2016).

Lansia yang mengalami Alzheimer akan mengalami kesulitan untuk mengingat nama benda atau orang, mengingat pengalaman, menentukan sikap dalam situasi

tertentu, bahkan jika gejalanya telah semakin memburuk maka dapat mengalami disorientasi tempat dan waktu serta memicu perilaku implusif. Alzheimer yang dialami lansia bahwa menyebabkan dirinya tidak dapat mengontrol aktivitas buang air kecil (BAK) maupun buang air besar (BAB). Alzheimer dapat muncul disebabkan oleh perkembangan penyakit terutama penyakit yang sudah ada sebelumnya (komorbid) pada lansia maupun disebabkan oleh factor perilaku dan lingkungan. Nogueira et al., (2021) mengemukakan bahwa kualitas hidup menjadi salah satu domain yang menentukan munculnya Alzheimer yaitu fungsi kognitif, aktivitas hidup sehari-hari, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian Upaya perlindungan dan pemberdayaan guna meningkatkan kualitas hidup lansia menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Lansia sangat membutuhkan kebiasaan hidup sehat serta mendapatkan dukungan dari keluarga khususnya serta dari lingkungan sosial terdekat untuk mengurangi kemungkinan munculnya berbagai hambatan kognitif dan penurunan fisik yang terlalu ekstrim, tidak mudah terkena penyakit berat dan bahkan membantu mengurangi stress.

Dewi (2018) dan Munawwaroh (2017) menyebutkan kualitas hidup lansia dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental, menjadi baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik dalam menjalankan kegiatan sehari-hari ataupun melakukan olahraga secara rutin dan menjaga pola makan. Dengan demikian kesejahteraan Lansia dapat di tingkatkan salah satunya yaitu dengan memotivasi lansia agar mau dan mampu melakukan aktifitas fisik. Lansia mengalami penurunan aktivitas fisik, mental, dan fungsional seiring bertambahnya usia, yang disertai dengan proses penuaan.

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia melalui melalui aktivitas sosial untuk mencegah penyakit Alzheimer. Program ini dilaksanakan

di Kampung Ramah Lansia Pelangi Kampung Cikoneng III RW 03, Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung dan berkoordinasi dengan RBM (Rehabilitasi Berbasis Masyarakat) yang memiliki perhatian terhadap kesejahteraan lansia. Sejak tahun 2017 Rumah Lansia Pelangi memberikan berbagai layanan pada lansia yaitu layanan kesehatan dan rekreasi secara berkala. Namun dalam pelaksanaan layanan yang diberikan baru terbatas pada pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, senam pagi setiap satu pekan, dan pemberian makanan tambahan yang berasal dari sumbangan sukarela dari warga. Permasalahan yang ditemukan pada lansia di RW 03 ini adalah mayoritas lansia memiliki kesehatan yang kurang baik. Sebagian besar lansia menderita darah tinggi yang menyebabkan terganggunya kesehatan lansia dan merupakan salah satu penyebab penyakit Alzheimer. Dengan demikian program Pengabdian pada Masyarakat ini memiliki fokus untuk mencegah Alzheimer pada lansia.

METODE

Metode yang digunakan pada Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini adalah metode penyuluhan dan pendampingan. Aktivitas ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan pengelola Kampung Ramah Lansia dengan ikut serta pada kegiatan pemeriksaan rutin Kesehatan. Pada tanggal 7 Januari 2023, ditemukan sebanyak 12 dari 27 lansia memiliki tekanan darah 140/90 hingga di atas 140/90 yang dapat dikategorikan sebagai penderita darah tinggi. Namun tidak semua lansia sekitar lingkungan RW 03 rutin melakukan pemeriksaan kesehatan mingguan yang diselenggarakan oleh Kampung Ramah Lansia Pelangi.

Berdasarkan hasil temuan mengenai tingginya tekanan darah dari para lansia di wilayah ini, maka tim PPM memfokuskan kegiatan pada aktivitas peningkatan kualitas hidup lansia melalui Aktivitas Sosial Camer (Cegah Alzheimer). Kegiatan ini terbagi atas beberapa kegiatan yaitu:

1. Aktivitas Edukasi pada lansia dan keluarga lansia mengenai jenis makanan yang aman bagi lansia yang dikemas dalam bentuk Games Edukatif bagi lansia dan dipraktikkan bersama dengan pengurus Rumah Lansia Pelangi sehingga kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan alternatif pada setiap pertemuan mingguan bersama lansia.
2. Sosialisasi mengenai pola hidup sehat bagi lansia melalui poster yang dibagikan pada keluarga lansia.
3. Edukasi bercocok tanam Tanaman Dapur Keluarga untuk menunjang aktivitas fisik dan menghilangkan stress pada lansia
4. Pendampingan melalui pengecekan Kesehatan dan olah raga bersama setiap satu minggu sekali bersama lansia.

Tahap Persiapan

Tim pelaksana melakukan survey ke lokasi tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, untuk mengurus perizinan kepada Pemerintah Desa Cibiru Wetan, puskesmas, serta RBM terkait dengan tema PPM yaitu Kampung Ramah Lansia RW.03, Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung serta menyiapkan persiapan logistik untuk kebutuhan acara. Hal ini didasari bahwa di Desa Cibiru wetan terdapat Rehabilitasi berbasis masyarakat yang khusus memberikan pelayanan bagi lansia. Pada tahap perencanaan ini, tim pelaksana melakukan pendekatan dan wawancara pada RBM dengan mengikuti aktivitas Bersama lansia yang dilakukan setiap hari Sabtu pukul 07.00-08.30 WIB yaitu pemeriksaan tekanan darah, senam lansia dan pemberian makanan tambahan untuk lansia.

Tahapan persiapan ini di mulai dari diskusi dengan pihak pengelola kampung lansia serta melakukan perumusan tujuan dan strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam hal ini tim PPM turut melibatkan pengurus Kampung Ramah Lansia.

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam program Camer : Cegah Alzheimer ini yaitu para lansia di Kampung

Ramah Lansia Pelangi Kampung Cikoneng III RW 03, Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung yang berjumlah 34 (tiga puluh empat) orang lanjut usia. Dalam pelaksanaannya, peserta yang hadir berjumlah 40 (empat puluh) lansia.

Tahap Pelaksanaan

Penyakit Alzheimer secara khusus rawan terjadi pada lansia sebab pada usia lanjut manusia mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikis sehingga lebih rentan terkena penyakit alzheimer yang salah satunya juga disebabkan oleh hipertensi. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi program Camer : Cegah Alzheimer ini disajikan secara lebih menarik dan membuat target sasaran lebih antusias dengan dikemas dalam bentuk poster yang menarik, games edukatif, serta penanaman Tanaman Dapur Keluarga. tadapat menjadi salah satu kegiatan rekreasional sekaligus menambah wawasan dan pengetahuan tentang pencegahan Alzheimer serta meningkatkan kesadaran untuk memperbaiki pola hidup bagi para lansia.

Di Kampung Ramah Lansia Pelangi Kampung Cikoneng III RW 03, Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung, para lansia masih kurang menyadari pentingnya untuk menjaga pola makan dan makan makanan sehat untuk mencegah penyakit Hipertensi yang merupakan salah satu penyebab Alzheimer. Hal ini dapat dilihat dari hasil pemeriksaan rutin yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi (darah tinggi) sehingga memiliki resiko untuk terkena Alzheimer. Oleh karena itu, pola makan dan makan makanan sehat penting untuk lebih diperhatikan sebagai salah satu upaya untuk mencegah Alzheimer baik oleh para lansia itu sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitarnya sehingga kualitas kesehatan para lansia dapat meningkat. Rangkaian kegiatan dari Program Pengabdian pada masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1.



Gambar 1. Sosialisasi Mengenai Pola Hidup Sehat pada Lansia dan Keluarga
(Sumber: Hasil Pelaksanaan PPM, 2023)



Gambar 2. Poster Edukasi Mencegah Alzheimer

(Sumber: Hasil Pelaksanaan PPM, 2023)



Gambar 3. Games Interaktif Cegah Alzheimer dan Pendampingan Olahraga
(Sumber: Hasil Pelaksanaan PPM, 2023)

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan PPM

No	Nama Kegiatan	Tujuan	Pelaksanaan Aktivitas
1	Edukasi Cegah Alzheimer	Meningkatkan pengetahuan mengenai penyebab Alzheimer Mengenalkan cara-cara mencegah Alzheimer melalui pola hidup sehat Mengenalkan jenis-jenis makanan yang sehat untuk mencegah alzheimer.	Edukasi ini dilaksanakan pada lansia dan keluarga di RW 03 dengan cara membawakan materi mengenai penyebab Alzheimer dan cara pencegahannya. Penyuluhan dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Fakultas Kedokteran melalui penyampaian materi dan games Interaktif.
2	Sosialisasi mengenai Alzheimer dan pola makan serta gizi Lansia	Mencegah Alzheimer sejak pra lansia Meningkatkan kesadaran keluarga untuk memotivasi lansia melakukan olahraga. Mendorong keluarga menyajikan makanan yang sehat dan aman bagi Kesehatan lansia.	Sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan informasi pada anggota keluarga dan masyarakat yang lebih luas melalui poster yang dibagikan ke seluruh rumah warga RW 03.
3	Edukasi Penanaman Toga	Meningkatkan aktivitas produktif lansia untuk mencegah Alzheimer Memperkenalkan aktivitas cocok tanam sebagai salah satu aktifitas yang dipercaya dapat menurunkan tingkat stress pada lansia.	Penyuluhan mengenai penanaman Tanaman Dapur Keluarga merupakan gagasan yang ditemukan dalam literatur yang menyatakan bahwa berkebun dapat menurunkan tekanan darah. Tanaman yang ditanam yaitu berbagai jenis sayuran dan tanaman lainnya yang diharapkan dapat meningkatkan keinginan para lansia untuk memakan sayuran (pangan sehat) guna menghindari hipertensi yang merupakan salah satu penyebab Alzheimer sehingga meminimalisir kemungkinan terkena penyakit tersebut serta meningkatkan kemampuan motorik para lansia (menghindari peluang rematik). Kelompok Wanita Tani yang aktif di lingkungan RW.03 ini juga menjadi salah satu alasan dipilihnya kegiatan penanaman ini. Selain penambahan pengetahuan mengenai tanaman yang dapat membantu lansia dalam menanggulangi hipertensi. Menanam bersama ini juga diharapkan bisa membantu menggerakkan motorik lansia. Dengan ini diharapkan kegiatan menanam dapat membantu mengurangi peluang rematik pada lansia.
4	Pendampingan Olahraga dan Pengukuran Tekanan darah	Meningkatkan aktivitas fisik pada lansia.	Aktifitas olahraga dilakukan secara rutin setiap hari sabtu oleh Kampung Ramah lansia Pelangi, pada saat pendampingan Tim PPM mengenalkan Gerakan senam baru serta melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia.

(Sumber: Hasil Pelaksanaan PPM, 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Cara Mencegah Alzheimer (CAMER), para lansia dan keluarga mulai teredukasi dan memahami bagaimana cara mencegah penyakit alzheimer. Para lansia dan keluarga mulai mengetahui apa saja faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya alzheimer, penyakit lain yang dapat menyebabkan alzheimer sebagai efek sekunder, hal yang dapat dilakukan untuk mencegah alzheimer dan juga makanan apa saja yang baik dikonsumsi untuk mencegah naiknya tekanan darah yang merupakan salah satu penyebab alzheimer. Output dari kegiatan ini adalah terlaksananya games edukasi mengenai pencegahan alzheimer terhadap lansia dan penanaman tanaman dapur keluarga di Kampung Ramah Lansia RW.03, Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung.

Melalui poster dan games edukasi Cara Mencegah Alzheimer (CAMER) diharapkan para lansia di RW 3 Desa Cibiru Wetan dapat mengetahui bagaimana cara mencegah alzheimer dengan melaksanakan pola hidup sehat serta dapat lebih aktif pada kegiatan-kegiatan lain ke depannya. Sedangkan untuk, pengenalan Tanaman Dapur Keluarga melalui penanaman 80 bibit sayuran mendapatkan respons positif dari para lansia sebagai peserta kegiatan. Antusiasme terlihat dari bagaimana mereka berbaris di depan *polybag*-nya dengan cepat, aktif bertanya, serta terlihat serius ketika memilih bibit terung, tomat, dan sawi putih. Sambil menanam, mereka dengan senang membayangkan jadi apa bibit ini dalam beberapa waktu ke depan. Dengan begitu, aksi ini dapat menjadi tren positif yang memantik semangat para lansia untuk meningkatkan ketahanan pangan sehat guna menghindari hipertensi. Magfirah dan Alifariki (2018) melalui penelitiannya, menyatakan bahwa bahwa terapi berkebun efektif menormalkan tekanan darah lansia. Damanik dan Sitompul (2020) menuturkan hal serupa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, seperti berkebun dapat menurunkan risiko hipertensi. Anjuran ini cocok dengan program

Tanaman Dapur Keluarga.

Kegiatan ini selain memberikan manfaat pengetahuan mengenai cara mencegah Alzheimer juga memberikan kerianan bagi lansia saat pelaksanaan kegiatan, sebab selama masa pelaksanaan program lansia sangat gembira dan mereka berharap agar program lain yang dapat dilakukan di wilayah tersebut. Lansia sebagai sasaran dari sosialisasi sudah memahami jenis makanan serta aktivitas apa yang perlu dilakukan untuk mencegah Alzheimer. Sementara itu poster yang diberikan dipasang di tengah rumah warga, sehingga bisa dibaca oleh anggota keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kepada lansia dengan tujuan agar para lansia mengetahui bagaimana cara mencegah penyakit Alzheimer tidak hanya perlu disosialisasikan pada lansia, namun juga kepada keluarga dan masyarakat lebih luas. Program ini dapat memberikan pengetahuan bagi lansia maupun calon lansia untuk mencegah Alzheimer sehingga masa tua mereka dapat berada kondisi yang sehat serta produktif sesuai dengan usia dan kemampuannya. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah memastikan kegiatan dapat terus dikembangkan oleh institusi local seperti Kampung Ramah Lansia Pelangi dan melakukan replikasi dari kegiatan serupa pada wilayah lain.

Untuk meningkatkan layanan bagi lansia dapat dikembangkan kegiatan rutin seperti senam bersama para lansia agar para lansia menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan setiap minggunya yang tidak monoton dan dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan para lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adioetomo, S. M., Cicih, L. H. M., Asmanedi, & Toersilaningsih, S. (2018). Menjadi lansia: Antara anugerah dan tantangan. In S. M. Adioetomo & E. L. Pardede (Eds.), *Memetik bonus demografi membangun manusia sejak dini* (1st ed., pp. 295–335). Rajawali Press.
- Ajami, S., Shahpar, M. N., & Chitsaz, A. (2016). Role of Alzheimer Disease National Registry System in Prevention and Treatment Management. *Journal of Bioengineering & Biomedical Science*, 6(188).
<https://doi.org/10.4172/2155-9538.1000188>
- Chang, C.-H., Lin, C.-H., & Lane, H.-Y. (2021). Machine Learning and Novel Biomarkers for the Diagnosis of Alzheimer's Disease. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(5), 2761.
<https://doi.org/10.3390/ijms22052761>
- Christensen, A., & Pike, C. J. (2015). Menopause, obesity and inflammation: Interactive risk factors for Alzheimer's disease. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 130.
<https://doi.org/10.3389/fnagi.2015.00130>
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan gaya hidup dan hipertensi pada lansia di Klinik Tutun Sehati tahun 2019. *Jurnal Nursing Art*, 14(1), 30-36.
- Dewi, S. K. (2018). Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia physical activity level and quality of life of the elderly. *Jurnal Nursing Art*, 14(3), 241–250.
- Harefa, J., Pranata, L., & Daeli, N. E. (2021). Aktivitas sosial dan fungsi kognitif lansia di Posyandu Merpati. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 189–194.
- Magfirah, M., & Fariki, L. A. (2018). Pengaruh terapi berkebun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 7-15.
- Munawwaroh, A. M. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1–17. <http://eprints.ums.ac.id/55316/>
- Nogueira, M. M. L., Simões Neto, J. P., & Dourado, M. C. N. (2021). Domains of quality of life in Alzheimer's disease vary according to caregiver kinship. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(1), 9-16.
<https://doi.org/10.47626/2237-6089-2019-0036>
- Rusjini, & Kariasa, I. M. (2023). Peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup terkait kesehatan pada penderita demensia Alzheimer dengan terapi kenangan: Tinjauan sistematis. *Jurnal Endurance*, 337-350.
- Rokom. (2024). Indonesia siapkan lansia aktif dan produktif. SehatNegeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/realis-media/20240712/2145995/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif/>