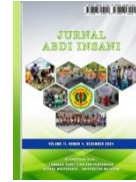




JURNAL ABDI INSANI

Volume 11, Nomor 4, Desember 2024

<http://abdiinsani.unram.ac.id>. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321



PROGRAM KELUARGA LANSIA SEHAT FISIK-MENTAL DAN BERDAYA (KLASIKAL-YA) DALAM PENGELOLAAN SAMPAH ORGANIK RUMAH TANGGA DI POSYANDU LANSIA ASTER, BANTUL

The Family Program for Healthy, Physically-Mentally and Empowered Elderly (Klasikal-ya) in managing household organic waste at the Aster Elderly Posyandu, Bantul

Wantonoro^{*1}, Suri Salmiyati¹, Hari Akbar Sugiantoro²

¹Program Studi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia, ²Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Jl. Siliwangi No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55592

*Alamat Korespondensi: wantoazam@unisayogya.ac.id

(Tanggal Submission: 4 Oktober 2024, Tanggal Accepted : 1 November 2024)



Kata Kunci :

Lansia;
Sehat fisik,
Mental;
Losida

Abstrak :

Latar belakang: Program Keluarga lansia sehat fisik-mental dan berdaya (*Klasikal-ya*) dalam pengelolaan sampah organik rumah tangga di posyandu lansia Aster, Bantul, Yogyakarta merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia dengan kegiatan fisik dan sosial berupa pengelolaan sampah organik/dapur rumah tangga dengan menggunakan komposer lodong sisa dapur (LOSIDA) yang menghasilkan kompos yang kemudian digunakan untuk bertanam tanaman pekarangan rumahan yang produktif, tentunya disesuaikan dengan kapasitas fungsional lansia peserta. Program ini terintegrasi dengan TiM di Perguruan Tinggi (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta) yang menysasar lansia sebagai fokus utama dengan melibatkan peran aktif mahasiswa berkompeten dan pendidik (dosen). Pelaksanaan kegiatan dimulai dari *sosialisasi* untuk memperkenalkan program lansia sehat fisik dan mental serta produktif; *Pelatihan*, dilakukan dengan penyuluhan tentang aktivitas sehat lansia pengelolaan sampah organik rumah tangga dengan metode LOSIDA. *Penerapan Teknologi* dengan skrening dan aktivitas peningkatan kesehatan fisik dan mental, membuat dan menerapkan komposer LOSIDA; *Pendampingan dan Evaluasi*; Monitoring kesehatan fisik dan mental lansia, dan memanfaatkan kompos hasil kegiatan untuk kegiatan bertanam tanaman rumahan sebagai kegiatan sehat fisik dan mental lansia. *Keberlanjutan Program*; dilakukan



dengan chanel komunikasi/konsultasi secara periodik. Kebermanfaatan dari program ini secara spesifik berupa untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia sesuai dengan kapasitas fungsionalnya yang akan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental lansia. Meningkatkan peran serta masyarakat khususnya lansia dalam penanggulangan sampah organik yang kemudian dapat digunakan secara produktif melalui tanaman pekarangan rumah yang bermanfaat.

Key word :

*Elderly;
Physically and
mentally
Healthy;
Losida.*

Abstract :

The Family Program for Healthy Physically-Mentally and Empowered Elderly (Klasikal-ya) in the management of household organic waste at the Aster Elderly Posyandu, Bantul, Yogyakarta is a Community Service activity aimed at maintaining and improving the physical and mental health of the elderly with physical and social activities in the form of managing household organic/kitchen waste using a composter for leftover kitchen waste (LOSIDA) which produces compost which is then used to grow produktif home garden plants, of course adjusted to the functional capacity of the elderly participants. This program is integrated with TiM at the University (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta) which targets the elderly as the main focus by involving the active role of competent students and educators (lecturers). The implementation of activities begins with socialization to introduce the program for healthy physically and mentally and produktif elderly; Training, carried out with counseling on healthy activities for the elderly in managing household organic waste using the LOSIDA method. Application of Technology with screening and activities to improve physical and mental health, making and implementing the LOSIDA composter; Mentoring and Evaluation; Monitoring the physical and mental health of the elderly, and utilizing compost from activities for home planting activities as a healthy physical and mental activity for the elderly. Sustainability of the Program; carried out with periodic communication/consultation channels. The benefits of this program are specifically to increase the physical activity of the elderly according to their functional capacity which will have a positif effect on the mental health of the elderly. Increasing community participation, especially the elderly, in dealing with organic waste which can then be used produktifly through useful home yard plants.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Wantonoro, Salmiyati, S., & ugiantoro, H. A. (2024). Program Keluarga Lansia Sehat Fisik-Mental dan Berdaya (Klasikal- Ya) Dalam Pengelolaan Sampah Organik Rumah Tangga di Posyandu Lansia Aster, Bantul. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 2199-2207. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.2080>

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan populasi penduduk lanjut usia (lansia) yang diprediksi akan mencapai 11% ditahun 2035 (Basrowi *et al.*, 2021; Pradana *et al.*, 2023), tingginya proporsi jumlah lansia menyebabkan adanya peningkatan penyakit degenerative dan atau penyakit kronik (Ansah & Chiu, 2022; Barrio-Cortes *et al.*, 2021; Calazans & Permanyer, 2023). Studi melaporkan bahwa penyakit degenerative dan penyakit kronis seperti; problem sendi (*osteoarthritis*), penurunan fungsi kognitive (*demensia*), diabetes mellitus (DM) dengan komplikasi ulkus diabetic (*diabetic wounds*), pneumonia, gagal ginjal, dan hipertensi memiliki prognosis yang buruk dengan tingkat *morbiditas* dan *mortality*



yang tinggi (Permanyer *et al.*, 2023), dan telah menimbulkan beban biaya kesehatan mencapai 86% *cost* digunakan untuk pelayanan tersebut (Holman, 2020). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan propinsi dengan proporsi jumlah penduduk lansia tertinggi secara nasional (yaitu 14.5%) (Risikesdas, 2018), yang diiringi dengan berbagai prevalensi penyakit kronik yang tinggi seperti prevalensi DM yang tercatat dua kali lipat dibanding prevalensi nasional (4.79%), hipertensi sebesar 11% (2.2% lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional; 8,8%) (Risikesdas, 2018). Hal ini menggambarkan adanya permasalahan Kesehatan yang terjadi terkait dengan lansia yang dalam proses degenerative.

Salah satu Padukuhan yang ada di DIY adalah Padukuhan Sonopakis, Kalurahan Ngestiharjo, Kapanewon Kasihan, Bantul yang akan menjadi daerah mitra dalam program pengabdian ini dengan berbagai kompleksitas penyakit degenerative dan penyakit kronis. Kompleksitas masalah penyakit degenerative dan kronis berdampak pada biaya kesehatan yang tinggi yang berpengaruh pada ketahanan ekonomi keluarga; menyebabkan beban ekonomi keluarga yang extra ditengah isu rendahnya tingkat perekonomian masyarakat DIY secara nasional. Disisi lain *issue* terkait dengan darurat sampah masih menjadi masalah di DIY, termasuk di daerah Bantul, yang merupakan Tempat Pembuangan Akhir (TPA) yang terletak di Regional Piyungan di Kabupaten Bantul, DIY yang tidak dapat beroperasi optimal dan menyebabkan penumpukan sampah di beberapa titik lokasi termasuk di Padukuhan Sonopakis, Kalurahan Ngestiharjo, Kapanewon Kasihan, Bantul. Permasalahan kesehatan lansia baik secara fisik dan mental serta permasalahan terkait pengelolaan sampah diantaranya sampah organik rumah tangga merupakan hal yang memerlukan kepedulian dan peran serta dari semua elemen masyarakat termasuk oleh lansia.

Posyandu lansia Aster I merupakan tempat layanan kesehatan bagi lansia Padukuhan Sonopakis, Kalurahan Ngestiharjo, Kapanewon Kasihan, Bantul. Program *Keluarga lansia sehat fisik-mental dan berdaya (Klasikal-ya) dalam pengelolaan sampah organik rumah tangga* di posyandu lansia Aster, Bantul merupakan hasil penelitian dan program keberlanjutan dari program sebelumnya yang telah dilakukan pengusul yang berfokus pada pelayanan kesehatan individual lansia yaitu pada long interdisciplinary care (Wantonoro, 2023) serta program komposter *Lodong Sisa Dapur* (LOSIDA) dan ember tumpuk sebagai alternatif pengolahan sampah organik rumah tangga, yang pernah dilaksanakan oleh tim pengusul di area kampus UNISA Yogyakarta bersama dengan masyarakat sekitar kampus. Program Keluarga lansia sehat fisik-mental dan berdaya (Klasikal-ya) dalam pengelolaan sampah organik rumah tangga di posyandu lansia Aster, Bantul dilakukan sebagai salah satu alternative aktivitas lansia dalam rangka untuk mempertahankan, menjaga dan meningkatkan status kesehatan lansia serta mengupayakan lansia yang produktif dalam pengelolaan sampah rumah tangga secara sederhana di lingkungan rumah lansia. Pemanfaatan sisa dapur atau sisa makanan yang dijadikan pupuk untuk kemudian digunakan untuk menyuburkan tanaman produktif di halaman rumah lansia.

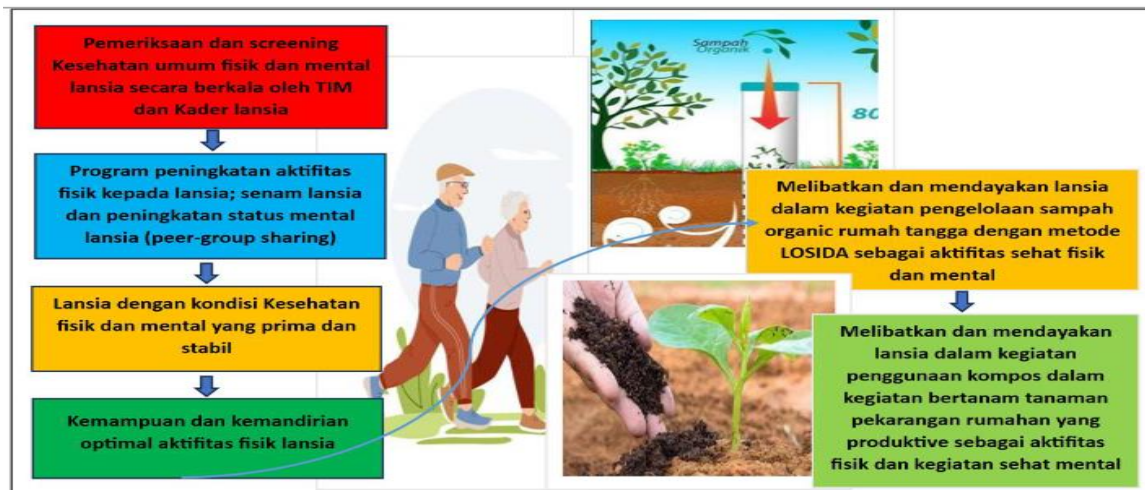
METODE KEGIATAN

Program Keluarga lansia sehat fisik-mental dan berdaya (*Klasikal-ya*) dalam pengelolaan sampah organik rumah tangga di posyandu lansia Aster, Bantul adalah salah satu wujud pemberdayaan masyarakat di wilayah Padukuhan Sonopakis Kidul yang akan terintegrasi dengan TiM di Perguruan Tinggi (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta) yang menasar lansia sebagai fokus utama dengan melibatkan peran aktif mahasiswa berkompeten dan pendidik (dosen) dengan prinsip dari, oleh dan untuk lansia untuk mempertahankan kapasitas fungsional fisik dan mental dengan melakukan kegiatan produktif dan solutif dalam permasalahan lingkungan setempat yang terkait dengan sampah organik rumah tangga.

Program terintegrasi ini mengutamakan pelayanan *promotive* (peningkatan pengetahuan dan kapasitas fungsional fisik dan mental), *preventive* (deteksi dini komplikasi kondisi degenerative dan



atau penyakit kronik) serta memberdayakan lansia untuk dapat beraktivitas fisik yang *produktif* dengan pengelolaan sampah organik rumah tangga sesuai dengan kapasitas fungsional lansia (Gambar 1)



Gambar 1. Program Keluarga lansia sehat fisik-mental dan berdaya (*Klasikal-ya*) dalam pengelolaan sampah organik rumah tangga (*Klasikal-ya*)

Tahapan metode yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi adalah;

1. Metode sosialisasi terkait program Keluarga lansia sehat fisik-mental dan berdaya (*Klasikal-ya*) dalam pengelolaan sampah organik rumah tangga di posyandu lansia Aster, Bantul dilakukan dengan aparat desa, serta pertemuan dengan kader dan lansia sasaran. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan program lansia sehat fisik dan mental serta produktif baik kepada kader maupun kepada seluruh warga terutama lansia di Padukuhan Sonopakis Kidul
2. Metode pelatihan, dilakukan dengan a) melakukan promosi/penyuluhan tentang aktivitas lansia untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental pada lansia. b) Memberikan penyuluhan tentang pengelolaan sampah rumah tangga khususnya sisa dapur secara sederhana sesuai dengan kapasitas fungsional fisik lansia. Memberikan pelatihan dan demonstrasi cara membuat komposer lodong sisa dapur (LOSIDA) dan metode menggunakan komposer LOSIDA.
3. Metode Penerapan Teknologi; dilakukan dengan cara a) melakukan skreening kesehatan fisik dan mental bagi lansia sasaran secara periodik, serta memberikan aktivitas fisik berupa senam lansia; b) Bersama dengan kader dan kelompok lansia membuat dan menerapkan komposer LOSIDA di masing-masing rumah lansia yang ikut serta dalam program
4. Metode Pendampingan dan Evaluasi; dilakukan dengan; a) Mengecek kesehatan yang diukur dengan alat yang sesuai dan fungsi fisik diukur seperti tensi, gula darah, asam urat; b) Memfollow-up hasil kegiatan pengelolaan sampah organik dan bersama dengan lansia memanfaatkan kompos hasil kegiatan untuk menyuburkan tanaman produktif rumahan di rumah lansia.
5. Keberlanjutan Program; dilakukan dengan pendampingan terhadap kader dan lansia dengan membuka chanel komunikasi/konsultasi bagi kader dan lansia bersama dengan tim pengusul dan dilanjutkan dengan program-program penguatan masyarakat bersama dengan mahasiswa secara periodik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan *screening* kesehatan secara umum kepada lansia yang dilakukan bersama dengan kader posyandu Padukuhan Sonopakis Kidul (Gambar 2). Terdapat sekitar 60 lansia yang menghadiri dan mengikuti kegiatan dengan keluhan rerata adalah terkait dengan keluhan hipertensi, dan rasa nyeri pada sendi. Setelah dilakukan *screening* kesehatan dilakukan upaya penyuluhan tentang dilakukan dengan penyuluhan tentang aktivitas sehat lansia pengelolaan sampah organik rumah tangga dengan metode LOSIDA terutama pada lansia yang secara umum kesehatannya mendukung untuk melakukan kegiatan pengelolaan sampah organik secara sederhana menggunakan LOSIDA (Gambar 3).

Pada program implementasi penerapan LOSIDA tim membagikan alat Losida kepada masing-masing lansia yang bersedia mengaplikasikan LOSIDA dirumahnya masing-masing (Gambar 4). Selanjutnya program dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala kepada lansia yang dilakukan pada tanggal tujuh setiap bulannya. Hal ini dilakukan selama 4 bulan (Juli-September 2024) secara berturut-turut dengan serta kunjungan ke rumah Lansia oleh kader untuk memonitor keberhasilan implementasi LOSIDA secara *door-to-door* di rumah masing-masing Lansia yang mengikuti program/kegiatan Klasikal-ya.



Gambar 2. *Screening* Kesehatan dan Penyuluhan Pengelolaan Sampah Organik

Penyuluhan & Penerapan Losida



Gambar 3. Penyuluhan dan Penerapan LOSIDA

Diskusi dan Implementasi Kegiatan LOSIDA



Gambar 4. Diskusi dan Evaluasi Penerapan Kegiatan LOSIDA

Kegiatan pengolahan sampah organik yang dilakukan bersama dengan lansia yang sehat memberikan aktivitas yang membahagiakan untuk lansia, seperti yang disampaikan salah satu lansia peserta kegiatan

L: “saya merasa senang dengan kegiatan ini, memberikan pengetahuan dan pemanfaatan untuk tanaman yang saya tanam di halaman belakang rumah saya, selain itu saya memiliki aktivitas fisik berkebun yang memang menjadi kesenangan saya, terima kasih”

Serta pernyataan dari aparat desa setempat yang menyatakan “kegiatan ini merupakan kegiatan bagus terutama untuk aktivitas fisik lansia supaya tidak banyak melamun, dan juga merupakan solusi lokal dalam penanggulangan sampah rumah tangga”

Aktivitas fisik yang dilakukan di rumah sesuai dengan kapasitas fungsional oleh lansia akan berdampak baik terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia serta mengurangi kecemasan (Dantas *et al.*, 2023) mengurangi dan mencegah depresi (Dantas *et al.*, 2023; Li *et al.*, 2024; Wong *et al.*, 2022), terlebih jika kegiatan dilakukan secara bersama di komunitas lingkungan sosial (D'Amore *et al.*, 2023). Melibatkan lansia dalam kegiatan sosial/peer group berdampak positif untuk kesehatan secara fisik dan mental (Agbangla *et al.*, 2023; Callow *et al.*, 2020), dengan kegiatan social masyarakat berkelanjutan memberikan hal yang positif pada kondisi kesehatan secara umum pada lansia (Moreno-Agostino *et al.*, 2020), meningkatkan kualitas hidup (Shen *et al.*, 2022). Kegiatan seperti pengelolaan sampah organik rumah tangga serta dilanjutkan dengan berkebun sederhana akan memberikan kebahagiaan.

Penelitian menunjukkan bahwa berkebun merupakan terapi yang positif dan dapat meningkatkan kondisi psikologis lansia (Park *et al.*, 2020; Scott *et al.*, 2020), mengurangi tingkat stres lansia (Koay & Dillon, 2020), dan mencegah terjadinya penurunan fungsi kognitif (Wang *et al.*, 2024), dan juga menjadi alternative solusi terhadap penyelesaian sampah secara lokal di area kegiatan ini dan secara umum di Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang telah dilakukan berupa *screening* kesehatan, penyuluhan dan pendampingan pada lansia terkait dengan pemanfaatan dan pengolahan sampah organik pada lansia yang dilakukan secara langsung dengan metode penyuluhan dan pendampingan memberikan dampak yang baik kepada peserta dan lingkungan secara lokal. Keterlibatan semua komponen yaitu kader kesehatan, lansia serta tim PKM telah memberikan integrasi dan kolaborasi yang dapat terus ditingkatkan untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia dan upaya menanggulangi sampah secara lokal/domestik dilingkungan setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud-Ristek) yang telah memberikan support melalui skema Hibah Pendanaan PKM 2024. TIM Klasikal-ya Unisa Yogyakarta termasuk kader kesehatan Padukuhan sonopakis didalamnya serta keluarga dan pasien yang telah terlibat dalam program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agbangla, N. F., Séba, M. P., Bunlon, F., Toulotte, C., & Fraser, S. A. (2023). Effects of Physical Activity on Physical and Mental Health of Older Adults Living in Care Settings: A Systematic Review of



-
- Meta-Analyses. *Int J Environ Res Public Health*, 20(13), 6226
<https://doi.org/10.3390/ijerph20136226>
- Ansah, J. P., & Chiu, C. T. (2022). Projecting the Chronic Disease Burden Among the Adult Population in the United States Using a Multi-State Population Model. *Front Public Health*, 10, 1082183. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1082183>
- Barrio-Cortes, J., Castaño-Reguillo, A., Beca-Martínez, M. T., Bandeira-de Oliveira, M., López-Rodríguez, C., & Jaime-Sisó, M. (2021). Chronic Diseases in the Geriatric Population: Morbidity and Use of Primary Care Services According to Risk Level. *BMC Geriatr*, 21(1), 278. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02217-7>
- Basrowi, R. W., Rahayu, E. M., Khoe, L. C., Wasito, E., & Sundjaya, T. (2021). The Road to Healthy Ageing: What Has Indonesia Achieved So Far. *Nutrients*, 13(10), 3441. <https://doi.org/10.3390/nu13103441>
- Calazans, J. A., & Permanyer, I. (2023). Levels, Trends, and Determinants of Cause-of-Death Diversity in a Global Perspective: 1990-2019. *BMC Public Health*, 23(1), 650. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15502-4>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *Am J Geriatr Psychiatry*, 28(10), 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- D'Amore, C., Saunders, S., Bhatnagar, N., Griffith, L. E., Richardson, J., & Beauchamp, M. K. (2023). Determinants of Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults: an Umbrella Review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 20(1), 135. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01528-9>
- Dantas, E. H. M., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Höekelmann, A., Vale, R. G. S., Figueira, J. A., & Figueira, H. A. (2023). The Association Between Physical Activity and Anxiety in Aging: A Comparative Analysis. *Healthcare (Basel)*, 11(15). <https://doi.org/10.3390/healthcare11152164>
- Holman, H. R. (2020). The Relation of the Chronic Disease Epidemic to the Health Care Crisis. *ACR open rheumatology*, 2(3), 167-173. <https://doi.org/10.1002/acr2.11114>
- Koay, W. I., & Dillon, D. (2020). Community Gardening: Stress, Well-Being, and Resilience Potentials. *Int J Environ Res Public Health*, 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186740>
- Li, X., Wang, P., Jiang, Y., Yang, Y., Wang, F., Yan, F., Li, M., Peng, W., & Wang, Y. (2024). Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Older Adults: Depression as a Mediator. *BMC Geriatr*, 24(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04452-6>
- Moreno-Agostino, D., Daskalopoulou, C., Wu, Y. T., Koukounari, A., Haro, J. M., Tyrovolas, S., Panagiotakos, D. B., Prince, M., & Prina, A. M. (2020). The Impact of Physical Activity on Healthy Ageing Trajectories: Evidence from Eight Cohort Studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00995-8>
- Park, S. A., Son, S. Y., Lee, A. Y., Park, H. G., Lee, W. L., & Lee, C. H. (2020). Metabolite Profiling Revealed That a Gardening Activity Program Improves Cognitive Ability Correlated with BDNF Levels and Serotonin Metabolism in the Elderly. *Int J Environ Res Public Health*, 17(2), 541. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020541>
- Permanyer, I., Villavicencio, F., & Trias-Llimós, S. (2023). Healthy Lifespan Inequality: Morbidity Compression from a Global Perspective. *Eur J Epidemiol*, 38(5), 511-521. <https://doi.org/10.1007/s10654-023-00989-3>
- Pradana, A. A., Chiu, H. L., Lin, C. J., & Lee, S. C. (2023). Prevalence of Frailty in Indonesia: a Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Geriatr*, 23(1), 778. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04468-y>



-
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, .
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positif Aging Benefits of Home and Community Gardening Activities: Older Adults Report Enhanced Self-Esteem, Produktif Endeavours, Social Engagement and Exercise. *SAGE Open Med*, 8, 2050312120901732. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
- Shen, T., Li, D., Hu, Z., Li, J., & Wei, X. (2022). The Impact of Social Support on the Quality of Life Among Older Adults in China: An Empirical Study Based on the 2020 CFPS. *Front Public Health*, 10, 914707. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.914707>
- Wang, K., Li, Y., Chen, X., Veldheer, S., Wang, C., Wang, H., Sun, L., & Gao, X. (2024). Gardening and Subjective Cognitive Decline: a Cross-Sectional Study and Mediation Analyses of 136,748 Adults Aged 45+ Years. *Nutr J*, 23(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00959-9>
- Wantonoro, W., Salmiyati, S., & Faidati, N. . (2023). Implementasi Program Long Interdisciplinary Community Care Dimasa Pandemi Covid-19 di Kota Yogyakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 10(2), 661-670. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i2.945>
- Wong, M. Y. C., Ou, K. L., Chung, P. K., Chui, K. Y. K., & Zhang, C. Q. (2022). The Relationship Between Physical Activity, Physical Health, and Mental Health Among Older Chinese adults: A Scoping Review. *Front Public Health*, 10, 914548. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.914548>

