

Perempuan Jemaat HKBP Duren Jaya Bekasi: Tatakelola Hidup Sehat, Bugar dan Bijak Menggunakan Kosmetik

Hotmaulina Sihotang^{1*}, Bernadetha Nadeak², Carmen Siagian³, Dameria Sinaga⁴, Rospita Siregar⁵, Benhur⁶

^{1*),2,5,4,5, 6} Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

^{1*)}: hotmaulina.sihotang@uki.ac.id; hotmaulina.sihotang22@gmail.com

Abstrak

Sebagai implementasi kerjasama UKI dengan HKBP Duren Jaya Bekasi dan berkaitan dengan hari Kartini 21 April 2024, jemaat perempuan HKBP Duren Jaya membuat program seminar dan juga sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) UKI. Metode PkM dengan seminar yang dihadiri pendeta, majelis gereja dan jemaat perempuan berjumlah 86 orang. Jemaat perempuan bervariasi ditinjau dari aspek umur, sosial dan ekonomi. Jemaat perempuan terdiri dari perempuan yang masih aktif bekerja, ibu rumah tangga, perempuan yang sudah pensiun yang sehari-hari menjaga cucu, aktif kegiatan di gereja, paduan suara, pesta adat, dan lain-lain. Oleh karena itu jemaat perempuan memiliki harapan tetap sehat, bugar, cantik agar bisa aktif dalam kegiatannya sehari-hari. Peserta sangat antusias menyimak dan bertanya tentang kesehatan, gizi dan kebugaran sesuai dengan kondisi dan permasalahan yang dialami. Adapun hasil setelah seminar jemaat memiliki pemahaman pada intinya kesehatan dipengaruhi empat faktor yakni lingkungan, perilaku, layanan kesehatan dan gen. Hidup sehat harus memperhatikan gizi yang seimbang dengan kondisi masing-masing bonusnya cantik. Agar kulit tetap cantik maka yang perlu adalah membersihkan kulit, memberi pelembab dan memakai *skin care* yang aman.

Kata kunci: sehat, bugar, kosmetik, perempuan.

Abstract

As an implementation of UKI's collaboration with HKBP Duren Jaya Bekasi and in connection with Kartini Day April 21, 2024, the HKBP Duren Jaya women's congregation created a seminar program and is also in line with UKI's community service (PkM) activities. PkM method with a seminar attended by the pastor, church council and woman's congregation totaling 86 people. Women's congregations vary in terms of age, social and economic aspects. The women's congregation consists of women who are still actively working, housewives, retired women who look after their grandchildren every day, are active in church activities, choirs, traditional parties, and so on. Therefore, women in the congregation have the hope of remaining healthy, fit and beautiful so they can be active in their daily activities. Participants were very enthusiastic about listening and asking questions about health, nutrition and fitness according to the conditions and problems they were experiencing. As for the results after the seminar, the congregation had an understanding that health is essentially influenced by four factors, namely environment, behavior, health services and genes. Living a healthy life must pay attention to balanced nutrition with the conditions of each beautiful bonus. To keep your skin beautiful, what you need is to clean your skin, moisturize it and use it in a safe way.

Keywords: healthy, fit, cosmetics, women.

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berdampak pada peningkatan sosial ekonomi, kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup sehingga usia lansia semakin banyak. Dalam Undang-undang Republik Indonesia no 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, dinyatakan bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) atau lebih. Lansia dikelompokkan atas dua kelompok yakni lanjut usia potensial dan lanjut usia tidak potensial. Lanjut Usia Potensial adalah seseorang yang mampu berkegiatan atau bekerja menghasilkan jasa atau produk. Sedangkan lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak bekerja mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain. Menurut WHO membagi lanjut usia menurut tingkatan umur Lansia yaitu: (1) Usia pertengahan (*middle age*, antara 45-59 tahun), (2) usia lanjut (*elderly*, antara 60-70 tahun), (3) Usia lanjut (*old*, antara 75-90 tahun) dan (4) Usia sangat tua (*very old*, di atas 90 tahun).

Hasil kajian Hermawati, I., & Sos, M. (2015) terkait usia harapan hidup (UHH) di Indonesia, pada tahun 2000, usia harapan hidup di Indonesia adalah

64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia 7,18%). Pada tahun 2010, usia harapan hidup meningkat menjadi 69,43 tahun (dengan persentase populasi lansia 7,56%) dan pada tahun 2011 meningkat menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia 7,58%). Perserikatan Bangsa-bangsa tahun 2011 melaporkan, bahwa pada tahun 2000-2005, usia harapan hidup adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia 7,74%) dan pada tahun 2045-2050, usia harapan hidup diperkirakan menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 sebesar 28,68%). Lansia adalah mereka yang meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, usia tua (*old*) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) kelompok usia > 90 tahun. Menjadi tua secara alami akan dialami oleh setiap orang, dimana seseorang mengalami penurunan fungsi tubuh secara perlahan ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu tubuh semakin rentan terhadap serangan penyakit.

Dalam rangka perayaan hari Kartini 21 April 2024, HKBP Duren Jaya bekerjasama dengan Universitas

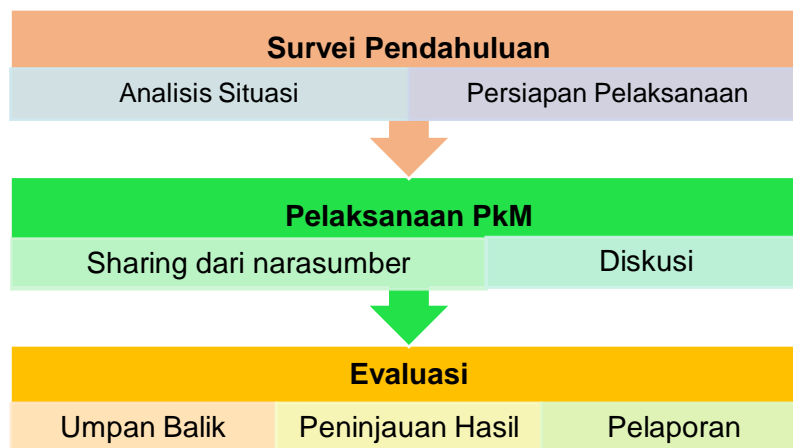
Kristen Indonesia menyelenggarakan seminar kesehatan. HKBP Duren Jaya Bekasi merupakan rumah ibadah agama Kristen khusus suku Batak yang bertempat di dalam Perumahan Duren Jaya, Kota Bekasi. Program Pascasarjana UKI melakukan MoU dengan HKBP Durenjaya pada tahun 2019. Setiap tahunnya PPs melakukan kegiatan pengabdian di HKBP Durenjaya sesuai dengan kebutuhan atau program. Sesuai dengan program kerja SPH Tahun 2024 yakni menyelenggarakan seminar terkait dengan hari Kartini. Panitia meminta bantuan kepada Prodi Magister Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana sebagai mitra untuk memenuhi kebutuhan. Jumlah Jemaat yang terdaftar di HKBP 560 kepala keluarga. Jemaat perempuan banyak yang terlibat dalam pelayanan gereja sebagai majelis, pemandu musik, koor dan kegiatan sosial. Selain di gereja jemaat perempuan memiliki kegiatan ke pesta adat, dan kegiatan lingkungan. Secara demografi jemaat perempuan berdiferensiasi dari aspek umur, aspek ekonomi, aspek sosial. Pada umumnya jemaat perempuan HKBP Duren Jaya yang aktif kegiatan di gereja adalah lansia baik lansia potensial dan lansia tidak aktif. Sehingga perlu diedukasi

agar tetap bisa menjaga kesehatan, bugar dan cantik tampil mengikuti kegiatan pelayanan di gereja dan masyarakat.

Selalu sehat merupakan hal yang paling utama karena dengan sehat maka kita dapat berkarya, beraktivitas sehari-hari. Menurut Sarwono (2003) agar sehat maka kita berpikir positif, jangan berprasangka buruk terhadap orang, jangan curiga terhadap orang lain. Soelaiman. D. (2020) mengatakan secara garis besar ada 4 faktor yang mempengaruhi kesehatan, yakni: lingkungan (fisik, sosial, budaya dan politik), perilaku hidup (behavior) gaya, layanan kesehatan dan genetik. Dari keempat faktor faktor lingkungan (45%), 30% faktor perilaku (30%), 20% faktor pelayanan kesehatan (20%) dan faktor genetik (5%). Data ini menunjukkan faktor lingkungan fisik (menjadi faktor utama dan strategis mempengaruhi kesehatan

METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilakukan pada 20 April 2024 di HKBP Duren Jaya Bekasi. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode sharing knowledge. Berikut diberikan mekanisme kegiatan PkM.



Gambar 1: Mekanisme kegiatan PkM

Gambar 1 menunjukkan bahwa terlebih dahulu dilakukan survey pendahuluan. Survey pendahuluan bertujuan untuk melakukan mapping kebutuhan, menyamakan persepsi antara mitra dengan tim UKI sehingga jelas pembagian tugas dan tanggungjawab tiap pihak. Peserta seminar sebanyak 86 orang perempuan jemaat HKBP Duren Jaya. Pada umumnya peserta perempuan pra lansia dan lansia. Pelaksanaan PkM dengan seminar dengan narasumber yang kompeten pada bidangnya. Adapun materi yang disampaikan (1) *Mapping* tumbuh kembang manusia; (2) sehat dan bugar bersama gizi seimbang; (3) perempuan dan kosmetik. Narasumber memaparkan materi secara bergantian setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab. Perempuan lansia semangat dan antusias bertanya dan konsultasi

kesehatan sesuai dengan kondisi yang dialami dan berkonsultasi pada ahlinya. Agar acara seminar berkesan juga diberikan ice breaking yang berkaitan dengan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan kolaborasi Prodi Magister Administrasi Pendidikan, dan menggandeng ahli gizi. Jenis kepakaran yang dibutuhkan pada pengabdian kepada masyarakat ini tentunya disesuaikan dengan kepakaran narasumber.



Gambar 2: Peserta seminar



Gambar 3: Narasumber dan moderator

Peserta seminar berdiferensiasi perempuan usia aktif bekerja, dan pada umumnya pra lansia dan lansia. Pada sesi tanya jawab peserta lansia mengutarakan keluhan penyakit yang diderita dan sekaligus konsultasi kesehatan.

a. Mapping Tumbuh Kembang Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan.

Manusia pada umumnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik perempuan maupun laki-laki. Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua hal yang berbeda. Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau bisa diukur. Pertumbuhan berarti peningkatan dalam hal ukuran, misalnya ukuran tinggi badan bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, dan lain-lain. Berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kualitatif atau

sulit diukur. Ketika seseorang bertambah dewasa, ia tidak hanya bertambah berat dan tinggi badan. Namun kemampuan bicara, kecerdasan, dan ketangkasannya juga meningkat. Kemampuan dan fungsi-fungsi inilah yang mengalami perkembangan. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan akan menghasilkan manusia dewasa secara fisik, pikiran, dan mental. Pertumbuhan manusia berupa perubahan fisik yang dapat kita ukur melalui angka. Selain itu, dapat diukur tinggi badan, besar badan dan berat badan. Pertumbuhan juga tidak dapat kembali ke dalam keadaan yang semula.



Gambar 4: tumbuh kembang manusia berdasarkan jenis kelamin

(<https://www.kompas.com/skola/image/2020/09/10/143000269/pertumbuhan-dan-perkembangan-manusia?page=1>, diakses tanggal 19 April 2024)

Tumbuh kembang tiap-tiap orang berbeda antara satu dengan lainnya dimana tergantung pada gizi makanan, kebiasaan olahraga dan faktor genetik. Oleh karena itu setiap orang berupaya untuk menjaga kesehatannya.

Pembangunan suatu bangsa/gereja/keluarga dan mutunya sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, kesehatan dan gizi, lingkungan hidup mereka tinggal, serta kemampuan ekonomi keluarga. Faktor kesehatan merupakan faktor yang utama dan terpenting (Basuki, 2020). Seseorang yang sehat akan dapat beraktivitas atau berkarya, dan melayani. Menurut Soelaiman. D. (2020) secara garis besar ada 4 faktor yang mempengaruhi kesehatan, yakni: lingkungan (fisik, sosial, budaya dan politik), perilaku hidup (behavior) gaya, layanan kesehatan dan genetik.



Gambar 5: Faktor Mempengaruhi Kesehatan Manusia

Gambar 5 menunjukkan ada 4 faktor mempengaruhi kesehatan yakni 45% faktor lingkungan, 30% faktor perilaku, 20% faktor pelayanan kesehatan dan 5% faktor genetik. Dapat dipahami faktor lingkungan paling besar mempengaruhi kesehatan dan paling kecil adalah faktor genetik yang diturunkan dari orangtua.

b. Perempuan Dan Kosmetik

Bagi setiap makhluk hidup khususnya perempuan di seluruh dunia dari sejak zaman dahulu sudah mengenal kosmetik, baik produksi lokal maupun luar negeri. Khususnya di negara Indonesia kita sudah mengenal kosmetik sejak dahulu kala terlihat dari suku jawa yang setiap melakukan sinden sudah melakukan kosmetik merias wajah mereka sehingga terlihat menarik. Merias daerah muka dengan kosmetik terdiri dari sabun muka pelembab, alas bedak bedak, perona pipi, shedo alis mata bulu mata palsu, termasuk dalam merias rambut sesuai keinginan individu tersebut, apa mau di sasak atau blowing dan sebagainya. Merias wajah termasuk juga dalam membuat indah kuku. baik memakai cat

warna kuku atau dengan menggunakan kuku palsu. Kita ketahui merek kosmetik yang ada dari merek sari ayu, mustika ratu, fabo, maupun merek yang dari luar seperti esti lauder, SK II, Lancome, Die art secret, shu uemura, ultima dan yang lainnya. Kita ketahui bahwa semua kosmetik yang kita pakai mempunyai dampak efek yang kurang baik pada kulit muka terlebih bagi perempuan lansia yang menggunakan kosmetik harus berhati-hati.

Pilihlah kosmetik yang aman pada kulit muka. Alangkah baiknya bila melakukan perawatan muka daripada salah menggunakan kosmetik. Apalagi kita ketahui sekarang ada beberapa perempuan yang ingin mengubah struktur mukanya, misalnya dengan memancungkan hidung, padahal kita diciptakan Tuhan dengan keunikan masing-masing dan sebaiknya harus disyukurilah. Sebaiknya pilihlah yang expert dalam hal tersebut agar hasilnya baik jangan sampai mengecewakan dan terlihat kurang baik bagi yang melihatnya. Contoh alat kosmetik yang biasa dipakai oleh perempuan.

Berbeda sedikit dengan Filler hidung untuk memperbaiki bentuk hidung tanpa operasi. Prosedur ini dilakukan dengan menyuntikkan cairan filler atau cairan pengisi untuk



Gambar 6: Kosmetik

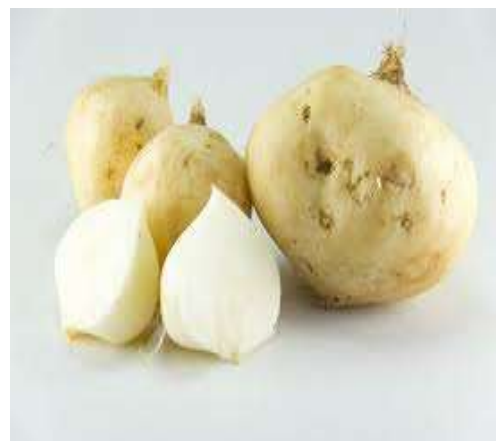
membentuk hidung menjadi bentuk yang diinginkan. Begitu juga dengan penggunaan botox (untuk mengencangkan kulit), dermabrasi (pengelupasan), laser, penanaman benang, facelift (menarik kulit), blesparoprati, serum(vitamin), toner (melembabkan), kolagen untuk diatas 50 tahun sedangkan serum untuk dibawah 50 tahun, Collagen utk pengencangan kulit dan melembabkan kulit kering (anti aging) dan yang lainnya. Kesemuanya itu harus disertai sabun pencuci muka, pelembab krem pagi dan krem malam. Teruma menghindari sinar matahari yang terik. Disertai juga dengan makan yang banyak mengandung vitamin C serta berpikir positif (Sarwono,2003).

Bernyanyi sering tertawa sehingga hormon dopan keluar muka kita menjadi cerah (Basral, A. N., 2021). Serta di barengi dengan olahraga, misalnya jalan pagi hari serta berjemur di bawah matahari pagi sekitar 15 sampai 20 menit.

Dimasa lansia juga kita perlu menjaga pola makan yang sehat misalnya kurangi makanan yang berlemak banyaklah makanan yang bersifat buah dan sayur-sayuran. Kurangi minuman yang bersoda. Banyak minum air putih. Kalau bisa minumlah susu segelas pada malam hari sebelum tidur. Pada masa lansia sebaiknya makanlah vitamin C dan D. Karena kita ketahui bahwa di masa lansia sudah terjadi calcium yang menurun, estrogen yang menurun serta hormon yang menurun. Olehkarena itu sebaiknya setiap pagi harus berjemur kira-kira 20 menit perhari.

Karena secara fisiologi pada waktu lansia kulit kita kering maka sebaiknya kita pakai pelembab pada malam hari sebelum tidur boleh memakai vaselin atau biolastin (Fitzpatrick,2005). Sebaiknya bila ada waktu mengoleskan alpokat di muka kita biarkan sampai kering lalu dicuci dengan air hangat kuku dan dioeskan pada muka air es. Sebaiknya dilakukan

dua kali seminggu. Selain alpokat dapat juga diganti dengan buah bengkoang. Selain alpokat atau bengkoang dapat juga diganti dengan putih telur yang dicampur dengan mandu dioleskan pada muka dan dibiarkan sampai kering lalu dicuci dengan air hangat dan air es.





Gambar 8: Jenis pelembab kulit alami

Biasanya secara normal pada lansia kulit muka terlihat warna hitam yang rata, yang bervariasi ukurannya (Djuanda, 1993; Anggraeni, N., 2020). Ada yang kecil ada juga yang besar. Biasanya yang lebih sering pada kedua pipi serta hidung. Ini agak susah memang dihilangkan bila hanya memakai krem pemutih. Yang paling cepat biasanya dengan laser tapi harganya cukup mahal. Tidak perlulah dimasa lansia mengeluarkan uang yang cukup banyak hanya untuk kecantikan. Cukup dengan menjaga

pola makan yang banyak makan buah dan sayur. Cukuplah dengan mengoleskan pelembab dan pemutih. Sebaiknya menghindari matahari disiang hari atau matahari yang terik. Bila berpergian memakai payunglah.



Gambar 7: Melasma



Gambar 9: Cream untuk kulit melasma

Melasma pada muka terlihat warna hitam yang tidak rata tetapi meninggi. Ada yang kecil seperti ujung jarum pentul, ada yang sebesar biji jagung serta ada yang sebesar uang logam serratus bahkan ada yang lebih besar lagi. Kadang kala dapat bersatu sehingga seperti bunga yang mempunyai tangkai (Rook, 2005). Pada keratosis seboroik untuk menghilangkannya dengan krem keratolitik agak susah, bahkan kurang berhasil. Yang paling cepat biasanya dengan alat kauterisasi atau laser. Tapi ini memerlukan harga yang mahal. Tidak perlulah membuang uang untuk itu.

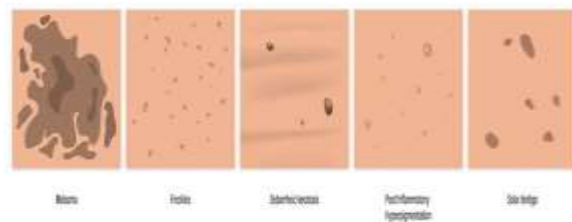


shutterstock.com · 1870033495



shutterstock.com · 1437237497

Types of pigmentation



shutterstock.com · 2380414019

Gambar 10: Pigmen

Pada usia lansia biasanya sudah ada penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, kolesterol, jantung. Olehkarena itu turutilah semua aturan dokter. Baik pola makan, pola tidur yang teratur, berolahraga sesuai kondisi, bila perlu ikuti petunjuk dari dokter olahraga. Sedapat mungkin melakukan jalan kaki yang pelan serta berjemur dibawah matahari pagi. Berkunjunglah kepada teman lama, kepada saudara. Rekreasi dilakukan dengan harga yang murah saja, misalnya ke pantai atau kepuncak agar menikmati alam pemandangan yang indah. Dimana tubuh yang sehat terdapat jiwa pikiran yang sehat sering disebut dengan istilah *Mens Sana in corpore sano*.

c. Sehat Bugar Bersama Gizi Seimbang

Lansia adalah tahap paling akhir perkembangan pada daur kehidupan

manusia. Lansia selalu dikaitkan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual (Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Amazihono, E., 2023). Lansia adalah mereka yang meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, usia tua (old) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) kelompok usia > 90 tahun. Menjadi tua secara alami akan dialami oleh setiap orang, dimana seseorang mengalami penurunan fungsi tubuh secara perlahan ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu tubuh semakin rentan terhadap serangan penyakit. Peran gizi sangatlah penting dalam mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S., 2021). Pengaturan makan pada lansia lebih kompleks dan membutuhkan perhatian khusus karena pada masa lansia, beberapa penyakit dapat terjadi dan bahkan sering muncul sebagai komplikasi akibat kekurangan gizi.

Perubahan fisik dan penurunan fungsi organ tubuh akan mempengaruhi konsumsi dan penyerapan zat makanan oleh tubuh

dimana hal ini akan berakibat pada terjadinya masalah masalah gizi. Peran gizi sangat penting dalam mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T., 2019; Tamura, Y., Omura, T., Toyoshima, K., & Araki, A., 2020). Fungsi sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi menurun sesuai umur. Hal ini dipengaruhi perubahan pola makan, kualitas asupan gizi, indra perasa, sistem pencernaan dan perubahan komposisi cairan tubuh. Perubahan komposisi tubuh ini berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik, asupan makanan, dan perubahan hormonal pada perempuan. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur berdampak positif dalam mempertahankan kekuatan dan pemeliharaan status fungsional tubuh (Shao, T., Verma, H. K., Pande, B., Costanzo, V., Ye, W., Cai, Y., & Bhaskar, L. V. K. S., 2021; Polero, P., Rebollo-Seco, C., Adsuar, J. C., Pérez-Gómez, J., Rojo-Ramos, J., Manzano-Redondo, F., ... & Carlos-Vivas, J., 2021).

Studi penelitian menunjukkan bahwa pada lansia salah satu faktor yang berpengaruh kesehatan adalah kurangnya olahraga secara rutin (Muslimah, K., Tharida, M., & Dezreza,

N., 2023). Pengaturan makan pada lansia lebih kompleks dan membutuhkan perhatian khusus karena pada masa lansia, beberapa penyakit dapat terjadi dan bahkan sering muncul sebagai komplikasi. Fungsi sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi menurun sesuai umur sehingga tubuh semakin rentan terhadap serangan penyakit. Perubahan fisik dan penurunan fungsi organ tubuh akan mempengaruhi konsumsi dan penyerapan zat makanan oleh tubuh dimana hal ini akan berakibat pada terjadinya masalah masalah gizi kurang maupun kegemukan. Peran gizi sangatlah penting dalam mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Perlu kiat bagaimana menentukan kebutuhan gizi dan memilih gizi seimbang dan berkualitas.

SIMPULAN

Simpulan kegiatan PkM, adalah sebagai berikut: (1) Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan akan menghasilkan manusia dewasa secara fisik, pikiran, dan mental (2) Peserta dengan semangat menyimak dan bertanya terkait dengan perawatan dan kosmetik sesuai kondisi yang dialami; (3) Peserta semakin memahami pengetahuan dan pemahaman atas gizi

seimbang sesuai dengan umur dan kondisi kesehatan masing-masing. Pada akhir seminar ada masukan dari Pendeta Resort agar kegiatan berkelanjutan dilakukan dengan topik yang lain diantaranya peningkatan disiplin anak sekolah minggu karena menjadi generasi penerus yang berkarakter kristiani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berhasilnya kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dan artikel hasil PkM didukung oleh beberapa pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Pdt. Halomoan Siahaan, S.Th atas izin, Pdt. Ruth Nababan, dan Ny. Sihotang br. Lumbanraja pihak mitra HKBP Duren Jaya Bekasi atas kerjasama yang baik mulai dari perencanaan sampai dengan kegiatan selesai dilakukan dengan baik. Terima kasih kami sampaikan kepada UKI melalui LPPM UKI mendukung dan menyediakan dana PkM dan juga mendukung publikasi hasil PkM.

REFERENSI

- Anggraeni, N. (2020). *Buku Pintar Perawatan Kulit: Buku 3*. Hikam Pustaka.
- Arthur Rook / Wilkinson / Ebling, (2005), *Text Book Of Dermatology*

- Fourth Edition. Volume 2, Fifth, Edition, RH. Champion
- Basral, A. N. (2021). *Dayon*. MCL Publisher.
- Basuki, U. , (2020), Merunut Konstitusionalisme Hak Atas Pelayanan Kesehatan Sebagai Hak Asasi Manusia. *Jurnal Hukum Caraka Justitia*, 1(1), 21–41.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S.,(2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1-9.
- Djuanda, (1993), *.Ilmu penyakit kulit dan kelamin*. Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T.,(2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Fitzpatrik, (2005). *Dermatologi color Atlas dan Synopsys of clinical Fitzpatrik*
- Hermawati, I., & Sos, M. (2015). *Kajian tentang kota ramah lanjut usia*. Yogyakarta: Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS).
<https://www.kompas.com/skola/image/2020/09/10/143000269/pertumbuhan-dan-perkembangan-manusia?page=1>
- Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Amazihono, E. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Pada Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Di Yayasan Taman Bodhi Asri. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(2), 26-31.
- Muslimah, K., Tharida, M., & Dezreza, N. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam. *JOURNAL OF Healthcare Technology And Medicine*, 9(1), 447-463.
- Polero, P., Rebollo-Seco, C., Adsuar, J. C., Pérez-Gómez, J., Rojo-Ramos, J., Manzano-Redondo, F., ... & Carlos-Vivas, J. (2021). Physical activity recommendations during COVID-19: narrative review. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 65.
- Sarwono,(2003). *Pengantar Psikologi umum*. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Shao, T., Verma, H. K., Pande, B., Costanzo, V., Ye, W., Cai, Y., &

- Bhaskar, L. V. K. S. (2021). Physical activity and nutritional influence on immune function: an important strategy to improve immunity and health status. *Frontiers in physiology*, 12, 751374.
- Soelaiman D, (2020). Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang.
- Tamura, Y., Omura, T., Toyoshima, K., & Araki, A. (2020). Nutrition management in older adults with diabetes: a review on the importance of shifting prevention strategies from metabolic syndrome to frailty. *Nutrients*, 12(11), 3367.