

HUBUNGAN JARAK POSYANDU DAN PERAN KADER TERHADAP KEAKTIFAN LANSIA DALAM MENGIKUTI POSYANDU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM

Siti Nuriah¹, Savitri Gemini², Afif D Alba³
Institut Kesehatan Mitra Bunda¹⁻³
Email: sitinuriah@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok rentan yang membutuhkan pemantauan kesehatan rutin melalui posyandu, dimana keaktifan mereka dipengaruhi oleh faktor seperti jarak posyandu dan peran kader. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan jarak posyandu dan peran kader terhadap keaktifan lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik *cross sectional* pada 54 lansia yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara jarak posyandu dan keaktifan lansia ($p=0,343$), namun terdapat hubungan signifikan antara peran kader dan keaktifan lansia ($p=0,029$). Disimpulkan bahwa peran kader berpengaruh terhadap keaktifan lansia, sehingga peningkatan kualitas dan efektivitas kader melalui pelatihan dan pendampingan menjadi strategi penting untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu.

Kata Kunci: Jarak Posyandu, Peran Kader, Keaktifan Lansia

ABSTRACT

Older adults are a vulnerable group who require regular health monitoring through elderly posyandu, and their participation is influenced by factors such as distance to the posyandu and the role of community health cadres. This study aims to determine the relationship between posyandu distance and cadre roles with elderly participation in the working area of UPT Puskesmas Sei Langkai, Batam City, in 2025. This quantitative study used an analytical cross-sectional design involving 54 elderly participants selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test. The results showed no significant relationship between posyandu distance and elderly participation ($p=0.343$), but a significant relationship was found between cadre roles and elderly participation ($p=0.029$). It is concluded that cadre roles significantly influence elderly participation, indicating that improving cadre quality and effectiveness through training and support can be an important strategy to increase elderly engagement in posyandu activities.

Keywords: Posyandu Distance, Role of Cadres, Activeness Elderly

LATAR BELAKANG

Lansia yaitu seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia bukan penyakit: itu adalah fase kehidupan lebih lanjut yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan dan penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Manurung et al., 2020).

World Health Organization memperkirakan bahwa populasi lanjut usia global akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan terus bertambah menjadi 80 juta pada tahun 2050. WHO mengatakan bahwa populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8%, atau sekitar 142 juta orang. Pada tahun 2020 diperkirakan akan mencapai 11.34% atau sekitar 201 juta orang dari total populasi (*World Health Organization*, 2020).

Di Indonesia persentase penduduk lansia tahun 2023 mencapai 11,75% dari total populasi, atau sekitar 32,7 juta. Dari jumlah tersebut, 17,26 juta orang (52,82%) adalah lansia perempuan, sedangkan 15,44 juta orang (47,72%) merupakan lansia laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, 20,77 juta orang (63,59%) termasuk kategori lansia muda (60-69 tahun), 9,07 juta orang (27,76) tergolong lansia madya (70-79 tahun), dan 2,83 juta orang (8,85%) termasuk dalam kelompok lansia tua (80 tahun ke atas) (BPS Indonesia, 2023). Sedangkan tahun 2024 jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan sekitar 33,36 juta orang (BPS Indonesia, 2024).

Di Kepulauan Riau, data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Kepulauan Riau 2023 didapatkan lansia sekitar 6,54% dari total populasi atau sekitar 134.000 jiwa. Menurut kelompok umur, sebanyak 4,43% atau sekitar 91.400 jiwa tergolong lansia muda (60-69 tahun), 1,62% atau sekitar 33.500 jiwa tergolong lansia madya (70-79 tahun), dan 0,48% atau sekitar 9.900 jiwa merupakan lansia tua (80 tahun keatas). Jika dilihat dari berdasarkan jenis kelamin presentase lansia laki-laki lebih sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 6,73% (sekitar 139.000 jiwa), dibanding lansia Perempuan yang mencapai 6,33% (sekitar 130.000 jiwa) (BPS Provinsi Kepulauan Riau, 2023).

Jumlah lansia > 60 tahun di Kepulauan Riau menurut data Dinkes Prov Kepri 2023 sebanyak 140.067 jiwa. Pada tahun 2021 jumlah lansia > 60 tahun sebanyak 25.820 jiwa dan jumlah tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2023 sebanyak 62.203 jiwa dan meningkat pada tahun 2024 sebanyak 70.891 jiwa. Jumlah populasi lansia terbanyak di Sei Langkai sebanyak 7579 jiwa, baloi permai 6393, dan lubuk baja sebanyak 5134 jiwa (Dinkes Kota Batam, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam pada tanggal 18 Januari 2025 didapatkan jumlah lansia yang aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu sebanyak 120 jiwa setiap bulannya, yang terdiri dari 4 posyandu. Adapun peneliti melakukan studi pendahuluan ke-2 di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam pada tanggal 05 febuari 2025 didapatkan jumlah lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu sebanyak 434 jiwa setiap bulannya, yang terdiri dari 10 posyandu. Studi pendahuluan ke-3 yang dilakukan di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam pada tanggal 20 Januari 2025 didapatkan jumlah lansia yang aktif dalam posyandu 160 jiwa setiap bulannya, yang terdiri dari 6 posyandu.

Seiring bertambahnya usia, orang tua kerap dihadapkan pada berbagai tantangan kesehatan yang dikenal dengan istilah “14i”, yang terdiri dari immobility, instability,

incontinence, intellectual impairment, infection, impairment of hearing, isolation, inanition, impecunity, iatrogenic, insomnia, immunodeficiency, impotence, dan impaction.

Setiap fase dalam kehidupan manusia menghadapi berbagai tantangan. Mulai dari kelahiran, masa anak-anak, usia muda, kedewasaan, hingga usia tua, individu mengalami permasalahan kesehatan. Seiring waktu, manusia secara bertahap akan mengalami penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi, yang dikenal sebagai defisiensi imun, salah satu bentuk impairment yang sering dialami lansia. Ini dapat mengarah pada kerusakan metabolik dan struktur, hingga menimbulkan penyakit degeneratif, termasuk penyakit tidak menular seperti aterosklerosis, diabetes, hipertensi, dan kanker, yang berpotensi mengarah pada akhir kehidupan akibat kematian serta komplikasi jangka panjang (Ilham Rosmin, 2019).

Usaha yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan dan memberikan dukungan kepada lansia bersifat proaktif, pencegahan, penyembuhan, dan pemulihan. Dapat diartikan bahwa usaha ini memerlukan tenaga yang fleksibel, yang tidak hanya menjadi beban keluarga, tetapi juga melibatkan pihak lain seperti komunitas, dan pemerintah. Aktivitas masyarakat untuk mendukung lansia, termasuk posyandu untuk lansia. Posyandu merupakan inisiatif dari pemerintah, khususnya dari kementerian kesehatan, yang dikoordinasikan oleh puskesmas di tiap kecamatan untuk diatur dan dilaksanakan oleh organisasi atau kelompok sosial lokal. Para kader dan pengelola dalam kelompok tersebut berasal dari partisipasi masyarakat. Melalui program puskesmas, pemerintah mendirikan posyandu lansia, sebuah layanan kesehatan yang melibatkan lansia, anggota keluarga, tokoh masyarakat, dan organisasi kemasyarakatan (Afifah & Asmawati, 2023).

Green menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh dua komponen utama yakni perilaku itu sendiri dan faktor-faktor eksternal. Faktor eksternal ini terbentuk oleh tiga aspek, yaitu: 1) faktor predisposisi yang mencakup jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, sikap, dan pengetahuan; 2) faktor pemungkin/pendukung yang meliputi sikap tenaga kesehatan, jarak fasilitas, serta kualitas pelayanan; 3) faktor penguat yang mencakup dukungan dari keluarga serta kader atau petugas posyandu (Fridolin Agnes et al., 2021).

Keaktifan kader dideskripsikan sebagai tindakan yang dilakukan oleh para kader yang dimulai sebelum pelaksanaan posyandu, pada saat kegiatan berlangsung, dan setelah kegiatan usai. Tanggung jawab kader dalam pelayanan di posyandu lansia meliputi, pendaftaran lansia, penimbangan, pencatatan dalam kartu menuju sehat (KMS), membantu pemeriksaan laboratorium, memberikan penyuluhan, menyusun laporan setelah penyelenggaraan posyandu selesai (Giena et al., 2021). Tugas tambahan kader adalah mengelola posyandu, yang mencakup perencanaan kegiatan, pencatatan serta pelaporan aktivitas posyandu, dan mengatur pertemuan pada kader (Utami & Agustin, 2019).

Dalam melaksanakan kegiatan posyandu sering terdapat kendala yaitu keaktifan dan antusias lansia yang masih belum optimal. Lansia yang tidak aktif dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan di posyandu lansia, maka kondisi mereka tidak dapat terpantau dengan baik, sehingga apabila mengalami suatu risiko penyakit dapat berakibat fatal dan mengancam jiwa mereka (Sari, 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan jarak posyandu dan peran kader pada keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam tahun 2025. Peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan sampel penelitian, Populasi pada penelitian ini sebanyak 70.891 jiwa sedangkan sampel pada penelitian ini sebanyak 54 responden. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei

Langkai pada tanggal 12 Juli – 10 Agustus 2025. Instrumen pada penelitian ini berupa lembar kuisisioner jarak berisi atas 5 butir pertanyaan terdiri atas jarak tempuh, aksesibilitas, fasilitas infrastruktur, frekuensi kunjungan, lembar kuisisioner peran kader terdiri atas 20 pertanyaan, lembar kuisisioner keaktifan lansia terdiri atas 10 butir pertanyaan. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan *uji chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1
Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60 - 74	47	87,0
75 - 90	7	13,0
Total	54	100

Berdasarkan tabel di atas 1 menunjukkan sebagian besar lansia berusia 60-74 tahun dengan jumlah 47 lansia (87,0%).

Tabel 2
Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	20	37,0
Perempuan	34	63,0
Total	54	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 34 lansia (63,0%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Jarak Posyandu pada Lansia

Jarak Posyandu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Terjangkau	12	22,2
Terjangkau	42	77,8
Total	54	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki jarak posyandu yang terjangkau yaitu sebanyak 42 lansia (77,8%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Keran kader pada lansia

Peran Kader	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Peran Kader Kurang Baik	5	9,3
Peran Kader Baik	49	90,7
Total	54	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki peran kader yang baik yaitu 49 lansia (90,7%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Keaktifan pada lansia

Keaktifan Lansia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Aktif	29	53,7
Aktif	25	46,3
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki ketidak aktifan dalam mengikuti posyandu yaitu 29 lansia (53,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 6
Hubungan jarak posyandu dengan keaktifan lansia

No	Jarak Posyandu	Keaktifan Lansia				Total		p - value
		Tidak Aktif		Aktif		n	%	
		N	%	n	%			
1.	Kurang Terjangkau	5	41,7%	7	58,3%	12	22,2%	0,343
2.	Terjangkau	24	30,0%	18	42,9%	42	77,8%	
	Total	29	53,7%	25	46,3%	54	100%	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil uji statistic *Chi-Square* bahwa $p\text{-value} = 0,343$ ($p\text{-value} > 0,05$). Maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan jarak posyandu dengan keaktifan lansia.

Tabel 7
Hubungan peran kader dengan keaktifan lansia

No	Peran Kader	Keaktifan Lansia				Total		p - value
		Tidak Aktif		Aktif		n	%	
		N	%	n	%			
1.	Peran Kader Kurang Baik	5	17,2%	0	0,0%	5	9,3%	0,029
2.	Peran Kader Baik	24	82,8%	25	100%	49	90,7%	
	Total	29	53,7%	25	46,3%	54	100%	

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil uji statistic *Chi-Square* bahwa nilai $p\text{-value} = 0,029$ ($p\text{-value} < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara peran kader dengan keaktifan lansia.

PEMBAHASAN

Usia

Dari hasil penelitian di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang berusia 60-74 tahun lebih banyak dibandingkan lansia yang berusia 75-90 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia lansia awal lebih dominan dibandingkan dengan lansia lanjut. Lansia pada usia 60-74 tahun umumnya masih memiliki kondisi fisik yang relative baik dan mampu berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun kesehatan, termasuk posyandu lansia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sulisowati et al., 2024) menemukan bahwa pemanfaatan posyandu lansia lebih tinggi pada kelompok usia awal dibandingkan lansia lanjut, karena adanya keterbatasan fisik pada kelompok usia ≥ 75 tahun.

Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam di peroleh bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih dominan dibanding dengan laki-laki. Kondisi tersebut sejalan dengan data demografi di Indonesia yang menunjukkan bahwa harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga jumlah lansia perempuan cenderung lebih banyak (BPS, 2022). Selain itu, perempuan umumnya lebih aktif dalam kegiatan sosial dan kesehatan di Masyarakat, termasuk dalam mengikuti posyandu. Penelitian (Susilowati et al., 2023) menunjukkan bahwa pemanfaatan posyandu lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki, karena perempuan memiliki kecenderungan lebih peduli terhadap kesehatan.

Jarak Posyandu

Dari hasil penelitian di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam di peroleh bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori jarak terjangkau, yaitu sebanyak 42 orang (77,8%), sedangkan kategori jarak kurang terjangkau hanya 12 orang (22,2%). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas lansia memiliki 86 akses lokasi posyandu yang relatif dekat dari tempat tinggalnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ariyanto et al., 2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar yang memiliki jarak posyandu dekat (52,8%) dengan tingkat keaktifan pemanfaatan posyandu (40%). Temuan serupa diperkuat oleh (Intarti & Khoriah, 2018) yang menemukan bahwa mayoritas lansia memiliki jarak posyandu terjangkau sebanyak 50 orang (83,33%), sedangkan yang tidak terjangkau hanya 10 orang (16,66%).

Peran Kader

Dari hasil penelitian di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam di dapatkan sebagian besar kader memiliki peran yang baik dalam pelaksanaan posyandu lansia, yaitu sebanyak 49 orang (90,7%), sedangkan yang berperan kurang baik sebanyak 5 orang (9,3%). Hal ini menunjukan bahwa kader posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai umumnya telah menjalankan tugasnya dengan baik, seperti mengajak lansia datang, menjemput lansia, membantu pemeriksaan kesehatan dan melakukan tindak lanjut. Hasil penelitian (Zulaikha, 2020) menunjukan sebagian besar kader memiliki peran yang baik dalam pelaksanaan posyandu lansia, yaitu sebanyak 57 orang (64,77%), sedangkan yang tidak berperan 31 orang (35,23%)

Keaktifan Lansia

Dari hasil penelitian di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam di dapatkan sebagian besar lansia tergolong tidak aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu yaitu sebanyak 29 orang (53,7%), sedangkan yang tergolong aktif sebanyak 25 orang (46,3%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Darusman, 2020) menunjukan hasil bahwa dari 92 lansia, terdapat 84 lansia (73,5%) yang tergolong tidak aktif, sedangkan 8 lansia (26,5%) tergolong aktif. Hasil penelitian ini serupa dengan (Selan et al., 2024) menunjukkan sebanyak 54 (56,3%) lansia tidak memanfaatkan posyandu, sedangkan 42 (43,8%) lansia memanfaatkan posyandu.

Hubungan Jarak Posyandu Dengan Keaktifan Lansia

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, nilai p-value yang diperoleh adalah 0,343 ($>0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jarak posyandu dan keaktifan lansia. Lansia dengan jarak posyandu terjangkau memiliki proporsi aktif yang hampir sama dengan mereka yang jaraknya kurang terjangkau. Hal ini menunjukan bahwa jarak bukan faktor dominan yang menentukan keaktifan lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ariyanto et al., 2021) berjudul Pendidikan, Jarak, dan Dukungan Keluarga Terhadap Pemanfaatan Posyandu Lansia, yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan jarak rumah dengan pemanfaatan posyandu dengan nilai p-value 0,492 lebih dari nilai ($> 0,05$). Dalam penelitiannya, dijelaskan bahwa meskipun ada lansia yang tinggal jauh, mereka tetap hadir karena mendapat bantuan antar jemput dari keluarga atau tetangga, dan adanya rasa percaya terhadap manfaat layanan posyandu. Dukungan keluarga

dan keterlibatan kader memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan jarak, sehingga hambatan fisik dapat diatasi.

Hubungan Peran kader dengan Keaktifan Lansia

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,029 (0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran kader dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu. Secara deskriptif, lansia yang menilai peran kader baik memiliki persentase keaktifan yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang menilai peran kader kurang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Islamarida Rista, 2022) yang menggunakan analisis uji statistik Spearman dan memperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat korelasi signifikan antara peran kader dengan keaktifan lansia. Nilai Correlation Coefficient sebesar 0,695 menunjukkan kekuatan korelasi yang kuat dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin baik peran kader maka semakin tinggi tingkat keaktifan lansia. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Darusman, 2020) menunjukkan bahwa p-value 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara peran kader dalam pemanfaatan posyandu lansia. Namun, hasil dari penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Jarak Posyandu Dan Peran Kader Terhadap Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai didapatkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jarak posyandu dengan keaktifan lansia dengan hasil uji *Chi-Square* nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,343 ($> 0,05$), sedangkan terdapat hubungan yang signifikan antara peran kader dengan keaktifan lansia dengan Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,029 (0,05)

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pengalaman dan wawasan tambahan bagi peneliti dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia mengikuti kegiatan posyandu, khususnya terkait jarak posyandu dan peran kader, para lansia lebih termotivasi untuk rutin menghadiri kegiatan posyandu sebagai upaya memantau kesehatan, mendapatkan informasi, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia dan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi petugas puskesmas dalam mengoptimalkan pelaksanaan posyandu lansia dengan memperkuat peran kader melalui pelatihan rutin, peningkatan keterampilan dan pengetahuan tentang kesehatan lansia, serta dukungan sarana dan insentif yang memadai, sehingga kader lebih termotivasi menjangkau dan mengajak lansia berpartisipasi aktif

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Mekar Dewi dan Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anis. 2005. *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal bedah untuk mahasiswa*. Diva Press: Jogjakarta.
- Herlambang. (2013). *Menaklukan hipertensi dan diabetes*. Tugu Publisher: Yogyakarta.
- Kumutha, Aruna dan Poongodi. (2014). Effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress and blood pressure among elderly with hypertension, *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, vol. 3, issue 4, p. 1-6.
- Prasetyo, E., & Wahyuningsih, S. (2014). Pengembangan Model Kebijakan Behaviour Safety Culture dalam Rangka Peningkatan Keamanan dan Kesehatan Lingkungan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) CENDEKIA UTAMA*

- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Fmedia: Jakarta.
https://books.google.co.id/books?id=8uluBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hipertensi+bukan+untuk+ditikuti&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=hipertensi%20bukan%20untuk%20ditakuti&f=false
- Purwanto, B. (2012). *Herbal dan keperawatan komplementer (teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan)*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Tyani, E. S., Utomo, W. dan Hasneli, Y. (2015). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial, *JOM*, vol. 2 no. 2, hal. 1068-1075.
- Widharto. (2007). *Bahaya hipertensi*. PT Sunda Kelapa Pustaka: Jakarta.
- World Health Organization*. (2020). No Title. Yuniati, & Dewi. (2012). Pemanfaatan posyandu lanjut usia.