

PENDAMPINGAN LANSIA DALAM KONTEKS MENJAGA KESEHATAN FISIK DI POSYANDU LANSIA KENTINGAN KULON JEBRES SURAKARTA

Nasri¹, Ari Sapti Mei Leni²

¹Prodi DIV Fisioterapi STIKES Aisyiyah Surakarta

²Prodi DIV Fisioterapi STIKES Aisyiyah Surakarta

Email: nasriow09@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i2.496>

Received: September 2019 | Revised: Nopember 2019 | Accepted: Nopember 2019

Abstract

Background : Regular health checks and good exercise can maintain the health of the elderly so that there is no drastic decline. Routine health checks aim to control the health of the elderly on a regular basis so that they can find out what is happening. The obstacles encountered in the partner groups are the lack of awareness of the elderly in maintaining health due to busy work and other activities. Output: increased knowledge of partner groups about health and how to protect them. Method: health education, routine health checks, therapy and exercise to maintain the health of the elderly. Results: after counseling and health assistance before and after the provision of information increased knowledge. Prior to counseling knowledge of the elderly on osteoarthritis disorders by 32% and low back pain by 36%. After being given information, there was an increase of 64% knowledge of osteoarthritis disorders and by 72% knowledge of low back pain disorders. Conclusion: an increase in knowledge in the elderly about osteoarthritis disorders and low back pain.

Keywords: health education; therapy; exercise; osteoarthritis; low back pain

PENDAHULUAN

Jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat dan angka kematian menurun mengharuskan lansia untuk dapat mempertahankan kualitas hidup, tetap aktif dan produktif. Lansia berupaya mempertahankan hidupnya dengan membutuhkan kemudahan dalam beraktivitas, pemahaman tentang lingkungan aktivitas yang akan membantu lansia untuk melakukan kegiatan tanpa hambatan, menggunakan energi minimal, dan menghindari cedera.

Penurunan kemampuan melakukan aktivitas dan kemampuan kerja menjadi menurun disebabkan oleh penyusutan jaringan tubuh secara bertahap. Penurunan fungsi

fisiologis, neurologis, dan kemampuan fisik terjadi setelah usia antara 30 sampai 40 tahun dengan irama yang berbeda untuk setiap orang (Leni & Triyono, 2018).

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual.

Perubahan fisik yang terjadi antara lain pada sistem indra, kardiovaskuler dan respirasi, pencernaan dan metabolisme, perkemihan, saraf, reproduksi dan muskuloskeletal. Perubahan sistem muskuloskeletal pada lansia antara lain pada

jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, otot dan sendi (Mujianto, 2003).

Menurut Rasjad (2003) bahwa pada usia lanjut pembentukan kondroitin sulfat yang merupakan substansi dasar tulang rawan berkurang dan dapat terjadi fibrosis tulang rawan. Berkurangnya penyusun tulang dapat mengakibatkan tulang menjadi rapuh sehingga rawan terjadi *osteoarthritis*.

Selain itu, lansia juga mengalami nyeri punggung bawah. Perubahan terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh. Nyeri punggung bawah adalah salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak dapat bekerja atau melakukan kegiatannya dengan baik. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa nyeri punggung bawah mengenai kira-kira 60-80% anggota masyarakat semasa hidupnya dan 50% diantaranya menderita nyeri sepanjang tahun (Idyan, 2008).

Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur, penyakit, energi, kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas pekerjaan. Kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktifitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga.

Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan

Perubahan yang terjadi pada responden akibat penurunan kualitas hidup antara lain cepat capai, lelah, pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur sehingga waktu tidur menjadi kurang, menjadi mudah tersinggung dan perasaan minder untuk bergaul dengan lingkungan, (Yuliati dkk, 2014).

Deteksi dini merupakan sebuah proses pengungkapan akan adanya kemungkinan mengidap suatu penyakit. Untuk menghindari terjadinya sakit, maka perlu upaya sedini mungkin untuk mengenal kondisi, maka dari itu harap diketahui faktor-faktor yang menimbulkan gangguan dan gejala-gejalanya sebagai bentuk deteksi diagnosis.

Menurut Fatmah (2010) dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia tersebut dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya, karena keterbatasan fisik yang dimilikinya akibat pertambahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis sehingga lansia memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan, dengan berolahraga meski itu hanya jalan kaki santai bisa mencegah beragam penyakit bahkan kepikunan. Olahraga yang baik untuk lansia adalah olahraga yang ringan, mudah dilakukan, dan tidak memberatkan.

Mengingat pentingnya manfaat aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia maka penting untuk dilakukan kegiatan yang mengarahkan atau mendampingi lansia untuk selalu aktif bergerak aktif. Oleh karena itu, dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan pendampingan

kepada lansia khususnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatannya.

Cara menjaga kesehatan fisik lansia melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin di mana cek kesehatan secara rutin merupakan salah satu langkah yang penting dilakukan untuk memelihara kondisi tubuh. Pemeriksaan kesehatan oleh lansia pada dasarnya adalah mendeteksi dini penyakit atau berusaha untuk mencegah penyakit dari terjadi.

Pemeriksaan kesehatan secara rutin bertujuan untuk mengontrol kesehatan lansia secara berkala sehingga dapat mengetahui permasalahan yang terjadi. Cara pencegahan dan penanganan permasalahan tersebut dapat diberikan kepada lansia dengan cara penyuluhan tentang kesehatan kemudian diterapkan melalui latihan atau olahraga secara teratur.

Langkah selanjutnya dengan cara olahraga secara teratur di mana olahraga secara teratur bagi lansia akan membantu lansia agar tetap bugar dan segar karena berolahraga secara teratur dapat mendorong pengeluaran hormon anti stress dan endorphin yang berfungsi untuk menghambat penurunan fungsi tubuh atau penuaan yang terjadi pada lansia (Pribadi, 2015).

Apabila lansia sudah mengalami gangguan kesehatan fisik maka perlu dilakukan penanganan secara tepat yang dapat dilakukan oleh seorang fisioterapi dimana fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan untuk memulihkan gangguan gerak dan

fungsi dengan modalitas alat dan manual bagi individu dan masyarakat. Terapi ini juga bisa dilakukan untuk mengurangi risiko terluka atau sakit di kemudian hari. Perawatan ini berupa gerakan, latihan, terapi manual, edukasi dan saran. Semua kalangan dari berbagai umur bisa mengikuti terapi ini. Perawatan akan dipandu oleh seorang terapis yang membantu pasien untuk mengatasi rasa sakit.

Fisioterapi sebagai bagian dari kesehatan memiliki beberapa teknologi intervensi yang dapat membantu pasien mengatasi masalah kesehatan fisik dengan menggunakan intervensi berupa *Short Wave Diathermy (SWD)*, *Micro Wave Diathermy (MWD)*, *Infra Red (IR)*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, *Electrical Stimulation (ES)*, *Ultra Sound (US)*, terapi latihan dan lain sebagainya.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Permasalahan kelompok mitra berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi di Posyandu Lansia Melati Arum yang berada di RW X Ketingan Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Surakarta. Beberapa permasalahan yang ditemukan salah satunya adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan yang disebabkan karena kesibukan bekerja atau aktivitas lain.

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh para pengurus posyandu lansia Melati

Arum RW X Ketingan Surakarta hanya dilakukan 1 kali dalam 1 bulan, sehingga partisipasi masyarakat masih kurang dalam mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah pendampingan kepada lansia dengan memberikan pengetahuan berupa penyuluhan tentang kesehatan, pemeriksaan kesehatan secara rutin, terapi gratis, dan senam untuk menjaga kesehatan. Pendampingan lansia dalam konteks menjaga kesehatan fisik bertujuan memberikan pengetahuan berupa penyuluhan tentang kesehatan, pemeriksaan kesehatan secara rutin, terapi gratis, dan senam untuk menjaga kesehatan lansia.

Pendampingan lansia dalam konteks menjaga kesehatan fisik ini, STIKES Aisyiyah Surakarta memfasilitasi masyarakat dalam menjaga kesehatan. Rangkaian kegiatan dalam pendampingan lansia adalah sebagai berikut, yang pertama adalah pemeriksaan kesehatan secara rutin dan riwayat kesehatannya. Kedua, pemberian penyuluhan terkait osteoarthritis dan *low back pain*. Ketiga, pemberian senam khususnya senam yang terkait dengan osteoarthritis dan *low back pain*. Keempat, pemberian terapi gratis kepada lansia yang ada di Posyandu Melatih Arum RW X Stikes Aisyiyah Surakarta.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, pemberian senam dan terapi gratis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 3 bulan

yaitu bulan Juni-Agustus 2019 dengan rincian kegiatan senam pada hari Rabu setiap minggu kedua bulan Juli dan Agustus, pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan pada minggu keempat bulan Juni dan Juli dan terapi gratis pada minggu pertama bulan Juli dan Agustus. Pada awal pertemuan dilakukan identifikasi permasalahan lansia baik dengan metode wawancara maupun dengan pemeriksaan spesifik dengan tujuan mengetahui gambaran dan riwayat penyakit yang dialami oleh para lansia di Posyandu Lansia Melati Arum RW X.

Langkah selanjutnya dengan metode penyuluhan kesehatan terkait dengan gejala penyakit osteoarthritis dan *low back pain*. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang kesehatan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* dengan cara menyebar kuisioner kepada lansia yang hadir untuk mengetahui tingkat pengetahuan para kader dan lansia tentang materi yang akan dan setelah disampaikan. Hasil kuisioner tersebut diolah dengan menggunakan analisis deskriptif dan dituangkan dalam bentuk diagram pie. Langkah selanjutnya yaitu pemberian senam osteoarthritis dan *low back pain*. Kegiatan yang lain dilakukan berupa pemberian terapi gratis kepada para kader dan lansia sebagai bentuk dukungan dalam meningkatkan kondisi fisik.

HASIL PEMBAHASAN

Posyandu Lansia Melati Arum RW X Kelurahan Jebres berada jalan Halilintar, RT 01 RW X Ketingan

Jebres. Posyandu lansia ini berdiri pada 13 Maret 2000 dengan pengurus pertama oleh Hj. Khusnudin. RW X terdiri dari 4 RT dengan luas wilayah 59.000 M². Posyandu lansia Melati Arum RW X Ketingan Jebres

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Lansia Melati Arum RW X Ketingan Kulon Jebres Surakarta dilaksanakan dengan melibatkan 37 lansia dan kader, dilaksanakan di dua tempat yaitu di Aisyiyah Medical Center (AMC) Stikes 'Aisyiyah Surakarta dan Posyandu Lansia Melati Arum RW X.

Pengabdian diawali dengan wawancara terkait riwayat kesehatan khususnya masalah muskuloskeletal dengan hasil seperti gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Riwayat Kesehatan Muskuloskeletal Lansia

Dari hasil wawancara yang dilakukan dari 37 lansia didapatkan hasil terbanyak mempunyai riwayat penyakit nyeri lutut (65%) kemudian nyeri pinggang (11%). Sehingga penyuluhan kesehatan yang dilakukan lebih mengarah ke nyeri lutut (*osteoarthritis*) dan nyeri pinggang (*low*

back pain) kemudian ditindaklanjuti dengan melakukan pemeriksaan spesifik pada lansia.

Lansia lebih banyak mengalami gangguan nyeri lutut sesuai dengan pendapat Rasjad (2003) bahwa pada usia lanjut pembentukan kondroitin sulfat yang merupakan substansi dasar tulang rawan berkurang dan dapat terjadi fibrosis tulang rawan. Berkurangnya penyusun tulang dapat mengakibatkan tulang menjadi rapuh sehingga rawan terjadi *osteoarthritis*.

Perubahan terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh. Nyeri punggung bawah adalah salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak dapat bekerja atau melakukan kegiatannya dengan baik. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa nyeri punggung bawah mengenai kira-kira 60-80% anggota masyarakat semasa hidupnya dan 50% diantaranya menderita nyeri sepanjang tahun (Idyan, 2008).



Gambar 2. Pemeriksaan Spesifik kepada Lansia

Pemeriksaan spesifik dilakukan untuk menunjang diagnosa fisioterapis terhadap kasus nyeri lutut pada lansia sudah tingkat ke berapa dan untuk mengetahui tingkat dan

spesifikasi nyeri punggung pada lansia. Setelah itu, dilakukan penyuluhan kesehatan yang dilakukan disertai dengan simulasi gerakan-gerakan yang dilakukan dengan melibatkan mahasiswa.

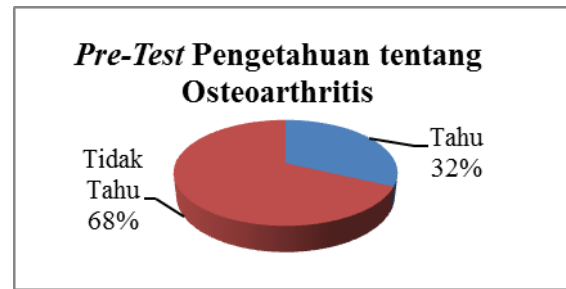


Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan *Osteoarthritis*

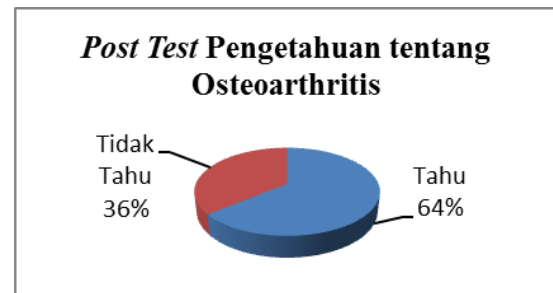


Gambar 4. Penyuluhan Kesehatan *Low Back Pain*

Sebelum diberi penyuluhan kesehatan tentang *osteoarthritis* dan *low back pain*, lansia diberi *pre test* terlebih dahulu mengenai materi yang akan disampaikan kemudian setelah diberi penyuluhan kesehatan, lansia diberi *post test* dengan hasil seperti pada gambar diagram di bawah ini:

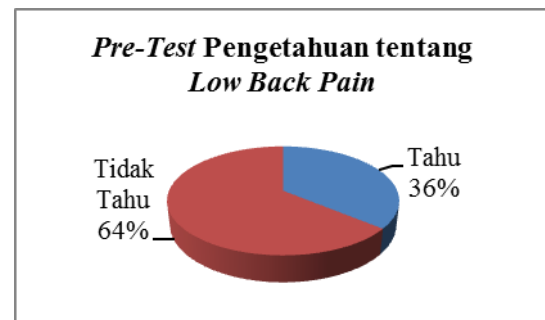


Gambar 5. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Osteoarthritis Sebelum Penyuluhan Kesehatan

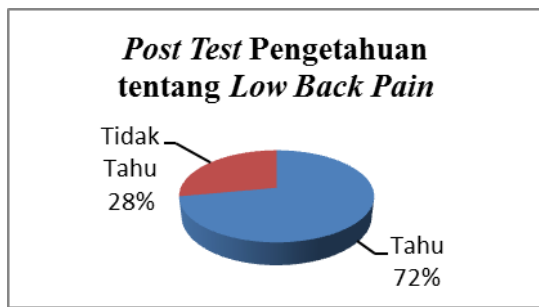


Gambar 6. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Osteoarthritis Setelah Penyuluhan Kesehatan

Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang osteoarthritis hanya 32% kemudian pengetahuan meningkat menjadi 64% setelah diberikan penyuluhan kesehatan.



Gambar 7. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang *Low Back Pain* Sebelum Penyuluhan Kesehatan



Gambar 8. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang *Low Back Pain* Setelah Penyuluhan Kesehatan

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, terlihat bahwa tingkat pengetahuan lansia sebelum penyuluhan kesehatan dan sesudah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan. Tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *low back pain* sebesar 36% dan mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan yaitu sebesar 72%.

Lansia setelah diberikan penyuluhan menyampaikan bahwa mengetahui tentang osteoarthritis dan *low back pain*, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dalam mengatasi dan latihan-latihan dalam nyeri pada lutut dan nyeri punggung bawah. Senada dengan pendapat dari Wahdini (2013) yang menyatakan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah disertai poster dan penyuluhan dengan metode ceramah disertai media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap responden.

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan masih 36% yang belum mengetahui gangguan kesehatan tentang osteoarthritis dan 28% yang belum mengetahui

gangguan kesehatan tentang *low back pain*. Hal ini dikarenakan beberapa lansia memiliki daya tangkap materi, pemahaman bahasa Indonesia yang kurang dan tingkat pendidikan yang rendah. Menurut Rahayu (2010) dalam memberikan penyuluhan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu penyuluhan, diantaranya adalah pendidikan, sosial ekonomi, adat istiadat, kepercayaan masyarakat, ketersediaan waktu.

Pendampingan yang dilakukan terkait dengan menjaga kesehatan fisik lansia dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik dengan senam. Senam yang diberikan terdiri dari senam osteoarthritis untuk gangguan nyeri lutut dan senam rantai untuk kasus gangguan nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Hasil yang didapatkan dari lansia yang mengikuti senam tersebut yaitu 90% lansia merasakan adanya perubahan positif terkait kesehatannya diantaranya badan terasa lebih segar dan nyeri sedikit berkurang. Senam lansia atau latihan dapat meningkatkan kekuatan otot dan berpengaruh meningkatkan keseimbangan pada lansia (Kusnanto, dkk., 2007) dan menurut Megan (2008) dengan olahraga dapat melindungi dan melawan patah tulang panggul. Olahraga dapat meningkatkan massa tulang, kepadatan, dan kekuatan pada lansia.



Gambar 9. Pemberian Senam sebagai Bentuk Menjaga Kesehatan

Pemberian terapi gratis kepada lansia yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan tujuan sebagai upaya dalam memberikan pelayanan kesehatan dan penanganan permasalahan kesehatan yang terjadi lansia. Pelaksanaan terai gratis sangat direspon baik oleh para lansia dan berpengaruh positif terhadap kesehatan dan pengurangan nyeri yang dialami oleh para lansia.



Gambar 10. Pemberian Terapi Gratis pada Kasus *Osteoarthritis*



Gambar 11. Pemberian Terapi Gratis pada Kasus *Low Back Pain*

Pemberian terapi gratis kepada lansia berupa: (a) terapi manual, di mana terapi manual merupakan teknik yang digunakan oleh ahli terapi fisik untuk melenturkan sendi dengan memijatnya langsung menggunakan tangan; (b) Stimulasi saraf transkutan listrik di mana terapi ini

dilakukan dengan menggunakan perangkat kecil yang digerakkan oleh baterai yang digunakan untuk mengirim arus tingkat rendah melalui elektroda yang ditaruh di permukaan kulit. Alat fisioterapi yang satu ini bermanfaat untuk meredakan rasa sakit di berbagai bagian tubuh; (c) Infrared (Inframerah) merupakan salah satu alat yang sudah lazim seklai digunakan oleh para fisioterapis. Inframerah adalah radiasi elektromagnetik dari panjang gelombang lebih panjang dari cahaya tampak, tetapi lebih pendek dari radiasi gelombang radio, (d) Ultrasound terapeutik membantu menurunkan peradangan dengan mendorong panas ke daerah yang cedera sehingga menyembuhkan kejang otot, meningkatkan metabolisme, dan meningkatkan aliran darah ke jaringan yang rusak (Arovah, 2010).

Keunggulan dari pengabdian masyarakat ini adalah lansia mendapatkan pengetahuan tentang kasus-kasus yang sering terjadi pada lansia dan mendapatkan pendampingan tentang kesehatan fisik yang lebih ekstra mulai dari deteksi dini penyakit, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, pemberian senam dan terapi gratis tetapi kelemahan dari pengabdian masyarakat ini adalah tidak semua lansia mengikuti kegiatan ini sehingga data yang didapatkan kurang banyak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan lansia dalam konteks menjaga

kesehatan fisik dilaksanakan di Posyandu Lansia Melati Arum RW X Ketingan Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres Kota Surakarta pada bulan Juni hingga Agustus 2019 bertempat di Aisyiyah Medical Center (AMC) STIKES 'Aisyiyah Surakarta dan Posyandu Lansia Melati Arum RW X.

.Pendampingan dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan pendampingan dalam aktivitas fisik berupa senam dan pemberian terapi kepada lansia. Hal

didapatkan dari pendampingan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang kasus osteoarthritis dari 32% menjadi 64% dan kasus *low back pain* dari 36% menjadi 72%.

Setelah diadakan pengabdian masyarakat ini kader perlu menindaklanjuti untuk tetap mendampingi lansia dan memotivasi lansia agar tetap melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatannya.

REFERENSI

- Arovah, N. I. 2016. *Fisioterapi Olahraga*. EGC. Jakarta.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Cetakan Pertama. Erlangga. Jakarta.
- Idyan. (2008). Hubungan Lama Duduk saat Perkuliahan dengan Keluhan Low Back Pain. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). Available from: <http://www.innappni.or.id/index.php/includes/index.php?name=News&file=print&sid=130> diakses pada tanggal 3 Oktober 2015.
- Kusnanto., R. Indarwati, dan N. Mufidah. 2007. Peningkatan Stabilitas Postural lansia melalui Balance Exercise. *Media Ners* 1(2): 59-68.
- Leni, A.S.M., dan E. Triyono. 2018. Perkembangan Usia Mempengaruhi Kekuatan Otot Punggung pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun. *Jurnal Gaster* 16 (1): 1-5.
- Megan, Johnston. (2008). Participation of Elderly in Cardiac Rehabilitation: Exercise Consideration for the Elderly. *Current Issue in Cardiac Rehabilitation and Prevention*, Vol.16, No.3: 1-3.
- Mujianto. 2013. Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal dalam Praktirk Klinik Fisioterapi. Cetakan Pertama. Trans Info Media: Jakarta.
- Pribadi, A. 2015. Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi* 11 (2): 64-76.
- Wahdini. 2013. Pengaruh Penyuluhan Oleh Tenaga Pelaksana Gizi dengan Metode Ceramah Disertai Media Poster dan Leaflet Terhadap Perilaku Ibu dan Pertumbuhan Balita Gizi Kurang di Kecamatan Tanjung Beringin, (online), *Skripsi*, <http://repository.usu.ac.id/handle/12346789/24068>, 1 Februari 2019 (14.00).

WHOQOL Group. 1994. Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status. *International Journal of Mental Health* 23 (3): 24-56.

Yuliati, A., N. Baroya, M. Ririanty. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan* 2(1): 87-94.