

Pelatihan Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2B Wilayah Cilodong Depok



Habibah Nurfauziah¹

¹Universitas Saintek Muhammadiyah

¹habibahnurfauziah@saintekmu.ac.id

Abstract : *Dementia is a slow decline in mental abilities, causing disturbances in memory, thinking, judgment and decreased concentration. Senile behavioral disorders/dementia in the elderly can be prevented by sharpening the brain, joining groups to socialize, doing physical activity, eating balanced nutrition and developing hobbies and useful activities.*

Community service activities use a training approach in Elderly Friendly Indonesia West Java Province Husnul Khatimah 2B Cilodong Depok Region, which is carried out face to face. Where before the core activities are carried out the service team carries out a pre-investigation survey at the location to find out the existing obstacles and problems. After the debriefing is carried out, implementation assistance is carried out, then the final stage is to share the problems and difficulties that arise to be solved. The method used in carrying out community service activities is socialization with training techniques with lectures or delivery of material in the form of theory, videos related to behavioral disorders in elderly people with dementia/dementia, then maximized by interesting questions and answers and simulations.

The results of implementing community service in the form of training for the elderly are that the participants consisting of this form of training for the elderly are participants consisting of the pre-elderly (aged 45-60 years) and the elderly (aged 60 years and over). This was expressed by one of the participants who stated that "The training for the elderly is extraordinary, the elderly become enlightened on how to recognize and prevent dementia/dementia, so that the elderly become more enthusiastic and motivated to live healthier, happier and more productive lives. Participants were enthusiastic because they felt it was important to know how to treat elderly people who suffer from dementia/dementia. "The motivation for participants to join the elderly school is that they want to live a more meaningful life in their old age." This training has also been able to trigger enthusiasm and enthusiasm among the elderly, this can be seen from the enthusiasm of the participants in the discussion and question and answer sessions.

Key Words: *Elderly, senile, dementia*

Abstrak: *Pikun adalah gangguan penurunan kemampuan mental secara perlahan. Pikun ini menyebabkan terjadinya gangguan ingatan, pikiran, penilaian serta penurunan konsentrasi. Gangguan perilaku pikun / demensia pada lansia dapat dicegah dengan mengasah otak, bergabung dalam kelompok untuk bersosialisasi, beraktivitas fisik, makan bergizi seimbang dan mengembangkan hobi serta kegiatan bermanfaat.*

*Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan pelatihan di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2B Wilayah Cilodong Depok. Pelatihan ini dilakukan secara tatap muka. Dimana sebelum kegiatan ini dilaksanakan tim pengabdian melakukan pra survey investigasi di lokasi untuk mengetahui kendala dan permasalahan yang ada. Setelah dilaksanakan pembekalan, selanjutnya dilakukan pendampingan implementasi, kemudian tahap akhir di lakukan *sharing* permasalahan dan kesulitan yang muncul untuk*

dipecahkan. Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sosialisasi dengan teknik pelatihan dengan ceramah atau penyampaian materi berupa teori, video terkait gangguan perilaku pada lansia dengan pikun/demensia, lalu di maksimalkan pada tanya jawab dan simulasi yang menarik.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk pelatihan bagi lansia ini diikuti oleh para peserta yang terdiri dari pra lansia (usia 45-60 tahun) dan lansia (usia 60 tahun ke atas). Pelatihan ini sudah memberikan pencerahan dan motivasi bagi para lansia. Hal ini seperti di ungkapkan oleh salah satu peserta yang menyatakan bahwa “Pelatihan bagi lansia ini luar biasa, lansia menjadi tercerahkan bagaimana cara mengenali dan mencegah pikun/demensia, sehingga lansia semakin bersemangat dan termotivasi untuk hidup lebih sehat, bahagia dan produktif. Peserta antusias karena merasa penting untuk tahu bagaimana cara penanganan lansia yang mengalami pikun/demensia. Motivasi peserta ikut sekolah lansia adalah ingin hidup lebih berarti di usia yang sudah senja”. Pelatihan ini juga sudah dapat memicu semangat dan antusiasme para lansia, hal ini terlihat dari animo peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Kata Kunci: Lansia, Pikun, Demensia

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi Permasalahan

Peningkatan penduduk usia lanjut usia (usia 60 tahun atau lebih) di Indonesia terjadi secara signifikan dalam dekade ini. BPS menunjukkan selama 50 tahun persentase terakhir penduduk lansia di Indonesia terus meningkat Dari 4,5% pada tahun 1971 menjadi 10,48% pada Tahun 2022. Angka tersebut diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (BPS 2022).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menimbulkan konsekuensi yang kompleks dan mencakup setiap aspek kehidupan. Untuk dapat menyikapi kondisi tersebut, dibutuhkan suatu program pembangunan kelanjut usiaan yang mampu mengayomi kehidupan lansia di Indonesia agar tetap aktif dan produktif serta berperan dalam pembangunan bangsa dan Negara sesuai dengan kapasitasnya.

Pemerintah Republik Indonesia memiliki komitmen yang sangat baik terkait kelanjut usiaan dengan diresmikannya Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional kelanjut usiaan pada 14 September 2021. Perpres ini terbentuk karena perlunya koordinasi lintas sektor antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan seluruh pemangku kepentingan untuk mewujudkan lansia yang mandiri sejahtera dan bermartabat. Perpres tersebut menekankan pada pentingnya pemenuhan hak-hak lansia diantaranya pelayanan keagamaan dan mental spiritual, pelayanan kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan dan pelatihan serta kemudahan dalam penggunaan fasilitas sarana prasarana umum, kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum perlindungan sosial dan bantuan sosial (Perpres RI 2021).

Berdasarkan data dari Alzheimer Disease International, setiap tiga detik terdapat satu orang yang terdiagnosis dengan Demensia (ODD). Di Indonesia sendiri diperkirakan bahwa jumlah ODD akan mencapai angka 4 juta pada tahun 2050 mendatang.

Berdasarkan UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Selain itu pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif diharapkan lansia dapat menikmati masa tua yang sehat aktif produktif dan melalui program selanjutnya di masyarakat di samping itu penting untuk melakukan deteksi dini resiko penyakit lansia melalui skrining resiko kesehatan. Tujuan kegiatan skrining ini adalah meningkatkan kesadaran pada lansia untuk memelihara kesehatan sendiri, meningkatkan kemampuan dan peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi kesehatan lansia, meningkatkan jenis dan jangkauan pelayanan lansia serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan lansia. Kegiatan skrining lansia meliputi pengukuran tinggi badan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah sesaat, pemeriksaan kolesterol total darah, *Geriatric Depression Scale* (GDS) atau tes emotional lansia, *Abbreviated mental test* atau tes mental dan tes kemandirian. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat mendeteksi penyakit tidak menular dan kelainan atau gangguan mental yang tidak disadari oleh lansia.

Indonesia Ramah Lansia (IRL) menjadi salah satu pergerakan lembaga non profit yang menyelenggarakan program kelanjut usia melalui program berkesinambungan yang berfokus pada usia peningkatan kualitas hidup lanjut usia melalui berbagai inovasi program berkesinambungan yang ditujukan untuk mendorong lansia di masyarakat untuk menikmati masa tua yang Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif Dan Bermartabat (SMART). Program ini terejawantahkan dalam sebuah sekolah lansia, berisi kurikulum kelanjut usiaan yang dibutuhkan para lansia. Para lanjut usia ini belajar selama satu tahun dengan 12 materi kelanjut usiaan. Salah satu materi kurikulumnya adalah "Menangani Gangguan Perilaku Pikun/Demensia Pada Lansia".

Pikun/demensia adalah gangguan penurunan kemampuan mental secara perlahan, menyebabkan terjadinya gangguan ingatan, pikiran, penilaian serta penurunan konsentrasi. Ada gejala umum pikun/demensia yang bisa dikenali, antara lain ; Kurang menggunakan strategi memori yang tepat, kesulitan memusatkan perhatian, mudah beralih pada hal yang tak penting, perlu lebih banyak waktu untuk belajar hal baru, perlu lebih banyak isyarat atau bantuan untuk mengingat kembali apa yang

telah diingat, mudah lupa berbagai hal : nama benda, orang, peristiwa dan sebagainya, gangguan mengingat kembali apa yang pernah diingatnya, lebih sering menjabarkan fungsi atau bentuk hal yang dilupakan.

Pikun/demensia merupakan gangguan fungsi luhur dimana seharusnya lansia mampu berinteraksi dengan lingkungannya, karena fungsi ini yang menghubungkan struktur otak dengan perilaku manusia, mencakup 5 aspek : Atensi (perhatian), Bahasa, Memori (daya ingat), Visuospasial (pengenalan ruang), Fungsi eksekutif (perencanaan, pengorganisasian dan pelaksanaan), sehingga jika terjadi gangguan pada fungsi ini akan mengakibatkan kepikunan.

Masalah pikun/demensia pada lansia seringkali diabaikan, padahal memiliki peran yang sangat penting dalam kualitas hidup seorang lansia, sehingga menjadi perhatian serius karena jika sudah mengalami penurunan daya ingat, maka akan mengakibatkan kemerosotan pada interaksi sosial lansia sehingga akan semakin berat gangguan pada fungsi sosial yang akhirnya dapat mempengaruhi produktivitas dan kemandirian lansia.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pemberian materi : Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) dan pencegahannya agar kualitas hidup lansia semakin baik, produktif dan penuh kebahagiaan.



Gambar 1. Peserta Pelatihan

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah :

1. Bagaimana memberikan motivasi dan pengetahuan terkait pentingnya mencegah gangguan perilaku pikun/demensia khususnya di kalangan lansia?
2. Bagaimana memberikan pemahaman terkait upaya mencegah gangguan pikun/demensia agar kualitas hidup lansia semakin baik dan produktif ?

1.3 Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

- 1) Lansia termotivasi untuk terus sehat, mandiri, tetap aktif, produktif dan bermartabat, dimulai dari mencegah dan menangani gangguan pikun/demensia.
- 2) Memberikan pemahaman kepada lansia tentang pentingnya kampanye hidup sehat, dimulai senam vitalisasi otak dan mengembangkan hobi serta bersosialisasi dengan teman dan kerabat.

2. SOLUSI DAN TARGET

Tim Dosen dan mahasiswa dalam rangka bagian tri dharma perguruan tinggi mengadakan program pengabdian masyarakat di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2B Wilayah Cilodong Depok dengan menerapkan pelatihan seputar gangguan perilaku lansia pikun/demensia serta upaya pencegahannya..

Merumuskan masalah yang ada, lalu memformulasikan dengan mengaitkan dengan melakukan kegiatan positif seperti senam otak, bernyanyi, bermain permainan kelompok, beraktivitas fisik, mengembangkan hobi dengan mengadakan lomba *make-up* antar lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat dan produktif.

Tujuannya memberi pelatihan seputar kesehatan dan tatacara mencegah perilaku pikun/demensia yang efektif dan efisien kepada para lansia . Pelatihan tersebut dibimbing oleh narasumber. Program pelatihan ini bemanfaat bagi lansia agar dapat mencegah terjadinya perilaku pikun/demensia secara baik dan benar.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Sekolah Lansia Husnul khatimah 2B Kecamatan Cilodong dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan dan pemberian edukasi serta diskusi dan tanya jawab.

a) Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan pelatihan dilaksanakan, pertama-tama membentuk Tim PKM yang terdiri dari dosen, mahasiswa dan pengelola Sekolah Lansia Husnul Khatimah 2B Kelurahan Cilodong Depok. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan pelatihan termasuk perlengkapan atau bahan yang harus disiapkan.

b) Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Sekolah Lansia Husnul khatimah 2B Kecamatan Cilodong dilaksanakan pada:

1) Tempat dan Waktu

Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan pencegahan perilaku pikun/demensia dan upaya pennecegahannya ini dilaksanakan di Aula Sekolah Lansia Husnul Khatimah 2B J. Gg H. Jamin, Kp Bendungan Rt 003 Rw 08 Cilodong Depok, pada tanggal 30 Juli 2024 yang dimulai pukul 08.00 dan selesai pada pukul 11.00 WIB.

Tim PKM kemudian melakukan pelatihan lansia serta pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kognitif peserta. Selanjutnya lansia melakukan pemeriksaan kesehatan pada peserta lansia yang ingin memeriksakan kesehatannya. Bahkan seluruh lansia dilakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

2) Khalayak Sasaran

Dalam pelatihan ini sasaran adalah lansia warga RW 05 Kelurahan Cilodong Depok yang berusia 45 hingga 60 tahun keatas.

3) Metode/Pendekatan

Pelatihan ini diawali dengan bernyanyi bersama lagu Indonesia Raya dan lagu mars Lansia



Gambar 2. Lansia bernyanyi bersama

Dilanjutkan dengan kegiatan senam otak dan senam vitalisasi otak oleh relawan, diawali gerakan ringan hingga tingkat kesulitan yang tinggi, namun, semua lansia penuh semangat dalam mengikuti setiap gerakannya.



Gambar 3. Senam otak dan senam vitalisasi otak Peserta Pelatihan

Lalu dilanjutkan dengan pemaparan secara jelas oleh narasumber, disertai simulasi kognitif dan pencegahan perilaku pikun/demensia yang benar, kemudian ditindaklanjuti dengan diskusi antara narasumber dan peserta pelatihan. Peserta pelatihan diikuti oleh 40 lansia. Pelatihan dilakukan secara luring yang bertempat di Padepokan Sekolah Lansia Husnul Khotimah 2B Cilodong Depok.

Untuk membuat lansia lebih produktif dengan mengembangkan hobi dan aktivitas fisik, maka dibuat lomba make up lansia.



Gambar 4. Lomba make-up Peserta Pelatihan

Indikator Keberhasilan

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap lansia dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan lansia saat acara hingga ketika selesai kegiatan. Peserta lansia tampak bersemangat serta bergembira.

4. REALISASI KEGIATAN

Pelatihan pencegahan perilaku pikun/demensia pada sekolah lansia merupakan salah satu upaya pendidikan yang diperuntukkan bagi lanjut usia. Pelatihan ini berupaya dalam pemberian informasi dan permainan edukatif kepada lansia tentang gejala dan pencegahan pikun/demensia, sehingga menjadi lansia sehat dan mandiri.

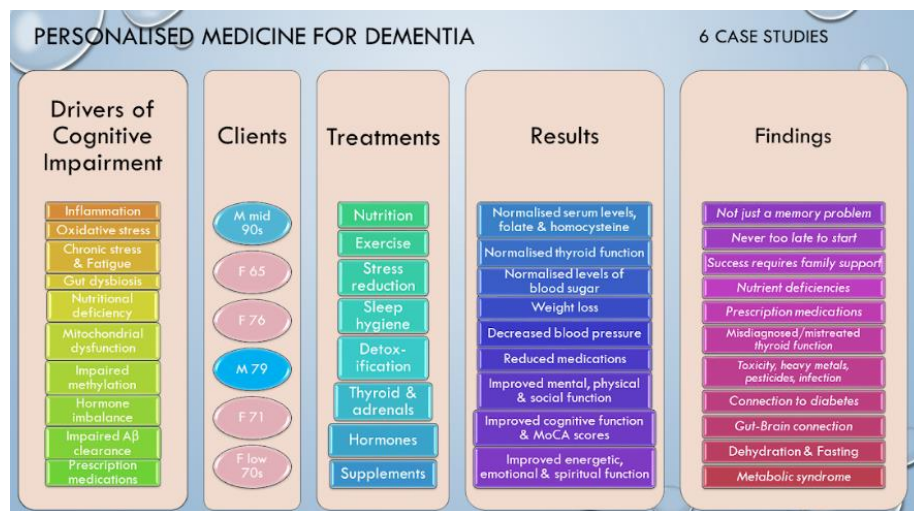
Sasaran pelatihan di sekolah lansia ini yaitu pra lansia (45 hingga 59 tahun) dan lansia (usia 60 tahun keatas). Tujuan sekolah lansia antara lain : meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia terhadap pikun/demensia, mengetahui lebih awal gejala pikun/demensia yang diderita oleh lansia, meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas lansia, meningkatkan kemandirian lansia dari aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual.

Pada umumnya lansia memiliki masalah seputar gejala umum pikun/demensia, yaitu gangguan daya ingat, kesulitan untuk focus, kesulitan melakukan kegiatan yang biasa dilakukan, bingung (disorientasi), kesulitan memahami ciri dari posisi benda tertentu, gangguan berkomunikasi, menaruh barang tidak pada tempatnya, salah membuat keputusan, menarik diri dari pergaulan dan perubahan perilaku dan kepribadian yang umumnya dirasakan oleh lansia. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini menasar sekolah lansia dengan kegiatan pelatihan terkait tatacara menjaga lansia dari gejala awal pikun/demensia.

5. PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia dengan melibatkan tim PKM. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 40 lansia dan 4 orang tim. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa pelatihan kesehatan kognitif dalam mencegah perilaku pikun/demensia Pada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian gizi seimbang.

Kegiatan diawali dengan berdoa, menyanyikan lagu Indoensia Raya serta dilanjutkan menyanyikan mars lansiadan setelah itu dilanjutkan dengan senam otak dan vitalisasi otak, kegiatan pelatihan Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) setelahnya ditutup dengan lomba makeup antar lansia dan ramah tamah dengan makan siang bersama.



Gambar 5. Studi Kasus terkait Demensia

Pemaparan materi pelatihan tentang gangguan perilaku pikun / demensia pada lansia, pada tahap tertentu gangguan ini dapat dicegah dengan mengasah otak, bergabung dalam kelompok untuk bersialisasi, beraktivitas fisik, makan bergizi seimbang dan mengembangkan hobi serta kegiatan bermanfaat.



Gambar 6. Peserta Pelatihan Sekolah Lansia bersama tim PKM

Pada gambar di atas menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan bagi lansia berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta yang hadir dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi seluruh lansia seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia). Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) dan manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Kegiatan pelatihan ini juga menampilkan sesi tanya jawab dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. Pelatihan ini juga sudah dapat memicu semangat dan antusiasme peserta, hal ini terlihat dari animo peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.



Gambar 7. Para penanya

Berdasarkan data dari Alzheimer Disease International, setiap tiga detik terdapat satu orang yang terdiagnosis dengan Demensia (ODD). Di Indonesia sendiri diperkirakan bahwa jumlah ODD akan mencapai angka 4 juta pada tahun 2050 mendatang.

Hasil Pengabdian ini menyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, kemudian hasil pengabdian menyatakan adanya kemauan dan motivasi dari lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap perilaku pikun dan menjaga kesehatan Fungsi Kognitif lansia.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) lansia Pada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok dapat meningkatkan kesehatan lansia, selain itu pelatihan tentang Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) dengan baik ini diharapkan juga dapat mencegah kepikunan lansia, sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri atau dengan kata lain kualitas hidup lansia akan lebih produktif dan meningkat.



Gambar 8. Swafoto dengan para lansia peserta pelatihan

6. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup lansia ditandai dengan banyak lansia yang terlihat bergembira dengan wajah cerah. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang manfaat pelatihan Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) pada peserta yang merupakan lansia di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok . Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang Kesehatan Fungsi Kognitif (Demensia) serta manfaatnya bagi produktifitas dan kebahagiaan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengakuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2B Wilayah Cilodong Depok yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama tentang kesehatan kesehatan kognitif dalam mencegah perilaku pikun/demensia. Terima kasih juga bagi tim PKM lainnya yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Direktorat kesehatan keluarga, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, “Panduan praktis untuk caregiver dalam perawatan jangka panjang bagi lanjut usia“, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019.
- [2] Yeny Sulistyowati, **International Community Service Proggrame For Longlife Education**, Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat, Vol. 1, No. 2 September 2023
- [3] Susiana Nugraha, “ **Buku Modul untuk Peserta Sekolah Lansia IRL Jabar** “ , 2024
- [4] Yovita T. Sualang, Jurnal Pengabdian Masyarakat MAPALUS, Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali, 2023
- [5] Andriani, Raraningrum & Sulistyowati. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Warta Pengabdian. Volume 13, doi: 10.19184/wrtp.v13i1.9837.
- [6] Budi, Sarasati. Menuju Lansia Smart: Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Published: 16 December (2019). <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/509-menuju-lansia-smartsehat-mandiriaktif-dan-produktif>.