

**PENYULUHAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI
PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI TANAH JAWA SIMALUNGUN*****Counseling On Improving The Quality Of Life Of The Elderly Through The
Implementation Of Healthy Lifestyle Patterns In Java, Simalungun*****Dian Permata Nasution¹, Marolop Parlindungan Napitu², Yeni Trisna
Purba³, Isa Harpika Br. Ginting⁴, Hendri⁵****^{1,2,3,4,5}Universitas Efarina, Indonesia*****Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com****Abstract**

This community service report addresses the improvement of quality of life among the elderly through a healthy lifestyle education program in Tanah Jawa Simalungun. The outreach activities encompass nutritional guidance, physical exercise, stress management, and regular health screening. The program was implemented using a participatory approach involving initial surveys, educational material development, lectures, discussions, and practical demonstrations. Evaluation results indicate significant improvement in the knowledge and awareness of the elderly regarding the importance of a healthy lifestyle, behavioral changes in daily activities, and increased participation in support groups. These findings are expected to serve as a model for other regions aiming at sustainable elderly welfare improvement.

Keywords: *Elderly, Quality of Life, Healthy Lifestyle, Health Education*

Abstrak

Laporan pengabdian masyarakat ini membahas tentang peningkatan kualitas hidup lansia melalui penyuluhan pola hidup sehat di Tanah Jawa Simalungun. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mencakup edukasi nutrisi, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan yang rutin. Program ini dilakukan dengan metode partisipatif, yaitu melalui survei awal, penyusunan materi edukasi, penyampaian ceramah, diskusi, dan demonstrasi praktis. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya gaya hidup sehat, perubahan perilaku dalam aktivitas harian, serta peningkatan partisipasi dalam kelompok pendukung kesehatan. Temuan ini diharapkan dapat dijadikan model bagi daerah lain dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Lansia, Kualitas Hidup, Pola Hidup Sehat, Penyuluhan Kesehatan*

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas hidup lansia merupakan salah satu tujuan penting dalam pengembangan layanan kesehatan masyarakat. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia seringkali menghadapi berbagai permasalahan kesehatan fisik, psikis, dan social (Rachmayanti et al., 2023). Dalam konteks ini, penyuluhan kesehatan yang menekankan penerapan pola hidup sehat menjadi solusi strategis guna memperbaiki kesejahteraan lansia (Fitrianingsih, 2022). Di Tanah Jawa Simalungun, masalah kurangnya pengetahuan tentang nutrisi, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres masih menjadi kendala utama yang dihadapi oleh lansia. Oleh karena itu, laporan pengabdian masyarakat ini disusun untuk menguraikan secara lengkap tentang upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui penyuluhan dan

edukasi pola hidup sehat yang terbukti meningkatkan kemandirian serta produktivitas lansia (Kurniati et al., 2020).

Penelitian pengabdian ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa meskipun lansia memiliki keinginan untuk menikmati masa tua mereka dengan bahagia, banyak dari mereka yang mengalami depresi, stres, dan kondisi kronis yang menghambat proses penuaan yang sehat (Harleli et al., 2022). Selaras dengan hal tersebut, berbagai upaya peningkatan kualitas hidup melalui campur tangan interdisipliner, seperti kolaborasi antara tenaga kesehatan, relawan, dan masyarakat, telah memberikan kontribusi positif dalam memfasilitasi penuaan yang bermartabat (Hasifah, 2023). Tulisan ini menguraikan cara penyampaian materi, metode pelaksanaan, dan hasil evaluasi yang didapatkan, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan berkelanjutan program tersebut.

Lansia adalah kelompok penduduk yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya peningkatan kualitas hidup. Penuaan merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari, namun dengan penerapan pola hidup sehat, banyak tantangan yang dapat diminimalisir (Yulianti, 2023). Master program penyuluhan yang dilakukan di Tanah Jawa Simalungun didasari oleh beberapa pertimbangan berikut:

1. Keterbatasan Akses Informasi

Banyak lansia yang kurang mendapatkan informasi yang memadai mengenai nutrisi, olahraga, dan pengelolaan stres. Informasi yang tersebar secara tidak sistematis mengakibatkan rendahnya kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup mereka.

2. Permasalahan Kesehatan Kronis

Lansia sering kali mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang. Studi-studi menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan penyuluhan dapat mengurangi risiko penyakit kronis secara signifikan.

3. Dampak Sosial dan Psikologis

Rendahnya interaksi sosial dan munculnya rasa kesepian dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Program penyuluhan yang mengedepankan kegiatan interaktif telah terbukti meningkatkan kesehatan mental dan memperkuat jaringan sosial antar lansia.

4. Potensi Pengembangan Komunitas

Melalui kegiatan penyuluhan, komunitas tidak hanya mendapatkan manfaat berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga terbentuknya kelompok pendukung yang saling berbagi informasi dan motivasi untuk menjalani hidup sehat.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, penyuluhan tentang pola hidup sehat merupakan sebuah intervensi strategis yang memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Tanah Jawa Simalungun.

Situasi objek dalam laporan pengabdian ini adalah di wilayah Tanah Jawa Simalungun, yang memiliki karakteristik lansia dengan berbagai tantangan dalam aspek kesehatan. Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui survei dan observasi lapangan, terdapat beberapa kondisi yang mendesak:

1. Kondisi Kesehatan Fisik

Banyak lansia di wilayah tersebut menunjukkan tanda-tanda penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan peredaran darah. Hal ini berkaitan dengan pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik.

2. Keterbatasan Pengetahuan Tentang Nutrisi dan Olahraga

Hasil survei mendapati bahwa sebagian besar lansia belum memahami pentingnya nutrisi yang tepat serta manfaat olahraga ringan sehari-hari. Kurangnya edukasi yang sistematis telah menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya kegiatan tersebut.

3. Dampak Psikososial

Lansia di daerah ini turut menjadi korban isolasi sosial. Rendahnya interaksi sosial dan minimnya kegiatan bersama keluarga atau lingkungan telah menyebabkan timbulnya tekanan emosional dan depresi ringan pada sebagian lansia.

4. Infrastruktur dan Fasilitas Pendukung

Fasilitas kesehatan lokal terbatas, dengan posyandu lansia sebagai salah satu sumber utama dukungan. Meskipun demikian, program-program penyuluhan yang dilakukan oleh posyandu dan lembaga pengabdian masyarakat telah memberikan dampak positif secara terbatas.

5. Keterlibatan Komunitas

Tingkat partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan kesehatan untuk lansia masih relatif rendah. Keterlibatan pemerintah desa, tenaga medis, dan mahasiswa dalam program penyuluhan menjadi indikator penting yang perlu ditingkatkan guna mencapai perubahan perilaku dan kesadaran yang lebih signifikan.

Data tersebut menjadi dasar pelaksanaan penyuluhan yang diharapkan dapat mengatasi hambatan dan memaksimalkan potensi peningkatan kualitas hidup lansia di lingkungan setempat.

Berdasarkan situasi objek di atas, terdapat beberapa permasalahan utama yang mempengaruhi kualitas hidup lansia di Tanah Jawa Simalungun:

1. Keterbatasan Informasi dan Edukasi

Lansia kurang memiliki pengetahuan mengenai pentingnya nutrisi seimbang, pola makan yang benar, aktivitas fisik, dan manajemen stres secara efektif.

2. Kurangnya Akses Terhadap Layanan Kesehatan

Fasilitas kesehatan yang terbatas dan minimnya program rutin untuk memantau kondisi kesehatan lansia mengakibatkan penanganan penyakit kronis yang tidak optimal.

3. Minimnya Kegiatan Interaksi Sosial

Keterbatasan dalam interaksi sosial menjadi faktor yang memicu rasa kesepian dan depresi, sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental lansia.

4. Rendahnya Partisipasi dalam Program Komunitas

Meskipun ada usaha pengabdian masyarakat, partisipasi aktif dari lansia dan dukungan penuh dari masyarakat masih menjadi kendala karena kurangnya promosi dan pengorganisasian kegiatan yang terjadwal.

5. Hambatan Infrastruktur dan Sumber Daya

Keterbatasan sarana dan prasarana mendukung kegiatan penyuluhan, termasuk tenaga pengajar yang terlatih dan alat bantu kesehatan yang diperlukan untuk demonstrasi praktis di lapangan.

Permasalahan-permasalahan ini mendorong perlunya intervensi melalui penyuluhan pola hidup sehat yang komprehensif, dengan melibatkan semua pemangku kepentingan untuk memberikan dampak nyata bagi kesejahteraan lansia, Tujuan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Lansia

Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya nutrisi, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres dalam menjaga kesehatan, sehingga lansia dapat menerapkan

- pola hidup sehat secara mandiri.
2. Mendorong Perubahan Perilaku dan Gaya Hidup
Mengubah kebiasaan tidak sehat melalui edukasi dan latihan praktis, sehingga lansia dapat memperbaiki pola makan dan rutin berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.
 3. Meningkatkan Partisipasi dalam Kegiatan Komunitas
Membentuk kelompok pendukung yang aktif dalam menjalani program kesehatan sebagai wadah interaksi sosial sekaligus peningkatan kesejahteraan emosional.
 4. Meningkatkan Aksesibilitas Layanan Kesehatan
Mendorong pemanfaatan fasilitas kesehatan lokal dan kerjasama antar lembaga untuk memastikan lansia mendapatkan pemeriksaan kesehatan rutin dan intervensi dini terhadap masalah kesehatan.
 5. Membentuk Model Penyuluhan yang Berkelanjutan
Menyusun model program penyuluhan yang dapat direplikasi di daerah lain dengan kondisi serupa, sehingga keberhasilan program ini dapat dijadikan rujukan dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia secara nasional.

Tujuan-tujuan tersebut dirancang untuk menciptakan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia dan meningkatkan kemandirian mereka dalam mengatur kesehatan pribadi

METODE

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan interdisipliner dengan metode sebagai (INDRAYOGI et al., 2022) berikut:

1. Survei Awal dan Observasi Lapangan
Pengumpulan data awal melalui kuesioner, wawancara, dan observasi langsung pada kelompok lansia di Tanah Jawa Simalungun. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan, tingkat pengetahuan, dan kebutuhan spesifik lansia.
2. Penyusunan Materi Edukasi
Materi penyuluhan dikembangkan berdasarkan studi literatur dan hasil survei awal yang mencakup topik nutrisi seimbang, manfaat aktivitas fisik, teknik manajemen stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Materi disusun dalam bentuk presentasi, leaflet, dan modul yang mudah dipahami.
3. Penyuluhan Melalui Ceramah dan Diskusi
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif di posyandu lansia dan balai desa. Narasumber yang terdiri dari tenaga kesehatan, relawan, dan mahasiswa mengantarkan materi secara interaktif untuk mendorong partisipasi aktif peserta (Wijaya et al., 2024)s. Diskusi kelompok dan sesi tanya jawab juga dilakukan untuk memperdalam pemahaman.
4. Demonstrasi Praktis dan Pelatihan Langsung
Dilaksanakan demonstrasi teknik-teknik sederhana dalam pengolahan makanan sehat, olahraga ringan, dan metode relaksasi untuk mengelola stres. Peserta diajak untuk berlatih secara langsung sehingga mereka dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh di rumah masing-masing.
5. Pembentukan Kelompok Pendukung Pola Hidup Sehat
Setelah kegiatan penyuluhan, dibentuk kelompok pendukung yang secara rutin melakukan pertemuan, senam pagi, atau aktivitas fisik bersama. Kelompok ini

bertujuan untuk memberikan dukungan dan motivasi terus-menerus kepada peserta agar perubahan perilaku dapat berlangsung lama.

6. Evaluasi dan Monitoring Berkala

Evaluasi dilakukan melalui survei pasca-kegiatan, pengumpulan feedback, dan pemantauan partisipasi kegiatan kelompok (Situmorang, 2021). Data evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan, perubahan perilaku, serta perbaikan kondisi kesehatan lansia. Hasil evaluasi akan dijadikan dasar untuk perbaikan program kedepannya (Parlaungan et al., 2023).

Metode yang diterapkan mengutamakan keaktifan peserta serta pendekatan yang sistematis agar hasil yang dicapai dapat dirasakan dalam jangka panjang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan program selama dua hari kegiatan di Tanah Jawa Simalungun, diperoleh beberapa hasil yang signifikan:

1. Peningkatan Pengetahuan

Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi yang seimbang, cara melakukan olahraga ringan, dan teknik pengelolaan stres. Kuesioner pre dan post penyuluhan mengindikasikan peningkatan skor pengetahuan secara signifikan.

2. Perubahan Perilaku Positif

Lansia mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat, rutin melakukan olahraga ringan seperti senam pagi dan berkebun, serta lebih memperhatikan jadwal pemeriksaan kesehatan. Hal ini terlihat dari laporan partisipasi dan observasi selama kegiatan.

3. Pembentukan Kelompok Pendukung

Terbentuk beberapa kelompok pendukung pola hidup sehat yang berfungsi sebagai forum diskusi rutin, berbagi pengalaman, dan saling memotivasi antar peserta. Kelompok ini diharapkan dapat terus berlanjut sebagai agen perubahan di masyarakat.

4. Meningkatnya Partisipasi Keluarga dan Masyarakat

Kegiatan penyuluhan tidak hanya melibatkan lansia, melainkan juga keluarga dan masyarakat sekitar. Terjadi peningkatan kesadaran mengenai pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan lansia.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan dengan pendekatan holistik mampu memberikan dampak positif bagi kualitas hidup lansia. Beberapa aspek penting yang mendapat sorotan dalam pembahasan meliputi:

1. Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan:

Materi yang disusun berdasarkan survei awal sangat sesuai dengan kebutuhan peserta. Partisipasi aktif dalam diskusi interaktif memungkinkan lansia memahami konsep pola makan bergizi, manfaat olahraga, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa penyuluhan kesehatan secara langsung dapat mengubah pengetahuan dan perilaku.

2. Penerapan Metode Demonstrasi Praktis

Demonstrasi langsung mengenai teknik relaksasi, latihan fisik ringan, dan persiapan makanan sehat terbukti sangat efektif. Lansia tidak hanya

mendengar, tetapi juga melihat dan mencoba secara langsung sehingga meningkatkan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sangat membantu mengatasi kesenjangan antara teori dan praktik.

3. Peran Kelompok Pendukung sebagai Wadah Keberlanjutan Program
Pembentukan kelompok pendukung memberikan nilai tambah bagi program. Kelompok ini tidak hanya menjadi tempat berbagi pengalaman, tetapi juga berperan sebagai pengingat dan pemotivasi untuk terus menjalankan pola hidup sehat. Dukungan dari sesama anggota kelompok memberikan pengaruh positif yang berkelanjutan.
4. Integrasi Keluarga dan Masyarakat dalam Proses Penyuluhan
Melibatkan keluarga dan masyarakat memperluas dampak penyuluhan. Keluarga yang mendampingi dan mendorong lansia untuk menerapkan pola hidup sehat akan mempercepat perubahan perilaku dan meningkatkan dukungan sosial. Hal ini sangat penting mengingat peran dukungan sosial dalam mendorong kemandirian lansia.

Tabel 1 Perbandingan Perubahan Perilaku Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan Nutrisi	Rendah (kurang informasi tentang makanan sehat)	Meningkat (pemahaman tentang asupan bergizi meningkat)
Aktivitas Fisik	Minim (jarang berolahraga)	Meningkat (partisipasi dalam senam dan berjalan santai)
Pemeriksaan Kesehatan	Tidak rutin	Rutin (pemeriksaan kesehatan setiap 1-3 bulan)
Manajemen Stres	Tinggi (isolasi dan tekanan emosional)	Menurun (penerapan teknik relaksasi dan diskusi kelompok)
Pembentukan Dukungan Sosial	Terbatas	Terbentuk kelompok pendukung yang aktif

Analisis Tantangan dan Faktor Pendukung

Program ini juga menghadapi beberapa tantangan, antara lain:

1. Keterbatasan Akses dan Infrastruktur
Beberapa lokasi penyuluhan di daerah terpencil menyulitkan akses dan partisipasi maksimal. Selain itu, dukungan infrastruktur lokal untuk kegiatan olahraga dan penyuluhan juga perlu ditingkatkan.
2. Variasi Tingkat Literasi Kesehatan
Perbedaan tingkat literasi kesehatan di antara peserta membuat materi penyuluhan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Pendekatan personalisasi dalam penyampaian materi menjadi salah satu solusi.
3. Ketergantungan pada Dukungan Keluarga dan Masyarakat
Meski keterlibatan keluarga sangat mendukung, tidak semua keluarga memiliki sumber daya atau kesadaran yang sama untuk mendampingi lansia. Oleh karena itu, peran kader kesehatan dan relawan sangat penting dalam mengurangi ketergantungan tersebut.

Faktor pendukung utama yang mendukung keberhasilan program meliputi:

1. Kesiapan dan Motivasi Peserta
Lansia yang memiliki motivasi tinggi untuk memperbaiki kualitas hidup menunjukkan respons yang positif terhadap intervensi penyuluhan.
2. Peran Serta dari Berbagai Pihak
Kolaborasi antara pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan mahasiswa memberikan nilai tambah dalam pelaksanaan program dan memastikan ketersediaan sumber daya yang diperlukan.
3. Metode Penyampaian yang Interaktif
Metode yang mengutamakan interaksi langsung dan demonstrasi praktis terbukti lebih efektif untuk menjangkau berbagai karakteristik peserta, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan dalam hal literasi kesehatan.

KESIMPULAN

Program penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di Tanah Jawa Simalungun telah menunjukkan hasil yang positif dalam beberapa aspek berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan
Lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya nutrisi, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.
2. Perubahan Perilaku
Tercatat adanya peningkatan praktik pola makan bergizi, peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik, serta penerapan teknik pengelolaan stres yang efektif.
3. Pembentukan Kelompok Dukungan
Terbentuknya kelompok pendukung pola hidup sehat yang berfungsi sebagai wadah motivasi dan informasi bagi lansia serta masyarakat sekitarnya.
4. Dukungan Sosial yang Meningkat
Keterlibatan keluarga dan masyarakat turut menunjang keberlanjutan program penyuluhan, sehingga memperkuat tatanan sosial dan kemandirian lansia.

Secara keseluruhan, penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara terintegrasi dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Tanah Jawa Simalungun. Meskipun terdapat berbagai tantangan seperti keterbatasan akses dan variasi tingkat literasi, pendekatan yang melibatkan berbagai pihak serta metode penyampaian yang praktis menjadi kunci sukses intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitrianingsih, J. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Moncongloe Bulu. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 43–49.
- Harleli, Irma, Fithria, & Zainuddin, A. (2022). Penyuluhan Gizi Tentang Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat. *Meambo*, 1(1), 22–27.
- Hasifah. (2023). PENDAHULUAN Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2020 menyatakan bahwa Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dari 18 juta jiwa (7 , 59 %) pada tahun 2010 , menjadi 26 , 4 juta jiwa (9 , 78 %) pada tahun 2020 (Badan Pusat Statist. *SABANGKA*

- ABDIMAS (*Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*), 02(3), 168–173.
- INDRAYOGI, PRIYONO, A., & ASYISYA, P. (2022). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF , GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIF Universitas Majalengka PENDAHULUAN Kesehatan pada kehidupan merupakan salah satu unsur yang dipandang penting dalam kesejahteraan umum . Menurut Undang- U. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191.
- Kurniati, A. M., Riviati, N., Husin, S., & Alkaf, S. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui skrining risiko morbiditas dan sosialisasi penerapan pola makan sehat Abstrak di Rumah Sakit Umum Pusat Dr . Mohammad Hoesin Palembang secara rutin mengikuti kegiatan senam bersama satu kali seminggu . secara fisi. *Hummed*, 1(2), 86–94. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I2.14>
- Parlaungan, J., Momot, S. L., & Tambunan, S. G. P. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Menggunakan Cyberspace Media Komunikasi Kesehatan Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: DIKMAS*, 03(3), 649–658.
- Rachmayanti, A. S., Syahputra, G. S., & Rachdiati, H. (2023). ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Batam Service To The Community Through Improving The Quality Of Life Of The Elderly Through The Implementati. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 1(1).
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(September), 1434–1444.
- Yulianti. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 5(2), 14–19.