

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN BAWANG PUTIH
FERMENTASI DALAM RANGKA PENINGKATAN PRODUKTIFITAS
KELOMPOK LANSIA**

**COUNSELING AND TRAINING ON THE MANUFACTURE OF FERMENTED
GARLIC IN ORDER TO INCREASE THE PRODUCTIVITY OF THE ELDERLY
GROUP**

**Annis Catur Adi ^{*1}, Wizara Salisa², Fariani Syahrul^{*3}, Santi Martini³, Diah Patria
Nuringtyas², Iga Ema Dini², Ali Iqbal Tawakal²**

¹ Departemen Gizi, FKM, Universitas Airlangga

² Rumah Inovasi Natura, Surabaya

¹Departemen Epidemiologi, FKM, Universitas Airlangga

*e-mail: annis_catur@fkm.unair.ac.id

abstract

The elderly population has a rapid development. The elderly is often labeled as unproductive, even as a burden on the family. Simple but effective skills activities can be an alternative solution. One of them is by making fermented single onion-based functional food products. This community service aims to extend the productive activities of the elderly population. Fermented garlic products can be consumed alone to improve health. In addition, products can be sold so that they can become additional income for the family. There were three methods, namely counseling, training and mentoring. Counseling related to the health of the elderly, training in making fermented single garlic directly to the target and assisting in implementing the flow of fermented garlic making until the product is successful. The community service program was carried out in the Elderly Group of Mulyosari Village, Surabaya with 50 participants. Counseling and training were carried out with visual power point materials, demonstrations on how to process fermented garlic, and direct practice with mentoring for 10 days until the product was finished. Conclusion: Community service in the form of counseling has an impact on increasing the knowledge of the elderly in Mulyosari Village. Training and assistance in making fermented garlic can also be practiced independently by the elderly as proven by the success of the finished product. This activity can increase the productivity of the elderly, benefit health by consuming it, and become a business opportunity.

Keywords: black garlic, community service, elderly, fermentation, garlic.

abstrak

Penduduk lanjut usia memiliki jumlah perkembangan yang cukup pesat. Lansia seringkali diberi label tidak produktif, bahkan dicap beban keluarga. Kegiatan keterampilan yang sederhana namun tepat guna dapat menjadi alternatif solusinya. Salah satunya dengan membuat produk makanan fungsional berbasis bawang tunggal yang difermentasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperpanjang aktivitas produktif penduduk lansia. Produk bawang putih fermentasi dapat dikonsumsi sendiri untuk meningkatkan kesehatan. Selain itu produk dapat dijual sehingga dapat menjadi pendapatan tambahan keluarga. Terdapat tiga metode, yaitu penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Penyuluhan terkait kesehatan lansia, pelatihan pembuatan bawang putih tunggal terfermentasi secara langsung kepada sasaran, dan pendampingan penerapan alur pembuatan



10.20473/jlm.v5i1.2021.249-258



Open access under CC BY-SA license

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

bawang putih terfermentasi hingga produk berhasil. Program pengabdian masyarakat terlaksana di Kelompok Lansia Kelurahan Mulyosari, Surabaya dengan peserta sebanyak 50 orang. Penyuluhan dan pelatihan dilakukan dengan materi visual power poin, demo cara pengolahan bawang putih fermentasi, dan praktik langsung dengan pendampingan selama 10 hari hingga produk jadi. Kesimpulan: Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan berdampak pada peningkatan pengetahuan lansia Kelurahan Mulyosari. Pelatihan dan pendampingan pembuatan *fermented garlic* juga mampu dipraktikkan secara mandiri dengan baik oleh lansia yang dibuktikan dengan keberhasilan produk jadi. Kegiatan ini mampu meningkatkan produktivitas lansia, bermanfaat bagi kesehatan dengan mengonsumsinya, dan menjadi peluang usaha.

Kata kunci: bawang hitam, bawang putih, fermentasi, lansia, pengabdian masyarakat.

PENDAHULUAN

Bonus demografi pada tahun 2010-2035 dapat terwujud jika tercipta generasi yang berkualitas. Salah satunya, ketika memasuki usia tua tidak terkena penyakit degeneratif (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2016, jumlah Lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk (BPS, 2016). Sementara menurut proyeksi WHO tahun 2018, di sepanjang tahun 2015 hingga 2050 jumlah Lansia diperkirakan naik dua kali lipat dari 12% menjadi 22% (WHO, 2018). Dengan jumlah Lansia yang semakin besar, menjadi tantangan bagi kita semua agar dapat mempersiapkan Lansia yang sehat dan mandiri sehingga nantinya tidak menjadi beban bagi masyarakat maupun negara, namun justru menjadi aset sumber daya manusia yang potensial.

Kelompok lanjut usia adalah kelompok masyarakat yang mempunyai kerentanan terhadap penyakit-penyakit. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, penyakit yang terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular antara lain ; hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke, dan penyakit menular antara lain seperti ISPA, diare, dan pneumonia (Riskesdas, 2018). Hal ini disebabkan sistem imunitas yang mulai menurun seiring dengan bertambahnya usia, sehingga kemampuan tubuh (antibodi) untuk melawan virus terbatas. Adanya pandemi virus Covid-19 yang terjadi saat ini menambah kegelisahan lansia.

Bawang putih (*Allium sativum L.*) merupakan anggota famili *Alliaceae* yang populer digunakan sebagai makanan dan mempunyai khasiat obat serta sebagai antimikroba. Bawang putih memiliki aroma yang kuat dan rasa yang khas serta mengandung lebih dari 100 metabolit sekunder yang sangat berguna (Mouliia dkk, 2018). Di Indonesia, bawang putih telah lama dikonsumsi sebagai obat tradisional. Sedangkan di negara Asia lain seperti Korea Selatan, Jepang dan Thailand, bawang putih dikonsumsi dengan mengubahnya terlebih dahulu menjadi bawang putih fermentasi. Bawang hasil fermentasi tersebut lebih disukai karena rasanya lebih manis, tekstur lebih baik, dan baunya tidak lagi khas seperti bawang putih (Munthe dkk, 2019).

Fermented garlic/Black garlic muncul sebagai pangan olahan yang lebih dikenal di pasaran karena sifat organoleptik yang lebih disukai dan manfaat yang dimilikinya (Suwarsih dkk, 2020). *Fermented garlic* merupakan produk fermentasi dari bawang putih yang dipanaskan dengan suhu antara 65-80°C dan kelembapan 70-80% dari suhu kamar selama satu bulan (Wang dkk, 2010). *Fermented garlic* memiliki massa jenis dengan kadar air rendah, warna hitam, aroma khas, dan rasa yang tidak terlalu menyengat seperti bawang putih mentah. Produk ini dilaporkan memiliki daya antioksidan yang lebih tinggi. *Fermented garlic* memiliki bioaktivitas sebagai penurun kolesterol dan anti alergi. Produk

ini juga dilaporkan dapat meningkatkan sistem imun, anti kanker, penurun gula darah, dislipidemia, hepatoprotektif dan neuroprotektif (Munthe dkk, 2019; Moulia dkk, 2018). Pemberdayaan lansia, terutama lansia potensial, merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan. Mengonsumsi dan ikut memproduksi *fermented garlic* dirasa cocok dilakukan oleh lansia sebagai langkah hidup sehat dan mandiri. Perlu adanya peningkatan pemahaman tentang *healthy aging*, selanjutnya pelatihan dalam rangka pengembangan keterampilan pengolahan bawang putih, dan pendampingan pada lansia untuk mempraktikkan proses pembuatan hingga menjadi *fermented garlic*. Sehingga dapat terwujud lansia sehat dan mandiri, yaitu sehat karena mengonsumsi pangan fungsional dan mandiri karena mampu memproduksi dan menghasilkan pendapatan.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode yang diaplikasikan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ada sebanyak tiga langkah, yaitu penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Penyuluhan diberikan di awal untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait *healthy aging*, dan pangan fungsional. Materi penyuluhan tersebut menjadi sarana peningkatan pengetahuan masyarakat, dan sarana penyaluran informasi yang terpercaya, mengingat masyarakat lansia mudah menerima informasi tanpa menjangar benar atau salahnya informasi tersebut. Selain itu, penyuluhan juga berfungsi sebagai penguatan kemauan dan memotivasi masyarakat agar mampu menanamkan hidup sehat dan mandiri.

Program pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan pangan fungsional yang telah dijelaskan dalam penyuluhan. Pangan fungsional yang dipilih yaitu bawang putih fermentasi karena memiliki berbagai manfaat kesehatan, dan memiliki proses pengolahan yang sederhana. Pelatihan dipraktikkan dengan cara demo pembuatan oleh tim peneliti, dan disimak langsung oleh peserta pada waktu yang sama. Peserta juga dapat mencicipi produk *fermented garlic* yang telah jadi sehingga dapat menjadi contoh produk sebelum dipraktikkan.

Kegiatan dilengkapi dengan metode pendampingan peserta dalam mempraktikkan pengolahan bawang putih fermentasi. Peserta membuat kelompok praktik dan secara bersama mengaplikasikan keseluruhan proses yang telah didemokan pada kegiatan pelatihan di rumah masing-masing. Setiap 3 hari sekali, tim peneliti melakukan monitoring ke rumah peserta untuk mengecek proses pengolahan dan fermentasi. Tahap ini memudahkan peserta untuk dapat memastikan pengaplikasian cara pengolahan, sehingga jika terjadi suatu kesalahan proses pengolahan, tim pendamping dapat segera membantu memperbaiki jalannya proses, agar kembali sesuai dengan alur yang telah ditentukan. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 mitra yaitu komunitas Lansia Kelurahan Mulyosari sebagai peserta dan keberlanjutan program. Mitra kedua yaitu Rumah Inovasi Natura yang bertugas sebagai pendamping dan melakukan pengembangan produk berbahan dasar *fermented garlic*. Mitra ketiga yaitu Laboratorium Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga untuk melakukan uji coba dalam menentukan proses pengolahan untuk menciptakan bawang putih terfermentasi dengan kualitas terbaik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

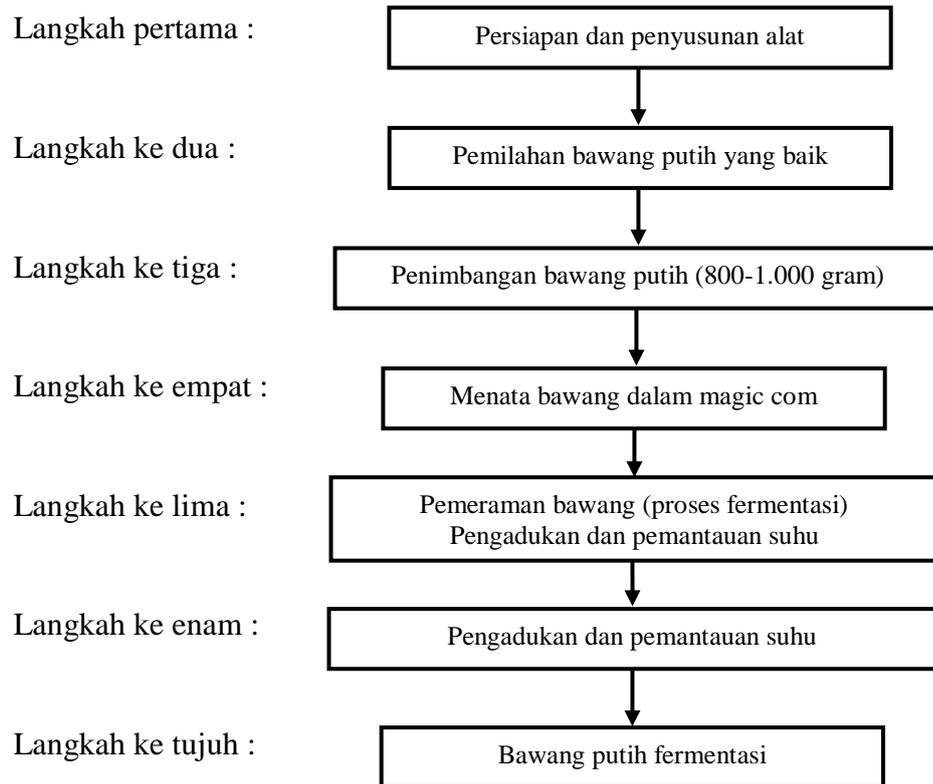
Pengabdian masyarakat dilaksanakan di kelurahan Mulyosari kecamatan MD explore, kota Surabaya. Kegiatan diawal dengan penyuluhan serta pelatihan pembuatan bawang

terfermentasi. Sebelumnya, Tim Unair telah melakukan survei lokasi untuk mengetahui keadaan atau situasi di wilayah pelaksanaan, terlebih mengingat situasi pandemi. Lokasi penyuluhan dan pelatihan di Balai RW 01 kelurahan Kalisari, pada tanggal 10 Oktober 2020 di Balai RW 01 kelurahan Kalisari. Peserta merupakan lansia di wilayah RW 01, dengan total yang hadir sebanyak 39 orang.

Penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan mematuhi protokol kesehatan dengan menerapkan penggunaan masker, cek suhu dan mencuci tangan sebelum memasuki ruangan, serta pengaturan jarak tempat duduk antar peserta sebagai upaya *social distancing*. Sebelum kegiatan, peserta mengisi formulir *pre-test* yang telah disiapkan tim untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan materi penyuluhan. Hal ini berguna untuk mengetahui keberhasilan metode penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Setelah semua peserta mengisi formulir *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan acara inti yaitu penyuluhan dan pelatihan.

Pada kegiatan penyuluhan, disampaikan 3 materi yaitu: a) *Healthy Aging*; b) Covid-19 dan Penyakit Tidak Menular; c) Makanan Fungsional untuk Kesehatan yang Optimal. Penyampaian penyuluhan menggunakan metode pemaparan dari narasumber dan visualisasi dari media *power point* yang ditampilkan menggunakan LCD. Materi penyuluhan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan peserta, sekaligus memberi pemahaman kepada para lansia terkait pentingnya menjaga kesehatan, dan memperkenalkan tentang pangan fungsional sebelum selanjutnya peserta diberikan pelatihan pembuatan salah satu pangan fungsional yaitu bawang putih fermentasi.

Pelatihan pembuatan bawang putih fermentasi dilakukan dengan metode demo atau praktik yang diperagakan oleh Tim, sehingga peserta dapat mengamati proses pembuatan secara langsung. Langkah pembuatan bawang putih fermentasi ditampilkan pada Gambar 1. Proses pembuatan diawali dengan persiapan alat dan bahan yang terdiri dari: bawang putih tunggal, tisu kertas, besek, dan *magic com*. Selanjutnya pemilahan bawang putih yang baik, sedangkan bawang putih yang busuk/kopong tidak digunakan. Bawang putih yang baik lalu ditimbang dengan berat antara 800-1000 gram untuk kapasitas satu buah *magic com*. Masukkan bawang putih ke dalam *magic com* dengan susunan tisu kertas dan besek seperti pada Gambar 3, dan atur *magic com* dalam mode warm. Selama proses fermentasi dilakukan pengadukan bawang dan cek suhu yang diatur antara 60-70°C. Bawang yang sedang difermentasi suhunya harus tetap lembab, yaitu dengan cara memasukkan handuk basah ke dalam susunan bawang di *magic com* pada fermentasi hari ke empat hingga waktu fermentasi selesai yaitu sekitar 8-10 hari. Mulai hari ke delapan, bawang dicek secara rutin terkait warna, aroma, rasa, dan tekstur. Jika penilaian empat poin tersebut telah dipenuhi dengan baik dan sesuai dengan yang diinginkan, tandanya bawang fermentasi siap diangkat dan dikonsumsi.



Gambar 1. *Diagram Alir Proses Pengolahan Bawang Putih Fermentasi*



Gambar 2. *Bawang Putih Tunggal (Kiri) dan Bawang Putih Fermentasi (Kanan)*



Gambar 3. Susunan Bawang Putih dalam Proses Fermentasi



Gambar 4. Bawang Putih Fermentasi yang Sudah Siap Dikemas

Tabel 1. Hasil *Pre* dan *Post Test* Peserta Penyuluhan dan Pelatihan Pengabdian Masyarakat

Tingkat pengetahuan	Jumlah nilai	Rata-rata
<i>Pretest</i>	1820	67,4
<i>Posttest</i>	1982	76,2

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan diakhiri dengan pengisian *post-test*. Jumlah soal yang disajikan dalam *pre* dan *post test* sebanyak 10 soal. Penilaian jawaban benar diberikan nilai 10 poin, sedangkan jawaban salah 0 poin, sehingga nilai maksimal adalah 100. Pada Tabel 1 disajikan nilai rata-rata peserta pada *pre* dan *post-test*. Pada *pre-test*, nilai rata-rata yang didapat peserta adalah 67,4, kemudian pada *post-test* nilai rata-rata meningkat menjadi 76,2. Artinya secara umum terdapat kenaikan pengetahuan terkait kesehatan lansia, covid, dan pangan fungsional sebanyak 8,8 poin. Kenaikan pengetahuan ini menandakan edukasi yang disajikan kepada lansia cukup efektif cara penyampaiannya. Pengetahuan yang

meningkat mampu mendukung dan memotivasi lansia untuk dapat meningkatkan kesehatannya. Dengan perbaikan pengetahuan, lansia dengan sendirinya sadar akan pentingnya kesehatan dan mencoba untuk menerapkan langkah-langkah menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Pada hal ini salah satunya dengan mengaplikasikan proses pembuatan fermented garlic secara mandiri sebagai upaya peningkatan produktivitas dan mendapatkan manfaat kesehatan karena mengonsumsinya.



Gambar 5. Pelatihan Pengolahan Bawang Putih Fermentasi Oleh Tim

Rangkaian selanjutnya peserta melakukan praktik pembuatan bawang secara berkelompok di rumah. Peserta dibekali perangkat alat dan bahan pembuatan bawang fermentasi yang terdiri dari *magic com*, bawang putih, besek, dan handuk kain kecil, yang diterima oleh perwakilan pengurus RW 01. Kegiatan pendampingan dilakukan oleh tim untuk memonitoring pelaksanaan pembuatan bawang fermentasi yang dilakukan oleh kelompok lansia. Hal ini bertujuan untuk memantau kesesuaian langkah proses pembuatan dengan panduan, sehingga menghasilkan bawang fermentasi dengan rasa dan tekstur yang tepat.

Pendampingan dilakukan kepada total 4 kelompok lansia, masing-masing berisi 10 orang lansia. Tim melakukan pendampingan dengan cara kunjungan rumah yang menjadi lokasi pembuatan bawang setiap 3 hari sekali. Pada hari pertama pendampingan, agenda yang dilakukan adalah sortir bawang, penataan dalam *magic com*, dan fermentasi hari pertama. Seluruh kelompok mampu melakukan secara mandiri mengikuti panduan pembuatan bawang yang telah diberikan oleh tim. Kegiatan pendampingan berlanjut hingga fermentasi bawang hari ke sepuluh. Pada hari tersebut, bawang sudah siap panen. Bawang yang siap panen ditandai dengan berubahnya menjadi bawang fermentasi (*fermented garlic*). Karakteristik bawang fermentasi yang sudah jadi memiliki warna hitam, kombinasi rasa manis, asam dan pahit, tekstur lembut dan kenyal, serta aroma yang khas. Pemanenan bawang fermentasi merupakan sebuah bukti bahwa kelompok lansia Kelurahan Mulyosari mampu mempraktikkan pembuatan bawang secara mandiri.



Gambar 6. *Pendampingan Praktik Mengolah Bawang Putih Fermentasi*

Produk fermented garlic memiliki cita rasa manis, asam, dan sedikit pahit. Cita rasa ini lebih bisa diterima oleh masyarakat dibandingkan dengan bawang putih mentah. Namun meskipun demikian, beberapa orang masih kurang dapat menerima aroma dan rasa bawang fermentasi. Karena itu, dikembangkan berbagai produk berbahan dasar bawang fermentasi yang berpeluang untuk disukai oleh masyarakat. Salah satu contoh pengembangan produk yang dilakukan adalah membuat fermented garlic choco. Produk ini cukup sederhana secara proses pengolahan, sehingga dapat dengan mudah dipraktikkan. Fermented garlic choco memiliki aroma manis khas coklat, rasanya manis, cukup efektif untuk menutupi rasa pahit dan asam dari fermented garlic. Tekstur seperti coklat bermerk yang dipasarkan pada umumnya, namun pada fermented garlic choco di dalamnya terdapat potongan-potongan fermented garlic yang diibaratkan sebagai pengganti kacang dalam produk coklat kacang.



Gambar 6. *Produk Inovasi Olahan Bawang Putih Fermentasi (Black Garlic Choco)*

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di kelompok lansia kelurahan Mulyosari tidak difokuskan pada pengembangan produk. Karena dari hasil pengamatan, para lansia menyukai produk fermented garlic original (tanpa pengolahan lanjut). Tidak ditemukan lansia yang menolak konsumsi fermented garlic secara langsung, sehingga pengembangan produk dikesampingkan sementara, melainkan mengutamakan pengolahan bawang putih menjadi fermented garlic. Sedangkan pengembangan produk penting untuk

dilakukan agar pangan fungsional seperti fermented garlic dapat dirasakan manfaatnya oleh kalangan luas, baik yang menyukai fermented garlic original maupun tidak.

PENUTUP

Simpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada Kelompok Lansia Kelurahan Mulyosari berupa kegiatan pemberdayaan kelompok lansia melalui penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan pembuatan produk bawang putih fermentasi (FG). Penyuluhan terkait kesehatan lansia dan pangan fungsional dapat diterima dengan baik dan dapat meningkatkan (8,8 point) pengetahuan lansia hasil evaluasi dari *pre test* ke *post test* yang meningkat (13%). Agenda pelatihan dan pendampingan bawang putih fermentasi juga mampu diaplikasikan dengan baik oleh lansia, ditunjukkan dengan hasil produk (FG dan olahannya) yang baik. Selain mengaplikasikan proses pembuatan produk, para lansia juga memanfaatkan bawang putih fermentasi dengan mengonsumsinya. Kegiatan ini cocok dilakukan oleh lansia karena mudah dilakukan, menyehatkan jika FG dikonsumsi serta potensial dapat mengurangi pengeluaran belanja dan mendapatkan pendapatan tambahan jika memproduksinya.

Saran

Perlu diberikan motivasi yang lebih kepada lansia untuk meningkatkan minat dalam melanjutkan pembuatan bawang fermentasi secara mandiri. Selain itu juga dibutuhkan pendampingan kembali untuk menguatkan pemahaman dan skill lansia, khususnya agar lansia lebih mampu mengaplikasikan keseluruhan proses pembuatan secara mandiri/individu (bukan berkelompok, yang potensial sebagai sumber pendapatan tambahan).

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Terima kasih kami sampaikan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga atas pendanaan yang telah dialokasikan dalam Rencana Kegiatan Anggaran Tahunan (RKAT) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Tahun Anggaran 2020, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kelompok Lansia Kelurahan Mulyosari atas atensi dan partisipasi yang luar biasa. Kepada Rumah Inovasi Natura, Jajaran Laboran di Laboratorium Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, dan Tim Internal yang telah menyisihkan sebagian waktunya dalam memberikan dukungan, ide, dan tenaganya, hingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik. Semoga kerjasama ini dapat memberikan banyak manfaat dan terus berlanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. 2016. *Survei Sosial Ekonomi Nasional 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Kemkes RI. 2018. *Lansia Sejahtera, Masyarakat Bahagia*. Palembang: Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kemkes RI. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18050900001/lansia-sejahtera-masyarakat-bahagia-.html>.

- Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Munthe, NBG, Sembiring, IM, dan Siregar, WW. 2019. “Pengaruh Konsumsi Bawang Batak Terhadap Keputihan pada Wanita Usia Subur”. *Jurnal Kebidanan Kestra* 2 (1): 28-35. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.241>.
- Moulia, MN, Syarief, R, Iriani, ES, Kusumaningrum, HD, dan Suyatma, NE. 2018. “Antimikroba Ekstrak Bawang Putih”. *Pangan* 27 (1): 55-66.
- Suwarsih, Wulandari, YW, dan Yannie, AW. “Aktivitas Antioksidan Black Garlic dengan Variasi Jenis Bawang (*Allium sp*) dan Lama Pemeraman.” *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan* 5 (1). Doi: 10.33061/jitipari.v5i1.3092.
- Wang, D., Feng, Y., Liu, J., Wang, M., Sasaki, J., DAN Lu, C. 2010. “Black Garlic (*Allium sativum*) Extracts Enhance The Immune System.” *Medical and Aromatic Plant Science and Biotechnology* 4 (1): 37-40.
- WHO. 2018. Ageing and Health. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.