

Pemetaan Potensi Pemanfaatan Limbah Bunga Bawang Merah Oleh Kelompok Wanita Desa Kedungori

¹Tieska Arelia Putri, ¹Nawang Wulan Sari, ¹Najwa Rizki Safira, ¹Agung Wibowo, ¹Alfi Rahmawati, ²Abdul Jabbar

¹Pendidikan Ilmu Alam, Universitas Negeri Semarang

²Ilmu Lingkungan, Universitas Negeri Semarang

E-mail Korespondensi : tieskaarelia@students.unnes.ac.id

Abstract

Elderly women are women who have reached an advanced age. Elderly stands for "aged," which refers to individuals who are in the older phase of life. At this stage, they may experience significant physical, mental, dietary and social changes. This research examines the form of consumption patterns of food intake needs, drinks, and daily activities of elderly women in Kedungori Village. The purpose of this study was to determine the potential utilization of shallot flower waste by the Kedungori Village Women's Group. The method used was a social mapping approach with in-depth interviews and focus group discussions (FGDs). The analysis technique used was descriptive qualitative. The results obtained in the lunch portion showed that 37% of the majority consumed water and most of those who answered water were productive women, then 11% consumed drinks ginger and sweet coffee, most of whom were elderly women, there were 5% bitter coffee who consumed productive women, 5% milk and mixed ice consumed by elderly women, 10% consumed bitter coffee and 6% fresh tea, the majority of which were productive women.

Keyword :

Waste, Shallot flower, Elderly women, Non-productive

Abstrak

Wanita lansia merupakan seorang perempuan yang telah mencapai usia lanjut. Lansia merupakan singkatan dari "lanjut usia," yang merujuk pada individu-individu yang berada dalam fase kehidupan yang lebih tua. Pada tahap ini, mereka mungkin mengalami perubahan fisik, mental, pola makan dan sosial yang signifikan. Penelitian ini mengkaji bentuk pola konsumsi kebutuhan asupan makanan, minuman, maupun aktivitas keseharian para wanita lansia di Desa Kedungori. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Potensi Pemanfaatan Limbah Bunga Bawang Merah oleh Kelompok Wanita Desa Kedungori. Metode yang digunakan yaitu pendekatan pemetaan sosial dengan dilakukan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (FGD). Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasil yang diperoleh pada porsi makan siang menunjukkan 37% mayoritas mengkonsumsi air putih dan kebanyakan yang menjawab air putih merupakan wanita produktif, kemudian 11% mengonsumsi wedang jahe dan kopi manis yang kebanyakan ialah wanita lansia, terdapat 5% kopi pahit yang mengonsumsi ialah wanita produktif, 5% Susu dan Es campur dikonsumsi oleh wanita lansia, 10% mengonsumsi kopi pahit dan 6% teh taran mayoritas kategori wanita produktif.

Kata Kunci :

Limbah, Bunga bawang merah, Wanita lansia, Non produktif

PENDAHULUAN

Desa Kedungori merupakan desa yang terletak di Kecamatan Dempet Kabupaten Demak. Masyarakat Desa Kedungori mayoritas bermata pencaharian sebagai petani. Sektor pertanian yang paling mendominasi yaitu bawang merah, sehingga ketika di masa panen banyak terlihat para warga menjemur bawang merah dan membersihkannya sebelum dikirim atau dijual keluar daerah. Salah satu kegiatan dalam masa panen bawang merah adalah *Pritel Brambang*, yang merupakan suatu kegiatan memisahkan bawang merah dari daun, bunga, dan akarnya. Banyak terlihat para wanita lansia yang melakukan kegiatan tersebut demi sebuah upah dari hasil *Pritel Brambang*.

Dunia sedang mengalami revolusi demografik, yaitu dengan meningkatnya jumlah penduduk berusia lanjut. Usia lanjut adalah usia 60 tahun ke atas sesuai dengan definisi *World Health Organization* yang terdiri dari (1) usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, (2) usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan (3) usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun (Hanafi dkk., 2022). Manusia terdiri dari bio, psiko, sosio, dan spiritual yang selalu tumbuh dan berkembang dari masa bayi sampai tua. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stressor dari dalam maupun dari luar tubuh. Masalah yang terjadi pada lansia diantaranya mudah jatuh, mudah lelah, gangguan kardiovaskuler, nyeri atau ketidaknyamanan, gangguan eliminasi, gangguan ketajaman penglihatan, gangguan pendengaran, mudah gatal, gangguan tidur, serta penyakit dari dalam salah satunya diabetes melitus (Sulistyarini & Santoso, 2016).

Menurut Komariah & Rahayu (2020), terdokumentasi bahwa kasus diabetes terjadi seiring bertambahnya umur atau usia. Penelitian yang berkaitan dengan umur pasien diabetes melitus, menyatakan semakin bertambah usia kebutuhan akan asupan gizi ikut bertambah. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus terhadap jenis makanan tertentu yang mendukung terjadinya kejadian diabetes melitus. Penelitian berkaitan dengan jenis kelamin pasien diabetes melitus menemukan bahwa prevalensi terbesar terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Pada perempuan peluang terjadinya peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar (Arif, 2023). Aktivitas fisik dapat menggambarkan rutinitas atau kegiatan yang dilakukan seseorang yang secara usia produktif ataupun usia yang lanjut. Orang yang melakukan aktivitas ringan cenderung mengalami diabetes. Jenis kasus diabetes dapat dibedakan menjadi kasus lama dan kasus baru. Kasus lama adalah keadaan penyakit berdasarkan hasil analisis dokter yang sudah lama ditetapkan sedangkan kasus baru adalah keadaan penyakit yang baru pertama kali berdasarkan pemeriksaan dokter pada suatu klinik. Berdasarkan observasi wawancara diketahui bahwa jenis kasus terbanyak adalah jenis kasus lama (Naba dkk., 2021). Temuan ini mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam potensi intervensi berbasis lokal yang relevan, salah satunya melalui pemanfaatan limbah bunga bawang merah.

Melihat potensi pemanfaatan limbah bunga bawang merah sebagai sumber daya lokal di desa belum dimanfaatkan secara maksimal, peneliti melakukan wawancara kepada wanita lansia desa Kedungori. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas wanita lansia sehari-hari, komposisi porsi makan, rutinitas lansia dan pengetahuan umum lansia terkait potensi bawang merah. Kegiatan wawancara merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan untuk dapat memetakan potensi lansia desa Kedungori dan mengukur sejauh mana pemanfaatan limbah bawang merah yang sudah mereka lakukan. Pardosi et al. (2022) berpendapat melalui aktivitas fisik dan makanan yang bergizi seimbang akan berpengaruh terhadap status kesehatan lansia sehingga aspek tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di masa tua.

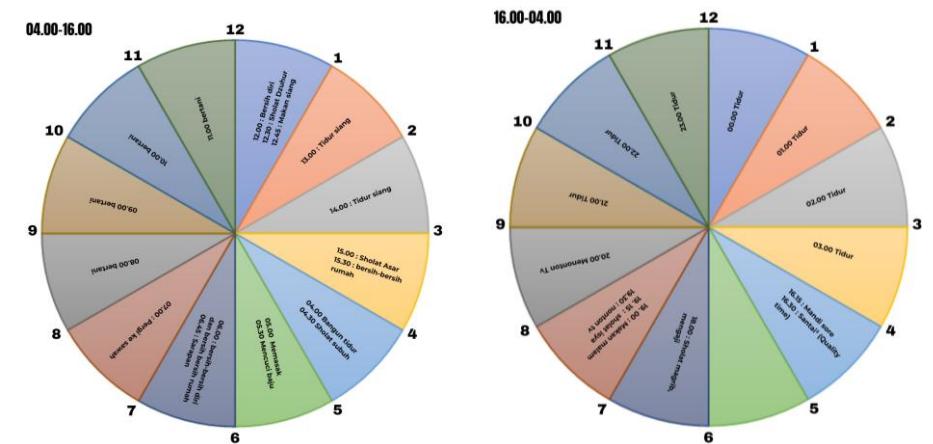
METODE

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. "Metodologi adalah proses, prinsip, dan prosedur yang kita gunakan untuk mendekati problem dan mencari jawaban" (Mulyana, 2008: 145). Dalam penelitian ini, dilakukan pendekatan pemetaan sosial untuk menggambarkan dinamika interaksi antar individu dalam suatu kelompok masyarakat. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (FGD) untuk memahami pandangan serta pengalaman para partisipan. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yang memungkinkan untuk menyajikan gambaran yang mendalam dan komprehensif mengenai pola-pola sosial yang muncul dari data yang terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

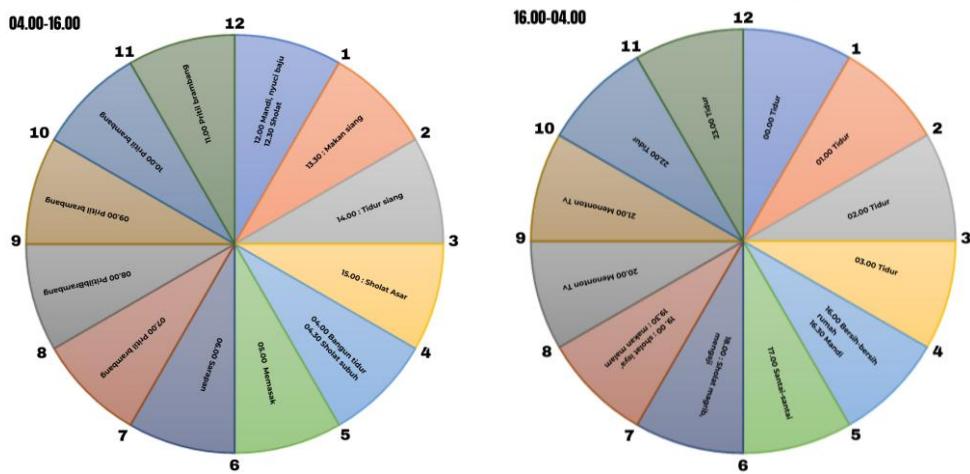
1.1 Perbedaan Aktivitas Wanita Produktif dan Wanita Lansia Desa Kedungori

Berdasarkan kegiatan *forum group discussion* yang melibatkan wanita produktif dan wanita lansia diperoleh perbedaan secara umum yang mana wanita lansia cenderung tidak banyak bicara, cepat merasa lelah serta kesulitan dalam membaca dan menulis. Berbeda dengan wanita produktif yang lebih aktif berbicara dan mempunyai semangat yang tinggi dalam kegiatan. Menurut Basuki, (2015) ciri umum dari lansia di antaranya adalah periode kemunduran. Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis sehingga motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi. Guna mengetahui aktivitas harian wanita desa kedungori, peneliti telah melakukan wawancara dan memetakan aktivitas harian wanita desa kedungori sebagai berikut.



Gambar 1. Aktivitas harian wanita usia produktif desa Kedungori

Berdasarkan hasil wawancara wanita pada usia produktif desa kedungori mengawali aktivitas pukul 04.00 dan melakukan rutinitas berangkat ke sawah dari pukul 07.00 sampai pukul 12.00. Bertani memang menjadi pekerjaan mayoritas wanita desa Kedungori untuk menambah penghasilan keluarga. Meskipun memilih untuk bekerja, wanita desa Kedungori tidak meninggalkan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga, dengan tetap mengerjakan pekerjaan rumah sebelum berangkat ke sawah. Pada wanita usia produktif, kualitas tidur mereka terbilang cukup yaitu sekitar 9 jam sehari.

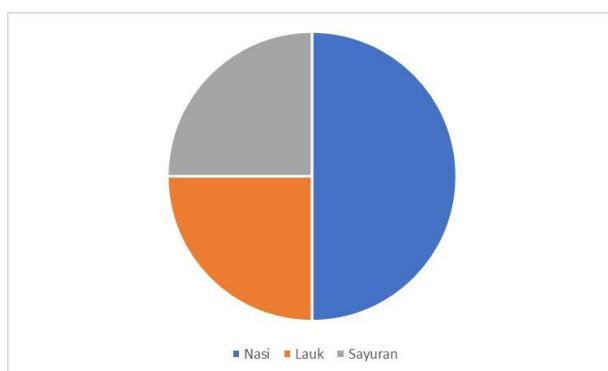


Gambar 2. Aktivitas harian wanita lansia desa Kedungori

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada wanita lansia menunjukkan adanya perbedaan kegiatan yang dilakukan oleh wanita lansia di pagi hari. Apabila wanita usia produktif memilih untuk bekerja di sawah, lansia desa kedungori memilih untuk menjadi pekerja pritel brambang. Pritel brambang merupakan kegiatan memotong bawang merah dari daun dan akarnya. Pekerjaan ini mereka pilih karena tidak memerlukan kemampuan khusus dalam pengerajaannya. Perbedaan lain dilihat dari waktu lidur lansia yang relatif yaitu sekitar 7 jam sehari.

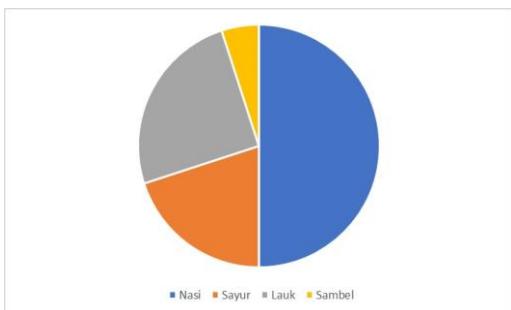
1.2 Porsi makan wanita produktif dan wanita lansia Desa Kedungori

Hubungan antara pola makan dan status gizi pada wanita Desa Kedungori sangat erat. Pola makan yang tidak sehat atau tidak teratur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada wanita desa apalagi para lansia, termasuk kekurangan gizi atau obesitas. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan lansia antara lain perubahan selera dan kemampuan rasa, keterbatasan fisik, dan penurunan nafsu makan. Untuk menjaga status gizi tetap baik, penting untuk mengadopsi pola makan yang sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menjaga asupan cairan, dan menghindari makanan tinggi lemak dan gula. Menurut Putri & Rachman (2023) menyatakan bahwa pola makan seimbang sangat penting dalam memastikan keseimbangan gizi. Pada *Forum Group Discussion* para wanita desa Kedungori sudah memahami pentingnya pola makan yang baik untuk memenuhi gizi secara seimbang. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak mengandung lemak dan gula tinggi. Pada awal *discussion* diberikan pertanyaan terkait asupan makanan sehari-hari, dan mereka menjawab dengan baik. Tidak ada perbedaan signifikan antara wanita produktif dan lansia sehingga didapatkan hasil sebagai berikut ini:



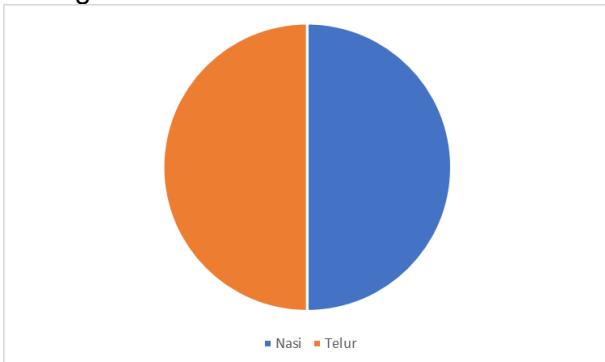
Gambar 3. porsi makan pagi/sarapan

Dari gambar tersebut menunjukkan bahwa pada saat sarapan para wanita desa mengkonsumsi nasi 1-2 centong sebagai karbohidrat dengan porsi setara setengah isi piring, tumis kangkung/ pecel sebagai makanan berserat yang setara dengan seperempat isi piring, dan tahu/tempe/gorengan dijadikan lauk yang setara dengan seperempat isi piring. Menurut Kemenkes (2022), porsi makan yang baik terdiri dari 50% buah dan sayur, 25% karbohidrat, 25% protein. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan para wanita desa sudah baik meskipun tidak sesuai porsi Kemenkes tetapi mereka mengkonsumsi makanan sehat non buatan seperti cepat saji. Jika dianalisis nasi sebagai sumber karbohidrat memberikan energi yang diperlukan untuk memulai hari. Tumis kangkung dan pecel menyediakan serat, vitamin, dan mineral yang esensial untuk menjaga kesehatan pencernaan dan mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan. Tahu dan tempe, yang merupakan sumber protein nabati, penting untuk pemeliharaan otot dan pemulihan sel-sel tubuh. Meskipun gorengan seringkali dianggap kurang sehat, jika dikonsumsi dalam jumlah yang moderat dan disiapkan dengan cara yang tepat, dapat menambah variasi dalam tekstur dan rasa makanan, membuat pola makan lebih menarik dan memuaskan.



Gambar 4. porsi makan siang

Dilihat pada gambar diagram diatas mengenai porsi makan siang bahwa dalam satu piring makan terdiri dari 50% karbohidrat, 20% sayur, 25% lauk, dan 5% sambal. Karbohidrat sendiri terdiri dari Nasi 1-2 centong, 20% terdiri dari sayur bayam, 25% terdiri dari tahu/tempe/ikan lele/ikan bandeng, dan 5% berisi sambal. hal ini juga belum sepenuhnya sesuai dengan anjuran kemenkes indonesia, tetapi pola makan yang dijalani sudah baik karena mereka mengkonsumsi makanan non cepat saji. Jika dianalisis data tersebut dalam konteks hidup sehat dan seimbang, terlihat bahwa pola makan ini sudah mencakup berbagai kelompok makanan yang penting untuk mendukung kesehatan para lansia. Nasi sebagai sumber karbohidrat memberikan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas pagi. Sayur bayam menawarkan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk kesehatan pencernaan dan fungsi tubuh yang optimal. Tahu, tempe, ikan lele, dan ikan bandeng menyediakan protein yang esensial untuk pemeliharaan otot, perbaikan jaringan, dan menjaga kekebalan tubuh. Protein juga membantu lansia mempertahankan massa otot yang sering menurun seiring bertambahnya usia. Sementara itu, sambal, meskipun dikonsumsi dalam jumlah kecil, dapat menambah cita rasa pada makanan dan meningkatkan nafsu makan, sekaligus menyediakan antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.



Gambar 5. porsi makan malam

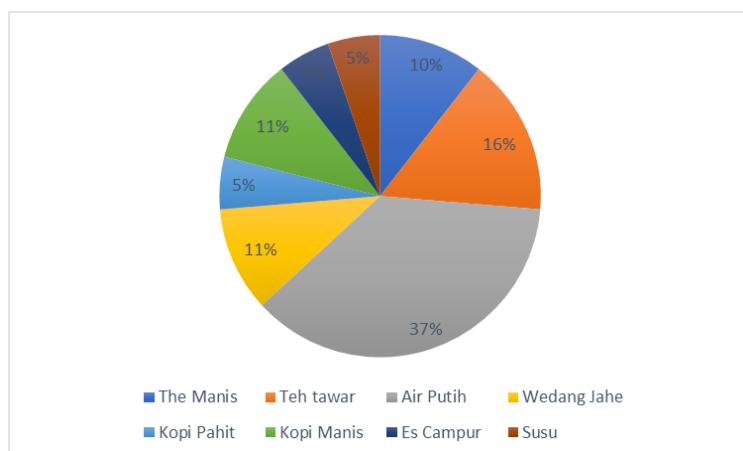
Untuk makan malam berbeda dengan porsi makan pagi dan siang karena hanya memiliki 2 varians saja yaitu nasi dengan lauk telur. Pengkonsumsian serat di porsi makan malam ini tidak ada karena pada saat FGD para wanita desa Kedungori mayoritas menjawab jika makan malam nasi dengan telur itu sangat praktis apalagi sudah tidak ada kegiatan di malam hari menjadi mereka malas untuk memasak makanan yang beragam. Dilihat dari segi nilai gizi menu ini mencakup kelompok makanan penting untuk mendukung kesehatan para wanita di berbagai usia. Nasi sebagai sumber karbohidrat utama memberikan energi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh dan aktivitas harian. Karbohidrat ini juga membantu menjaga kadar gula darah yang stabil, yang penting bagi kesehatan jangka panjang.

Telur merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh. Kandungan proteinnya berperan dalam pemeliharaan serta perbaikan jaringan tubuh yang rusak. Selain itu, protein dalam telur mendukung kesehatan otot dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Keunggulan lainnya adalah kandungan asam amino esensial yang lengkap, yang menjadikan telur sebagai pilihan nutrisi ideal. Oleh karena itu, telur sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh semua kelompok usia.

Porsi makan yang seimbang dan beragam memberikan kontribusi penting terhadap pemenuhan kebutuhan nutrisi harian. Asupan yang cukup dan bervariasi membantu menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan daya tahan terhadap penyakit. Selain itu, pola makan teratur dapat membantu mengendalikan berat badan dan menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Dengan demikian, pola makan yang sehat turut berperan dalam meningkatkan kualitas hidup, terutama pada usia lanjut.

Data yang diperoleh dari forum group discussion menunjukkan bahwa pola makan yang terstruktur dan seimbang sangat berperan dalam menjaga kesehatan wanita lansia di Desa Kedungori. Asupan makanan yang bervariasi dalam porsi yang tepat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Selain manfaat fisik, pola makan yang baik juga berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional. Hal ini penting untuk mendukung kehidupan yang aktif, mandiri, dan bahagia di usia lanjut.

1.3 Konsumsi minuman dalam sehari para wanita desa Kedungori



Gambar 6. konsumsi minuman dalam sehari

Pada gambar diatas diketahui untuk konsumsi minuman dalam sehari wanita desa Kedungori sangat beragam. Diambil dari *Forum Group Discussion* terdapat 37% mayoritas mengkonsumsi air putih dan kebanyakan yang menjawab air putih merupakan wanita produktif, kemudian 11% mengonsumsi wedang jahe dan kopi manis yang kebanyakan adalah wanita lansia, terdapat 5% kopi pahit yang mengonsumsi ialah wanita produktif, 5% Susu dan Es campur dikonsumsi oleh wanita lansia, 10% mengonsumsi kopi pahit dan 6% teh tawar mayoritas kategori wanita produktif.

Jika dikaitkan kesehatan, konsumsi air putih yang tinggi di kalangan wanita produktif dapat menunjang hidrasi yang baik dan fungsi tubuh optimal. Minum air putih cukup penting untuk kesehatan umum, termasuk fungsi kognitif dan energi. Konsumsi wedang jahe dan kopi manis oleh wanita lansia bisa memberikan manfaat tertentu seperti kenyamanan pencernaan dari wedang jahe, tetapi juga bisa menambah asupan gula yang berlebihan dari kopi manis, yang kurang baik untuk kesehatan jangka panjang. Kopi pahit, meskipun dapat memberikan dorongan energi, harus dikonsumsi dengan bijak karena efek kafein yang bisa mengganggu tidur dan meningkatkan tekanan darah. Konsumsi susu dapat memberikan nutrisi penting seperti kalsium untuk kesehatan tulang, yang sangat penting bagi lansia. Namun, konsumsi es campur yang tinggi gula bisa berisiko meningkatkan masalah kesehatan seperti diabetes. Teh tawar, yang rendah kalori dan bebas gula, bisa menjadi pilihan sehat bagi wanita produktif yang mengonsumsinya. Secara keseluruhan, variasi konsumsi minuman ini menunjukkan adanya perbedaan preferensi dan kebutuhan berdasarkan usia, dengan implikasi kesehatan yang berbeda pula.

1.4 Pengetahuan tentang Produksi Bawang Merah dan Manfaatnya dalam Pertanian

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang wanita lansia dari Desa Kedungori, berikut adalah penjelasannya mengenai pengetahuan umum tentang produksi bawang, limbah bunga bawang, dan hubungannya dengan pembuatan kecap:

Dalam dunia pertanian, produksi bawang merah membutuhkan pemahaman yang mendalam. Tanaman ini memerlukan perhatian khusus sepanjang siklus pertumbuhannya. Salah satu tantangan utama adalah ketersediaan bibit yang seringkali langka dan mahal, serta kebutuhan akan pupuk yang jarang dan mahal untuk menjaga kesehatan tanaman. Proses perawatan bawang merah dianggap sulit karena memerlukan pengendalian hama dan penyakit yang teliti. Namun, hasil panen bawang merah bisa menjadi sumber keuntungan jika harga jualnya tinggi. Tanaman ini biasanya dipanen sebanyak tiga kali dalam setahun, dengan masa tanam sekitar dua bulan sebelum panen.

Selain bagian utamanya seperti akar, umbi, dan daun, bawang merah juga memiliki bagian lain yang tak kalah penting, yaitu bunganya. Pembentukan bunga bawang merah menjadi indikator penting untuk memprediksi waktu panen. Bagian ini memiliki banyak manfaat, seperti penggunaan umbinya sebagai bumbu masak yang khas dan daunnya yang dapat dimanfaatkan sebagai pakan ternak atau pupuk organik. Meskipun bawang merah memberikan hasil yang berharga, produksinya juga menghasilkan limbah. Sekitar 30% dari total produksi bawang merah merupakan limbah, yang sebagian besar terdiri dari kulit, bunga, dan daun yang tidak terpakai. Upaya untuk mengurangi limbah ini dapat dilakukan dengan memanfaatkannya sebagai pupuk organik atau bahan kompos.

Tak hanya tentang produksi bawang merah, berdasarkan hasil wawancara dengan wanita lansia di desa Kedungori mengungkapkan bahwa kebanyakan orang lebih memilih untuk membeli kecap instan daripada membuatnya sendiri, namun tidak menyadari bahwa bunga bawang merah memiliki potensi untuk dimanfaatkan dalam proses pembuatan kecap. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan tradisional tentang penggunaan bawang merah mungkin terbatas pada penggunaan umbi dan daunnya saja, tanpa mempertimbangkan potensi penggunaan bunganya. Dengan demikian, ada potensi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat setempat tentang berbagai cara memanfaatkan berbagai bagian tanaman bawang merah, termasuk bunganya, untuk menghasilkan produk bernilai tambah seperti kecap.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan aktivitas dan pola makan antara wanita produktif dan lansia di Desa Kedungori, di mana wanita produktif menunjukkan tingkat aktivitas yang lebih tinggi, semangat yang lebih besar, serta durasi tidur yang lebih panjang, sementara wanita lansia cenderung lebih pasif, mudah mengalami kelelahan, dan memiliki waktu tidur yang lebih singkat. Pola makan masyarakat di desa ini tergolong cukup baik,

dengan konsumsi utama berupa nasi, sayuran, lauk nabati, dan sedikit sambal, meskipun belum sepenuhnya memenuhi standar gizi seimbang. Variasi konsumsi minuman juga terlihat, dengan wanita produktif lebih banyak mengonsumsi air putih, sedangkan wanita lansia lebih memilih minuman manis seperti wedang jahe, kopi, susu, dan es campur. Di sisi lain, produksi bawang merah di desa ini memerlukan penanganan yang cermat, mulai dari pemilihan bibit hingga pengendalian hama dan penyakit, meskipun tantangan tersebut tetap dapat memberikan keuntungan ekonomi yang signifikan apabila harga jual sedang tinggi. Meskipun bunga bawang merah diketahui memiliki potensi sebagai bahan alternatif dalam pembuatan kecap, pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatannya masih terbatas. Selain itu, limbah bawang merah lainnya, seperti kulit, bunga, dan daun, sebenarnya memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai pupuk organik atau bahan kompos. Namun demikian, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal oleh kelompok wanita desa.

REFERENSI

- Arif, M. (2023). Pengaruh Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kadar Gula DARAH. *Journal of Science and Medical Laboratory*, 1(2).
- Basuki, W. (2015). Faktor-faktor penyebab kesepian terhadap tingkat depresi pada lansia penghuni panti sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Hanafi, M., Kriswoyo, P. G., & Priyanto, S. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia (Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care). *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 65-73.
- Komariah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik pratama rawat jalan proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 41-50.
- Mulyana, Deddy. (2008). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Naba, O. S., Adu, A. A., & Hinga, I. A. T. (2021). Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 186-194.
- Pardosi, S., & Buston, E. (2022). Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 538-545.
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), 58-64.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di rw 1 kelurahan bangsal kota kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2).