

LATIHAN OLAH NAFAS DAN PENGUATAN KADER POSBINDU SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA

Fikri Mourly Wahyudi¹, Meda Yuliani^{2*}, Yanyan Mulyani³,
Iceu Mulyati⁴, Hani Oktafiani⁵, Wahyu Wahdana⁶

^{1,2,3,4,5,6)} Universitas Bhakti Kencana

e-mail: meda.yuliani@bku.ac.id

Abstrak

Kota Cimahi merupakan kota terpadat di Jawa Barat. Per tahun 2024, jumlah lansia di Cimahi mencapai 58.509 jiwa atau sekitar 10% dari total penduduk. Persentase yang besar ini tentu membutuhkan pengelolaan program agar kesehatannya tetap terjaga. Upaya kesehatan lansia dan pra lansia oleh masyarakat disebut dengan Posbindu. RW 14 Kelurahan Baros, Kota cimahi memiliki Posbindu Flamboyant yang terbentuk sejak bulan Mei 2024. Sebelum terbentuk, lansia dan pra lansia di wilayah tersebut belum memiliki kegiatan rutin dalam rangka peningkatan derajat kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular. Kader yang menjadi pengurus posbindu belum mendapatkan pelatihan, sehingga masih dalam tahap mengidentifikasi kebutuhan program dan bagaimana program bisa tepat dilaksanakan. Padahal, kader posbindu merupakan agen terdepan dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit pada lansia, sehingga penguatan peran kader posbindu menjadi urgensi yang tidak terelakan lagi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan mencakup kegiatan pemeriksaan kesehatan dengan konsep 5 meja posbindu dan pembekalan kader melalui penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dan konsep organisasional posbindu yang disampaikan oleh perwakilan Puskesmas Cigugur Tengah. Sebagai bentuk upaya keberlanjutan program, tim pengmas menyiapkan kader kit berisi buku saku kader yang berisi materi-materi yang dapat digunakan kader saat kegiatan posbindu, alat-alat pemeriksaan kesehatan (tensimeter, timbangan badan digital, set alat pemeriksaan gula darah, alat ukur tinggi badan, dll.), dan KMS lansia sebagai media pencatatan dan pemantauan perubahan kesehatan lansia serta pemberian edukasi terkait olah nafas pada lansia dalam penurunan tekanan darah serta kesimbangan gula dalam darah. Salah satu perubahan yang terjadi setelah kegiatan pengmas adalah adanya peningkatan signifikan dari kunjungan masyarakat ke kegiatan posbindu, yaitu 17 orang di bulan September, menjadi 52 orang di bulan Desember 2024, diharapkan dengan penguatan posbindu ini dapat meningkatkan kepesertaan Lansia dalam kunjungan serta dengan hal tersebut dapat meningkatkan derajat Kesehatan lansia

Kata kunci: Lansia, Olah Nafas, Posbindu

Abstract

Cimahi City is the most populous city in West Java. As of 2024, the number of elderly people in Cimahi will reach 58,509 people or around 10% of the total population. This large percentage certainly requires program management so that their health is maintained. Elderly and pre-elderly health efforts by the community are called Posbindu. RW 14 Baros Village, Cimahi City has a Flamboyant Posbindu which was formed in May 2024. Before it was formed, the elderly and pre-elderly in the region did not have regular activities in order to improve health and prevent non-communicable diseases. Cadres who are Posbindu administrators have not received training, so they are still in the stage of identifying program needs and how the program can be properly implemented. In fact, posbindu cadres are the leading agents in health promotion and disease prevention in the elderly, so strengthening the role of posbindu cadres is an inevitable urgency. . The community service activities carried out included health check-up activities with the concept of 5 posbindu tables and cadre debriefing through counseling on hypertension and the organizational concept of posbindu delivered by representatives of the Central Cigugur Health Center. As a form of program sustainability efforts, the community service team prepared a cadre kit containing a cadre pocket book containing materials that can be used by cadres during posbindu activities, health examination tools (sphygmomanometers, digital body scales, blood sugar check kits, height measuring devices, etc.), and KMS for the elderly as a medium for recording and monitoring changes in the health of the elderly as well as providing education related to breathing exercises to the elderly in reducing blood pressure and sugar balance in the blood. One of the changes that occurred after community service activities was a

significant increase in community visits to posbindu activities, namely 17 people in September, to 52 people in December 2024, it is hoped that with the strengthening of this posbindu it can increase the participation of the elderly in visits and with it can improve the degree of health of the elderly.

Keywords: Elderly, Respiratory Sports, Posbindu

PENDAHULUAN

Di tengah kemajuan yang pesat, Indonesia kini menghadapi tantangan baru yang tak kalah penting: meningkatnya populasi lansia. Dengan harapan hidup yang terus meningkat, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai lebih dari 25 juta jiwa. Ini bukan hanya angka, tetapi menggambarkan kehidupan dan kebutuhan mereka yang beragam. Lansia, di fase akhir kehidupan, sering kali dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan. Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung menjadi tantangan yang umum. Selain itu, gangguan mental seperti demensia mulai menjadi perhatian serius, mempengaruhi kualitas hidup mereka dan keluarga. Banyak lansia yang merasa kesulitan untuk mendapatkan perawatan yang memadai, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil, di mana akses ke layanan kesehatan sangat terbatas.

Penurunan kapasitas kerja pada lansia akibat penuaan dan munculnya berbagai masalah kesehatan menyebabkan kerentanan ekonomi dan berujung pada kemiskinan. Di Indonesia, penduduk berusia 65 tahun ke atas mempunyai angka kemiskinan tertinggi. Artinya, 85% lansia di Indonesia kurang memiliki keamanan finansial/pendapatan dan 50% lansia berusia 60 tahun ke atas mempunyai masalah kesehatan kronis dan tingkat keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia. Mayoritas penduduk lanjut usia bergantung pada penduduk yang bekerja (15-59 tahun) untuk mata pencahariannya. Masalah ini terjadi sebagai akibat dari perubahan fungsional, fisiologis, dan biokimia yang mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, (Muis, Agustang and Adam, 2020).

Menurut profil penduduk Lansia Provinsi Jawa Barat, terdapat 9.78 % Penduduk Lansia di Jawa Barat, dan 9,85 % di kota Cimahi. (BPS Jabar,2022) . Jumlah Usia Lanjut (Lansia) di kota cimahi pada periode 2022-2023 berdasarkan data per juni 2024 sebanyak 58509 Jiwa (Disdukcapil Cimahi,2024). Penambahan usia dan proses penuaan tersebut dapat menimbulkan dampak permasalahan yang berhubungan dengan kehidupan lansia, baik dalam aspek kesehatan, sosial ekonomi, maupun spiritual. Dalam aspek kesehatan, permasalahan pada lansia yang banyak ditemukan yakni permasalahan gizi dan Penyakit Tidak Menular (PTM) (Kemenkes RI, 2019). Penelitian lain dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2013) dalam Kemenkes RI (2019), disebutkan bahwa penyakit lansia yang banyak terjadi antara lain hipertensi sebesar 57,6 persen, stroke 46,1 persen, diabetes mellitus 4,8 persen, permasalahan *under weight* dan *over weight* sebesar 15,58 persen, dan penyakit lainnya. Keluhan penyakit tersebut sering dirasakan oleh lansia, namun lansia terkadang tidak melakukan tindak lanjut bahkan mengabaikan keluhan tersebut. Banyaknya keluhan penyakit memiliki pengaruh negatif signifikan pada kualitas hidup lansia (Putri,Krisnatuti, dan Puspitawati, 2019). Oleh sebab itu, harus adanya persiapan diri bagi lansia serta upaya agar jumlah lansia yang mengalami peningkatan dari tahun ke tahun tersebut dapat tetap berdaya dalam kondisi sehat, bahagia, mandiri, aktif, dan sejahtera. Perlu adanya peran dari seluruh pihak dalam memberdayakan lansia, khususnya dalam aspek kesehatan. Menurut Karohmah dan Ilyas (2017), peran merupakan konsep dinamis yang melengkapi hubungan dari status sosial yang dapat dilakukan oleh individ sebagai organisasi dalam kehidupan masyarakat. Pos Binaan Terpadu (Posbindu) yang dikelola oleh masyarakat dapat berperan dalam mewujudkan pemberdayaan kesehatan diri lansia. Posbindu atau dikenal dengan sebutan Posyandu lansia adalah wadah bagi lansia yang berfokus pada pelayanan upaya promosi kesehatan, deteksi dini, dan pencegahan penyakit (Utomo, 2019). Kegiatan posyandu lansia atau posbindu mendorong lansia agar dapat menerapkan pola hidup sehat, serta mampu memberi alternatif solusi jika ada keluhan terkait kesehatan di keluarga maupun masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

Banyaknya lansia di Kota Cimahi belum sebanding dengan upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan untuk lansia. Salah satu upaya pencegahan penyakit pada lansia adalah melalui program Posbindu. Posbindu merupakan singkatan dari Pos Pembangunan Terpadu yang menjadi strategi Kementerian Kesehatan sebagai intervensi kesehatan berbasis masyarakat serta sarana promosi dan terapeutik untuk mengatasi penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, kolesterol, obesitas bahkan jantung, (Widiany, 2019). Meskipun penyakit-penyakit yang masih menjadi permasalahan merupakan hal yang umum, terutama mengingat teknologi canggih yang memaksa

masyarakat untuk menghindari aktivitas fisik seperti olah raga, merokok, dan kebiasaan makan yang tidak sehat, tujuan Posbindu secara umum adalah fokus pada peningkatan kesejahteraan lansia, (Astriani, Syafar and Azis, 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya peranan kader posbindu dalam mencegah PTM, (Lusiyana, 2020).

Belum semua daerah di Kota Cimahi memiliki program Posbindu yang sudah konsisten, salah satunya RW 14 Kelurahan Baros yang memiliki 25 RW. Hasil wawancara dengan salah satu pengurus posbindu, RW 14 Kelurahan Baros Kota Cimahi memiliki wilayah kerja dengan jumlah kurang lebih sebanyak 100 orang lansia dan pra lansia. Posbindu di RW 14 Baros baru dibentuk pada tahun 2024. Kader yang sudah dibentuk pun belum pernah mengikuti kegiatan pelatihan kader, sehingga belum berpengalaman dan belum terbayang dengan proram yang sesuai dan harus disiapkan. Kegiatan yang sudah dilaksanakan sejak posbindu terbentuk mencakup: penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan sederhana. Agar pengetahuan kader meningkat maka diperlukan peningkatan pendidikan, pengalaman, sumber informasi, serta lingkungan budaya dan sosial ekonomi, Notoatmodjo (2014, dalam (RUM, 2022).

Kegiatan lansia dan pra lansia sebelum posbindu terbentuk cenderung belum konsisten ataupun mengarah pada upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit. Adapun terkadang lansia mengikuti kegiatan olah raga yang diselenggarakan RW setempat namun intensitasnya terlalu tinggi karena sebenarnya ditargetkan untuk masyarakat berusia dibawah pra lansia. Untuk itu perlu ditetapkan program olah raga teratur untuk lansia yang cocok dengan kemampuan fisiknya, salah satunya dengan olah napas serta penguatan dari Pobindu itu sendiri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan pelayanan di posbindu RW 14 "Flamboyan". Metode pengabdian masyarakat ini melalui pemeriksaan Kesehatan, ceramah, tanya jawab dan diskusi tentang kesehatan Lansia, Latihan olah nafas dan refreshing kader Posbindu. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini ;



Gambar 1. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini meliputi;

1. Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan mulai dari survey mitra atau konfirmasi ulang terkait kegiatan posbindu Flamboyan, yang merupakan kegiatan revitalisasi posbindu. Dalam tahapan persiapan ini juga mengkonfirmasi Kembali kepada pihak-pihak terkait terkait konfirmasi kegiatan di Posbindu Flamboyan, yaitu konfirmasi kepada Ketua RW, Kelurahan, Pihak Puskesmas serta kader Posbindu.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian masyarakat dilakukan selama 4 minggu, yang terdiri dari; Minggu 1-2 tahap persipan , minggu 3-4 tahap pelaksanaan dan evaluasi. Dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam rangka penguatan Posbindu, dimulai dengan kegiatan;

a. Pelayanan Posbindu

1) Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dimulai dengan melakukan skrining Kesehatan melalui formular skrining Kesehatan Lansia, di meja ini dilakukan penapisan atau skrining Kesehatan dengan dilakukan wawancara kepada lansia terkait Riwayat penyakit yang mungkin diderita ataupun keluhan yang dirasakan. Pada meja ini dilakukan oleh kader dengan diampingi oleh pihak puskesmas. Setelah itu lansia dilakukan pemeriksaan tekanan darah serta pemeriksaan / cek lab berupa terikat gula darah dan kolesterol dalam darah.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia

b. Edukasi Kesehatan Kepada Lansia

Edukasi yang dilakukan dengan pemberian Teknik Olah Nafas. Teknik ini diberikan kepada Lansia untuk menjadi alternatif dalam menjaga Kesehatan dengan diberikannya Teknik olah nafas ini dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Olah nafas ini dapat dilakukan secara rutin dan dapat dilakukan mandiri oleh para Lansia dirumah, sedang dalam kondisi apapun.



Gambar 3. Edukasi Kesehatan Kepada Lansia

c. Edukasi Kepada Kader (*Refreshing Kader*)

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagai penguatan posbindu itu sendiri, dilakukan refreshng kepada kader dengan pemberian materi terkait program kerja dari kader posbindu, serta pengenalan Kembali materi terkait edukasi PTM (Hipertensi, Diabetes Mellitus, Kolesterol,dll), serta bertukar pikiran terkait kesehatan. Sehingga kader lansia dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam membantu mendeteksi penyakit serta nantinya dapat menenruskan kepada para lansia yang datang berkunjung ke posbindu. Selain itu juga sebagai penguatan pengetahuan kader, diberikan juga tentang kebaruan program pelayanan posyandu/posbindu (Integrasi Layanan Primer) dari Perwakilan Puskesmas. ‘



Gambar 4. Kegiatan Edukasi Penguatan Kader Posbindu

3. Evaluasi

- Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa evaluasi, diantaranya;
- Evaluasi pasca pemberian olah nafas, beberapa lansia dilakukan pengecekan tekanan darah dan kadar gula darah dengan hasil setelah olah nafas mengalami penurunan pada tekanan darah serta gula darahnya
 - Evaluasi pada kader dilakukan dengan memebrikan post test yang sesuai dengan kapasitas kemampuan kader lansia terkait kegiatan kader posbindu.Terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang pelayanan kader Posbindu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan telah berjalan sesuai dengan tujuan dalam rangka revitalisasi Posbindu dan penguatan kader dalam menjalankan pelayanan posbindu.

1. Respon dalam Keaktifan Kepesertaan Posbindu

Tabel 1. Respon Keaktifan Kepesertaan Posbindu

No	Pernyataan Kepesertaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Rutin	40	76,92
2	Kadang-Kadang	12	23,08
3	Tidak Pernah	0	0
	Total	52	100

Posbindu Flamboyan RW 14 Kelurahan Baros, Kota cimahi merupakan posbindu yang diaktifkan Kembali (revitalisasi) terbentuk sejak bulan Mei 2024. Kegiatan untuk pra lanisa dan lansia sebelumnya belum ada kegiatan rutin, tetapi setelah tersebutnya Kembali posbindu ini, menjadi adah utnuk kegiatan pra lansia ataupun lansia khusunya terkait Kesehatan. Kepesertaan kunjungan posbindupun yang pada mulainya belum terlalu banyak kemudian, pada sesi terakhir posbindu (periode Desember 2024) jumlah Lansia yang berkunjung pada posbindu menjadi 52 orang dengan Tanggapan responden terkait antusiasme dalam mengikuti program posbindu setiap bulan terlihat dalam sebesar 76,92 % persen. Responden yang aktif mengikuti program posbindu setiap bulan tersebut, rata – rata sudah mengikuti program posbindu, sehingga mereka merasakan kegiatan posbindu sebagai kegiatan rutin mereka yang harusdilakukan. Sedangkan, 23,08 persen responden masih jarang mengikuti posbindu,responden tersebut ada yang baru pertama kali mengikuti program posbindu atau pendaftar baru dan ada pula responden yang hanya datang ke posbindu jika merasakan keluhan sakit saja. Kendala dalam posbindu ini masih proses pengaktifan Kembali ataupun proses sosialisasi keberadaan posbindu Flamboyan ini.

Perubahan yang terjadi setelah kegiatan pengmas adalah peningkatan signifikan dari kunjungan masyarakat ke kegiatan posbindu, yaitu 17 orang di bulan September, menjadi 52 orang di bulan Desember 2024.

2. Latihan Olah Nafas

Kegiatan olah nafas sebagai salah satu kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini, diberikan kepada para Lansia sebagai salah satu alternatif menjaga kesehatan, terutama dalam menurunkan tekanan darah (hipertensi) serta kadar gula dalam darah. Relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pasundan Samarinda. (Rusni,2020). Pada kegiatan Posbindu ini, berdasarkan pengukuran tekanan darah didapatkan 15 orang memiliki hipertensi dan juga sudah memiliki riwayat hipertensi, serta 8 orang dengan kadar gula darah cukup tinggi. Kemudian setelah diberikan teknik olah nafas selama 5-7 menit, dan ditunggu sekitar 5 menit lalu diukur kembali tekanan darahnya didapatkan tekanan darah pada lansia tersebut mengalami penurunan. Penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2023, Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan relaksasi nafas dalam berada pada katagori stadium II, Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan relaksasi nafas dalam berada pada katagori hipertensi normal, Terdapat perbedaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam. Kesimpulannya Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. (Mukhlisan,2023).

3. Tingkat Pengetahuan Kader Posbindu Tentang Program Posbindu

Tabel 2 Pengetahuan Kader Posbindu Tentang Program Posbindu

pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	4	44,44	8	88,89
Cukup	5	55,56	1	11,11
Kurang	0	0	0	0
Total	9	100	9	100

Tabel 2, menunjukkan adanya peningkatan Tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah dilakukan edukasi / *refreshing*. Kegiatan *refreshing* kader penting untuk mendukung pelayanan posbindu, kader diberikan edukasi terkait program-program posbindu serta program kebaruan posbindu. Pemberian edukasi memberikan peningkatan pengetahuan kepada kader posbindu.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatanpenguatan Posbindu berkolaborasi dengan pihak puskesmas Cigugur Kota Cimahi. Pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan kader dalam program pelayanan posbindu, peningkatan keaktifan kepesertaan lansia dalam Posbindu, peningkatan pengetahuan Lansia tentang Kesehatan, serta dapat meningkatkan kepesertaan Lansia dalam kegiatan Posbindu, sehingga diharapkan pematauan Kesehatan dapat dilakukan secara rutin dan dapat mendeteksi dini penyakit pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujuhan kepada DRPM UBK yang telah memberikan dukungan dalam pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta kepada pihak RW 14, Pengurus Posbindu Flamboyan serta Puskesmas Cigugur yang memberikan kesempatan untuk menjadi bagian dalam pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, A., Syafar, M. And Azis, R. (2021) ‘Hubungan Faktor Perilaku Dengan Kunjungan Lansia Di Posbindu Lansia’, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(2), Pp. 452–461. Available At: <Https://Doi.Org/10.35816/Jiskh.V10i2.630>.
- BPS-Statistics Of Cimahi Municipality (2024) Kota Cimahi Dalam Angka Badan Pusat Statistik Kota Cimahi.
- Lusiyana, N. (2020) Optimalisasi Peran Kader Posbindu Dalam Deteksi Hipertensi Di Posbindu Kedungpoh Tengah Wonosari Yogyakarta.
- Muis, I., Agustang, A. And Adam, A. (2020) ‘Elderly Poverty: Social Demographic, Work Distribution, Problem Health & Social Protection’, Asian Journal Of Social Sciences & Humanities, 9, P. 1.
- RUM, I.A. (2022) ‘Edukasi Kesehatan Wanita Usia Subur Dalam Mempersiapkan Kehamilan Di Desa Tegorejo Kendal Dan Kelurahan Cigugur Cimahi’, SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat), 11(2), P. 223. Available At: <Https://Doi.Org/10.20961/Semar.V11i2.59742>.
- Widiany, F.L. (2019) ‘Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul Fery Lusviana Widiany’, Dharma Bakti, 2(2), P. 45.
- Deniza L., Dkk. 2020. Peran Posbindu Dalam Upaya Memberdayakan Kesehatan Diri Lansia (Studi Kasus Di RW 01 Kelurahan Situ Gede, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor). Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat ISSN 2721-897X , Juli 2020, Vol 2 (5) 2020: 840–849. <Https://Journal.Ipb.Ac.Id/Index.Php/Pim/Article/Download/31736/20154/>
- [Bappenas] Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. 2018. Penguanan Pelayanan Kesehatan Dasar Di Puskesmas. Jakarta (ID): Direktorat Kesehatan Dan Gizi Masyarakat. Bappenas.

- [BPS] Badan Pusat Statistika Provinsi Jawa Barat. 2017. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017. Jawa Barat (ID): BPS
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Pedoman Untuk Puskesmas Dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. Jakarta (ID): Kemenkes RI
- Karohmah AN, Ilyas. 2017. Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*. 2(2): 116-213.
- Putri DK, Krisnatuti D, Puspitawati H. 2019. Kualitas Hidup Lansia: Kaitannya Dengan Integritas Diri, Interaksi Suami-Istri, Dan Fungsi Keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 12(3) : 181-193.
- Utomo AS. 2019. Status Kesehatan Lansia Berdayaguna. Surabaya (ID): Media Sahabat Cendekia Disdukcapil Kota Cimahi. 2024. Data Jumlah Penduduk Lansia Di Kota Cimahi. <Https://Opendata.Cimahikota.Go.Id/Dataset/Data-Jumlah-Penduduk-Lansia-Di-Kota-Cimahi> Di Akses 13 Desember 2024.
- BPS Provinsi Jawa Barat. 2023. Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Barat 2023. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat.
<Https://Jabar.Bps.Go.Id/Id/Publication/2023/12/29/542e5fe5c1319fcefcf144ca/Profil-Penduduk-Lanjut-Usia-Provinsi-Jawa-Barat-2022.Html> Diakses 13 Desember 2024
- Mukhlisah, A., Dkk. 2023. Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery* September, 2023 Volume 5, Nomor 2, Page 18-26.
<Https://Jurnal.Sdl.Ac.Id/Index.Php/Dij/Article/View/65>
- Rusni M., Dkk. 2020. Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi.
<Https://Ejurnal.Poltekkesjakarta3.Ac.Id/Index.Php/Jitek/Article/Download/2/5/>