



**KONTROL KESEHATAN, PROMKES DAN AKTIFITAS FISIK PADA
LANSIA WILAYAH PUSKESMAS BANJARBARU UTARA
DAN MARTAPURA¹**

Bahrul Ilmi^{1CA}, Erna Fauziah², Akhmad Rizani³
^{1CA,2,3}Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru

ilmie.bahrul@gmail.com

ABSTRACT

The highest number of Covid-19 in North Banjarbaru sub-district, 2237 cases, 110 monitored, 24 people treated (Banjarbaru City Health Office, 2022). Elderly health problems include rheumatoid arthritis, due to increased uric acid, high blood pressure, and diabetes mellitus. This is as it is said that hypertension and diabetes are co-morbidities that can exacerbate infection with the Covid-19 virus, and are the highest cause of death in sufferers of Covid-19. (CNN Indonesia, 2020). The aim of carrying out capacity building for the elderly through health control, health promotion; the concept of the Covid-19 Normal Era, the importance of maintaining the body's immunity, and comorbid hypertension and physical activity.

Results of community service; hypertension in the elderly is quite high as much as 47% with the risk of comorbid Covid-19, heart disease, and stroke. elderly examination results for Glucose up to 19%, Cholesterol increased to 88% and Uric Acid up to 33%. Health control, counseling, gymnastics for the elderly and anti-stroke do not necessarily reduce blood pressure in the elderly, but can still maintain their health so that blood pressure is within normal limits.

Keywords: Health Control, Health Promotion, Physical Activity, Elderly

ABSTRAK

Angka tertinggi Covid-19 kelurahan Banjarbaru Utara, sebanyak 2237 kasus, dipantau 110, dirawat 24 orang sumber data Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru (2022) Hipertensi dan Diabetes merupakan komorbid yang dapat memperparah infeksi virus Covid-19, dan menjadi penyebab kematian tertinggi pada penderita Covid-19 berdasarkan laporan CNN Indonesia (2020). Tujuan melaksanakan peningkatan kapasitas Lansia melalui Kontrol kesehatan, promosi kesehatan; konsep Era Normal Covid-19, pentingnya menjaga imun tubuh, dan penyakit komorbid Hipertensi serta melakukan aktifitas fisik. Hasil pengabdian masyarakat; hipertensi pada Lansia cukup tinggi sebanyak 47% dengan resiko komorbid Covid-19, penyakit jantung, serta stroke. hasil pemeriksaan lansia untuk Glukosa sampai 19%, Cholesterol mengalami peningkatan sampai 88% dan Asam urat sampai dengan 33%. Kontrol kesehatan, penyuluhan, senam Lansia dan Anti stroke, tidak serta merta dapat menurunkan Tekanan darah lansia, namun tetap dapat mempertahankan kesehatannya agar tekanan darah dalam batas normal.

Keywords: Kontrol Kesehatan, Promkes, Aktivitas Fisik, Lansia.

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030 yang ke 3 adalah menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang disegala usia. Namun demikian ditengah terjadinya wabah *Corona Virus Disease* 2019 (Covid 19) tentu saja akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakat. Virus Covid 19 adalah jenis baru dari corona-virus yang menular ke manusia. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa, termasuk ibu hamil. Prevalensi Covid 19 terjadi begitu cepat dan menyebar keseluruh dunia, angka prevalensi sampai saat ini pertanggal 11 Mei 2020 jam 16.00 Wib dari Laman Kemenkes RI, kasus Global mencapai 3.917.366 kasus konfirmasi, 274.361 Kasus Meninggal, dengan angka kematian 7,0 %. Sementara Kalimantan selatan tertanggal senin 11 Mei 2020 perkembangan Covid 19 adalah; Orang Dalam Pemantauan (ODP) : 1.000 orang, Pasien Dalam Pengawasan (PDP) : 54 orang, Jumlah kasus positif Covid-19, 262 orang: 199 pasien positif, 40 pasien sembuh, 23 meninggal dunia (Dinas Kesehatan Propinsi Kalimantan Selatan, 2020). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Satgas Covid 19 (2022), jumlah kasus konfirmasi COVID-19 di seluruh Provinsi Kalimantan Selatan telah mencapai 78.885 orang, serta 2.444 orang meninggal, 6.645 orang masih dirawat (positif aktif), dan 69.796 orang dinyatakan sembuh. Kota Banjarbaru, menjadi kota dengan angka kasus konfirmasi Covid-19 terbanyak ke 2 setelah Kota Banjarmasin di seluruh Provinsi Kalimantan Selatan yaitu 10.858 terkonfirmasi, 371 meninggal, 10.009 sembuh. Hasil studi pendahuluan di wilayah Banjarbaru ditemukan data bahwa angka tertinggi Covid-19 adalah pada kelurahan Loktabat Utara yaitu sebanyak 941 kasus, yang dipantau 31 dan yang dirawat 15 orang sumber Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru (2022). Dengan tingginya kasus tersebut maka tentu saja akan berpengaruh pada peningkatan penyebarannya, terutama pada mereka yang mengalami komorbid baik dari segi usia pada lansia dan komorbid dalam hal memiliki penyakit tertentu yang dapat memperberat terjadinya Covid-19.

Lokasi kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Banjarbaru Utara yaitu Posyandu Lansia Loktabat Utara Banjarbaru, dengan lokasi sebagai berikut: Gambaran permasalahan yang dihadapi para lansia di daerah Loktabat Utara disamping dengan kasus Covid 19 yang cukup tinggi untuk wilayah Kota Banjarbaru, juga mengalami masalah Kesehatan lainnya meliputi artritis rematoid karena peningkatan asam urat, darah tinggi, dan diabetes melitus. Hal tersebut merupakan faktor komorbid yang harus ditangani karena dapat berdampak pada memperberat keadaan lansia apabila mengalami Covid 19, sehingga diperlukan pelayanan Kesehatan yang dapat mendukung peningkatan Kesehatan lansia dalam mengatasi masalah komorbid yang mereka alami. Hal ini seperti yang dikatakan bahwa Hipertensi dan Diabetes merupakan komorbid atau penyakit penyerta yang memperparah infeksi virus corona atau Covid-19. Dua penyakit ini menjadi penyebab kematian tertinggi pada penderita Covid-19 (CNN Indonesia, 2020). "Faktor penyakit hipertensi menurut Profesor Zubairi Djoerban menjelaskan kondisi Hipertensi dan Diabetes akan memperparah pasien karena dua penyakit ini berhubungan dengan seluruh organ tubuh."Jadi, kalau orang sakit Hipertensi itu, memudahkan timbulnya stroke, Penyakit Jantung, Gagal Ginjal. Ada banyak organ tubuh yang rusak karena darah tinggi," kata Zubairi yang merupakan dokter spesialis penyakit dalam kepada (CNN Indonesia, 2020). Ditinjau dari sisi Lansia dapat dimungkinkan para lansia karena mempunyai usia lanjut merupakan factor komorbid dan terkena paparan dari Covid-19, sehingga mempunyai resiko yang cukup tinggi untuk mengalami Covid-19. Berdasarkan hal tersebut, maka mitra pengabdian masyarakat ditujukan kepada Lansia yang berada pada Posyandu Lansia Pandan Harum yang berada di daerah Kelurahan Loktabat Utara Kota Banjarbaru, dengan Skema yang diusulkan adalah Skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM), yang mengacu kepada Implikasi hasil penelitian Ilmi *et al*, (2020) bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya C-19 adalah faktor Komorbid, paparan dan usia dan paparan sehingga dalam pengabdian masyarakat perlu mengintervensi terhadap factor tersebut, dengan melakukan deteksi dini komorbid pada Lansia dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan juga melakukan promkes dalam penerapan kebiasaan

baru atau Era Normal Covid-19. Sehingga para Lansia dapat terhindar dari Covid-19 dan tetap sehat.

II. METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat meningkatkan kapasitas Lansia pada Posyandu Lansia wilayah kerja puskesmas Banjarbaru Utara dan Wilayah Puskesmas Martapura1 adalah:

1. Kontrol Kesehatan (pemeriksaan Tekanan Darah, Kolesterol, Glukosa, Asam Urat)
2. Promkes meliputi; pelaksanaan protocol kesehatan masa pasca pandemic Covid-19, penyuluhan Konsep Imunitas Tubuh, Penyakit Hipertensi Komorbid Covid-19.
3. Aktifitas Fisik; Senam Lansia dan Senam Anti Stroke.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Peningkatan kapasitas dan Promkes pada lansia menghadapi pandemi covid-19 meliputi:

1. Tahap Persiapan: Studi Pendahuluan dan Pengumpulan data, Pembuatan Proposal
2. Tahap Pelaksanaan: Pemeriksaan kesehatan (vital sign, Glukosa, Kolesterol dan Asam Urat), Promosi kesehatan tentang Covid-19 (Pengertian, Tanda Gejala, Pencegahan, Pengobatan), Promkes Tentang Faktor Komorbid; Hipertensi dan cara penanganannya, Promkes tentang pentingnya Peningkatan Imunitas Tubuh dalam pencegahan Covid-19, Pelaksanaan Senam Lansia dan senam Anti Stroke untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Evaluasi: Terlaksananya dan teridentifikasi kesehatan Lansia meliputi; Tekanan Darah, Kolesterol, Glukosa, Asam Urat, Penilaian pengetahuan Konsep Imunitas Tubuh, Hipertensi sebagai Faktor Komorbid Covid-19, Lansia Mengetahui Protokol Pencegahan Covid-19 dimasa Era Normal

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan peningkatan kapasitas lansia pasca pandemi new normal covid19 dari bulan juli sampai November 2022, diwilayah kerja Puskesmas Banjarbaru utara dan Martapura1, meliputi; Kontrol Kesehatan : Tekanan Darah, Gula darah, Kolesterol dan Asam Urat. Promosi Kesehatan, Pentingnya Menjaga Imunitas Tubuh Pasca Covid-19, Pendidikan Kesehatan komorbid Hipertensi terhadap Covid-19, pelaksanaan senam Lansia dan senam Anti Stroke. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan tersebut dapat kami sampaikan hasil pemeriksaan sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Hasil Pemeriksaan Gabungan Kesehatan Pada Posyandu Lansia Pandan Harum dan Amaco Banjarbaru Utara bulan Juli dan Agustus 2022

NO	Uraian	Hasil Pemeriksaan Bln JULI			Jumlah
		Normal	Diatas Nilai Normal	Sangat Tinggi	
1	Tekanan Darah	24 (54%)	17 (46 %)	-	41
2	Gula Darah	32 (82%)	8 (17%)	-	40
3	Asam Urat	7 (46%)	11 (54%)	-	18
4	Cholesterol	11 (54%)	9 (46%)	-	20
NO	Uraian	Hasil Pemeriksaan Bln AGUSTUS			Jumlah
		Normal	Diatas Nilai Normal	Sangat Tinggi	
1	Tekanan Darah	25 (63%)	15 (37%)	-	40
2	Gula Darah	30 (80%)	12 (20%)	-	38
3	Asam Urat	3 (30%)	7 (70%)	-	10
4	Cholesterol	5 (50%)	5 (50%)	-	10

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan dari aspek tekanan darah pada Lansia dari bulan juli dan Agustus dengan rentan 37%-46% yang mengalami hipertensi, dan didukung hasil pemeriksaan yang mengalami peningkatan kolesterol masih tinggi dgn kisaran 46% sd 50, sedangkan Glukosa yang mengalami peningkatan kisaran 17% sd 20% dan yang mengalami peningkatan Asam urat tinggi dengan kisaran 54% sd 70%.

Tabel 2 : Daftar Hasil Pemeriksaan Kesehatan Pada Posyandu Lansia Pandan Harum
Bulan September & Oktober 2022.

NO	Uraian	Hasil Pemeriksaan SEPTEMBER			Jumlah
		Normal	Diatas Nilai Normal	Sangat Tinggi	
1	Tekanan Darah	17 (53%)	15 (47%)	-	32
2	Gula Darah	27 (82%)	6 (18%)	-	33
3	Asam Urat	22 (67%)	11 (33%)	-	33
4	Cholesterol	4 (12%)	29 (88%)	-	33
NO	Uraian	Hasil Pemeriksaan OKTOBER			Jumlah
		Normal	Diatas Nilai Normal	Sangat Tinggi	
1	Tekanan Darah	13 (81%)	3 (19%)	-	16
2	Gula Darah	13 (81%)	3 (19%)	-	16
3	Asam Urat	11 (69%)	5 (31%)	-	16
4	Cholesterol	4 (25%)	12 (75%)	-	16

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan pada bulan September menunjukkan angka kejadian hipertensi masih tinggi sebanyak 47% namun mengalami peningkatan pada hasil pemeriksaan kolesterol tinggi sebanyak 75% sd 88%, Glukosa dengan angka hasil pemeriksaan laboratorium sangat Tinggi kisaran 18% sd 19% sedangkan asam urat tinggi dengan kisaran 31% sd 33%.

Tabel 3. Daftar Hasil Pemeriksaan Kesehatan Pada Poswindu Lansia Jawa Laut, Martapura 1
Bulan November 2022.

NO	Uraian	Hasil Pemeriksaan			Jumlah
		Normal	Diatas Nilai Normal	Sangat Tinggi	
1	Tekanan Darah	17 (55%)	14 (45%)	-	31
2	Gula Darah	27 (87%)	4 (13%)	-	31
3	Asam Urat	22 (73%)	8 (26%)	-	30
4	Cholesterol	10 (36%)	18 (64%)	-	28

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan pada bulan november dari aspek tekanan darah pada Lansia sebanyak 14 orang (45%) yang mengalami hipertensi dan didukung hasil pemeriksaan yang mengalami peningkatan kolesterol tinggi sebanyak 18 orang (64%), Glukosa dengan angka hasil pemeriksaan laboratorium sangat Tinggi sebanyak 4 orang (13%) dan Asam urat tinggi sebanyak 8 orang (26%)

KONTROL KESEHATAN.

Kontrol Kesehatan meliputi Pemeriksaan Kesehatan pada lansia sebagai dasar untuk deteksi dini penyakit komorbid. Hasil pemeriksaan kesehatan dari aspek tekanan darah pada Lansia dari bulan juli dan Agustus dengan rentang 37%-46% yang mengalami hipertensi, dan didukung hasil pemeriksaan yang mengalami peningkatan kolesterol masih tinggi dgn kisaran 46% sd 50, sedangkan Glukosa yang mengalami peningkatan kisaran 17% sd 20% dan yang mengalami peningkatan Asam urat tinggi dengan kisaran 54% sd 70%.

Berdasarkan hasil kontrol kesehatan pada Lansia di wilayah Posyandu Pandan Harum, Posyandu lansia banjarbaru utara Amaco dan posyandu di wilayah Puskesmas Martapura1 pada bulan juli masih cukup tinggi hasil glukosa dan kolesterol sehingga menyebabkan angka hipertensi meningkat. Penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stress. Selain itu juga yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi Akbar *et al* (2020). Hipertensi juga dikenal sebagai pembunuh diam-diam (*the silent killer*) karena sering disertai tanpa ada keluhan hasil laporan Kementerian Kesehatan (2018).

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan pada bulan September menunjukkan angka kejadian hipertensi masih tinggi sebanyak 47% namun mengalami peningkatan pada hasil pemeriksaan kolesterol tinggi sebanyak 75% sd 88%, Glukosa dengan angka hasil pemeriksaan laboratorium sangat Tinggi kisaran 18% sd 19% sedangkan asam urat tinggi dengan kisaran 31% sd 33%. Kunjungan posyandu mengalami peningkatan jumlah peserta yang hadir untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengikuti senam gerak anti hipertensi.

Bulan november 2022 jumlah peserta yang hadir meningkat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengikuti senam gerak anti hipertensi, dari aspek tekanan darah pada Lansia sebanyak 14 orang (45%) yang mengalami hipertensi dan didukung hasil pemeriksaan yang mengalami peningkatan kolesterol tinggi sebanyak 18 orang (64%), Glukosa dengan angka hasil pemeriksaan laboratorium sangat Tinggi sebanyak 4 orang (13%) dan Asam urat tinggi sebanyak 8 orang (26%).

Data hasil pemeriksaan Kesehatan Lansia yang mengalami resiko komorbid Covid-19 dengan kasus Hipertensi sampai dengan 47%, hasil indikator pemeriksaan Kolesterol sampai 88% beresiko mengalami penyakit jantung dan Stroke. Penyempitan serta kakunya dinding pembuluh darah akibat dari penumpukan kolesterol pada pembuluh darah dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, hal ini didukung oleh penelitian Heni Maryati (2017) yang mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Kadar Kolesterol dengan Kejadian Hipertensi, hal senada juga oleh Solikin and Muradi (2020) yang mengatakan terdapat hubungan yang bermakna antara kadar kolesterol darah dengan derajat hipertensi.

Solusi kesehatan menjaga kapasitas Lansia agar Tekanan darah tetap normal dan terhindar dari Hipertensi perlu dilakukan mengendalikan kadar kolesterol, menjaga gaya hidup sehat dan selalu mengontrol kadar kolesterol dan tekanan darah. Sehingga peningkatan kapasitas Lansia dapat mempertahankan kesehatan dan hidupnya menjadi lebih produktif dan sehat.

KEGIATAN PROMOSI KESEHATAN

- 1). Pendidikan kesehatan tentang New Normal dan protocol Kesehatan
- 2). Konsep Imunitas Tubuh dalam menghadapi Pasca Covid-19
- 3). Edukasi tentang Hipertensi Pada Lansia
- 4). Pembagian Lembar Lipat Tentang New Normal Pasca Covid-19.

Hasil penyuluhan Pentingnya melaksanakan Protokol kesehatan dalam rangka sebagai upaya promosi kesehatan antara lain: Pakai Masker, Cuci tangan pakai sabun dan Jaga Jarak. Pendidikan kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Imun tubuh pada lansia dalam masa New Normal Covid-19 sangat antusias menyimak dan mengajukan pertanyaan tentang olah raga yang rutin dilakukan, makanan bergizi, tidur yang cukup, hindari stress, menjaga kebersihan makanan, kebersihan diri dan lingkungan.

Para Lansia diberikan penyegaran tentang Penyuluhan Pencegahan Hipertensi, pembagian lembar lipat sebagai bahan yang perlu diingat dalam upaya mengendalikan tekanan darah. Setelah materi diberikan mereka mengajukan pertanyaan terkait faktor penyebab hipertensi. Kebiasaan minum kopi apakah menyebabkan hipertensi. Pasalnya, kopi mengandung kafein yang selama ini dikenal sebagai zat stimulan. Efek minum kopi bisa menyebabkan darah tinggi

atau tidak sangat tergantung kebiasaan seseorang mengonsumsi kafein dan banyaknya kafein yang dikonsumsi. Menurut MayoClinic, minum kopi atau asupan berkafein lainnya memang bisa meningkatkan tekanan darah sementara. Namun, kenaikan tekanan darah ini tidak sampai menyebabkan penyakit darah tinggi atau hipertensi, terutama bagi orang yang sudah terbiasa minum kopi.

Menurut beberapa peneliti, kafein dalam kopi bisa memblokir hormon yang membuat pembuluh darah arteri melebar. Ada ahli lain yang beranggapan efek minum kopi membuat kelenjar adrenal melepaskan hormon adrenalin lebih banyak ke tubuh, sehingga tekanan darah naik dalam waktu tiga jam selang mengonsumsi asupan ini, sehingga minum kopi tidak bisa menyebabkan penyakit darah tinggi bagi sekelompok orang. Sehingga minum kopi lebih dari tiga cangkir sehari kemungkinan bisa meningkatkan risiko hipertensi penelitian Nabila dan Kurniawaty (2016). Kopi yang diminum diusahakan kopi murni tidak ada tambahan crimer ataupun gula yang beresiko meningkatkan tekanan darah dan efek dari kafein dalam kopi hanya bersifat sementara saja dan tubuh peminum kopi dapat mentoleransinya. Setelah diberikan penjelasan para lansia memahaminya dan akan mengatur jumlah minum kopi agar tidak melebihi 3 cangkir sehari.

KEGIATAN SENAM LANSIA DAN ANTI STROKE

Kegiatan senam yaitu senam Lansia dan senam Anti Stroke, diikuti Lansia dengan semangat untuk mengikuti dan langsung melakukan senam pada saat diberikan aba-aba dan alunan musik secara Audiovisual dan dipandu untuk pelaksanaan senam. Pelaksanaan senam yang berlangsung kurang lebih 15 menit dalam satu kali senam dan dilaksanakan 3 kali episode berarti 3x15 menit. Para lansia dapat melaksanakan dengan baik dan penuh semangat serta gembira saat mengikutinya. Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya penelitian Sumarni *et al.*, (2021)

Selain Senam Lansia juga intervensi Senam anti stroke merupakan senam *aerobic low impact* salah satu senam yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita penyakit hipertensi dan diabetes. Melakukan aktivitas fisik seperti senam *aerobic low impact* mampu mendorong jantung bekerja secara optimal. Senam *aerobic low impact* mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh. Hipertensi sering ditemukan pada lansia yang merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung, berdasarkan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam anti stroke terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan (Sabrina Nainggolan and Anggriani Utama, 2022).



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Lansia di wilayah kerja Puskesmas Banjarbaru Utara dan Martapura1

IV. SIMPULAN

Peningkatan Kapasitas dan Promkes pada Lansia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Era Normal, dilakukan dengan Kontrol kesehatan Lansia sebagai awal deteksi dini masalah kesehatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan masih banyak Lansia yang mengalami Hipertensi yang merupakan salah satu Komorbid Covid-19, ditambah lagi dengan hasil pemeriksaan kesehatan Cholesterol dan Gula darah sehingga dapat melihat keadaan kesehatan Lansia yang mempunyai resiko terjadinya Diabetes melitus maupun mendukung terjadinya Hipertensi dan resiko stroke apabila tidak dilakukan pencegahan dan penanganan hipertensi. Pelaksanaan Pendidikan kesehatan meliputi; pemeriksaan kesehatan, menjaga dan meningkatkan Imunitas tubuh dalam masa pasca Pandemi Covid-19 dan pelaksanaan Senam Lansia dan Senam Anti Stroke yang dapat memberikan kebugaran dan peningkatan daya tahan tubuh Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. *et al.* (2020) *KARAKTERISTIK HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI DESA BUKU (CHARACTERISTICS OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY)*, JWK. Available at: <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/88/59>.
- CNN Indonesia (2020) *Hipertensi-Diabetes, Penyakit Penyerta Kematian Pasien Corona*. Available at: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200414210045-255-493601/hipertensi-diabetes-penyakit-penyerta-kematian-pasien-corona>.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru (2022) *Informasi Covid 19*. Available at: <https://dinkes.banjarbarukota.go.id/>.
- Dinas Kesehatan Propinsi Kalimantan Selatan (2020) *Prevalensi Covid19 di Kalimantan Selatan*. Available at: <http://dinkes.kalselprov.go.id/>.
- Heni Maryati (2017) 'Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang', *Jurnal Keperawatan*, 8(2), pp. 128-137.
- Ilmi, B. *et al.* (2020) *Kajian PTM Komorbid pada Masyarakat Terpapar Covid-19 di daerah Bantaran Sungai se-Kalimantan*.
- Kementrian Kesehatan (2018) *Hiertensi, The Silent Killer*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>.
- Nabila, A. and Kurniawaty, E. (2016) 'Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi', *MEDICAL JOURNAL OF LAMPUNG UNIVERSITY*, 5(2), pp. 6-10. Available at: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.275>.
- Sabrina Nainggolan, S. and Anggriani Utama, Y. (2022) 'Penyuluhan Kesehatan Dan Pelaksanaan Senam Anti Stroke Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rt 12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang', *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 6(1), pp. 14-20. Available at: <https://doi.org/10.32524/jamc.v6i1.339>.
- Satgas Covid 19 (2022) *Kasus virus Corona di Provinsi Kalimantan Selatan*. Available at: <https://covid19.go.id/id>.
- Solikin, S. and Muradi, M. (2020) 'Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah', *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), pp. 143-152. Available at: <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.230>.
- Sumarni, E. *et al.* (2021) 'Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan', *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), pp. 133-141. Available at: <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>.