



Edukasi Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus pada Kader Kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul

Izka Sofiyya Wahyurin*¹, Ajeng Dian Purnamasari², Izzati Nur Khoiriani³

^{1,3}Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universtas Jenderal Soedirman, Indonesia

² Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universtas Jenderal Soedirman, Indonesia

Penulis pertama: izka.sofiyya.wahyurin@unsoed.ac.id

Abstrak

Kader kesehatan memiliki peran yang strategis dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promotif dan preventif terhadap penyakit degeneratif khususnya Diabetes mellitus. Namun pengetahuan kader yang terbatas dalam penanganan Diabetes mellitus menjadi kendala dalam upaya peningkatan kesehatan lansia. Melalui edukasi pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus pada kader kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul menggunakan media leaflet dan video, terjadi peningkatan pengetahuan kader sebelum dan sesudah edukasi. Hasil signifikan menunjukkan edukasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus pada kader Posyandu Lansia Aisyiyah ($p= 0,001$). Melalui peningkatan pengetahuan kader ini, diharapkan kader Posyandu Lansia dapat melakukan penyuluhan dan konsultasi secara mandiri terhadap lansia sehingga Diabetes mellitus di Posyandu Lansia Aisyiyah dapat dicegah dan ditangani.

Kata-kata kunci : Lansia, Kader Kesehatan, Diabetes Mellitus

Abstract

Health cadres have a strategic role to play in improving the wellbeing of the elderly through the promotion and prevention of degenerative diseases, especially Diabetes mellitus. However, cadres' limited knowledge in handling Diabetes mellitus becomes an obstacle in efforts to improve the health of the elderly. Through education on the prevention and management of Diabetes mellitus in the health cadres of Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul using leaflets and video media, there was an increase in cadres' knowledge before and after education. The significant results showed that education had a significant effect on increasing knowledge about the prevention and management of Diabetes mellitus in Aisyiyah's Posyandu cadres ($p = 0.001$). By increasing the knowledge of these cadres, it is hoped that Posyandu Elderly cadres can provide counseling and consultation

independently for the elderly so that Diabetes mellitus at Aisyiyah Elderly Posyandu can be prevented and handled.

Keywords: *Elderly, Health Cadre, Diabetes mellitus*

1. LATAR BELAKANG

Indonesia sebagai negara dengan populasi terbesar ke-4 di dunia, diperkirakan memiliki jumlah penduduk yang berusia lebih dari 65 tahun terbanyak di Asia Tenggara dalam dua dekade yang akan datang (United Nation Desa, 2015). Perkiraan pada tahun 2035, penduduk Indonesia berusia lanjut atau lansia akan bertambah menjadi dua kali lipat dari populasi lansia pada tahun 2011, sedangkan Provinsi Jawa Tengah menjadi provinsi dengan jumlah lansia terbanyak kedua setelah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Indonesia Statistics, 2013). Dibandingkan dengan rata-rata di seluruh dunia, penduduk Indonesia secara umum memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah, status sosial ekonomi yang lebih rendah dan lebih sedikit akses terhadap pelayanan perawatan kesehatan, hal ini menyebabkan usia harapan hidup bagi laki-laki dan perempuan Indonesia masing-masing adalah 12,2 dan 14,3 tahun pada usia 65 tahun jauh lebih rendah daripada rata-rata dunia yaitu 15,4 dan 17,9 tahun pada 65 tahun (World Health Organization, 2017).

Seiring dengan pertambahan usia, lansia mengalami kemunduran fisik dan mental yang menimbulkan banyak konsekuensi. Selain itu, kaum lansia juga mengalami masalah khusus yang memerlukan perhatian antara lain lebih rentan terhadap komplikasi makrovaskular maupun mikrovaskular dari Diabetes mellitus dan adanya sindrom geriatri. Prevalensi Diabetes mellitus meningkat seiring dengan pertambahan umur, setelah mencapai usia 30 tahun, kadar glukosa akan naik 1-2 mg% /tahun pada saat puasa dan 5,6-13 mg% /tahun pada 2 jam setelah makan (Kurniawan, 2010). Studi nasional di Polandia yang dilakukan di 4979 responden berusia 65 lebih, menyatakan prevalensi Diabetes tipe 2 pada lansia umur 65-79 tahun dan 80 tahun atau lebih adalah 18,7 dan 17% (Łabuz-Roszak et al., 2017).

Menurut American Diabetes Association (2014), Diabetes mellitus adalah penyakit kronik dengan kelainan pada metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang disebabkan oleh gangguan produksi insulin, fungsi atau kerja insulin, atau keduanya sehingga tubuh mengalami hiperglikemi. Penyakit Diabetes mellitus dapat datang tanpa gejala dan menyebabkan resiko kematian atau biasa disebut juga *the silent killer*. Penyakit ini perlu pengontrolan yang teratur dan baik karena jika tidak dikontrol baik, dapat menimbulkan keluhan di organ tubuh seperti gangguan pada penyakit ginjal, stroke, jantung, impotensi, seksual, luka sulit sembuh atau *gangrene* hingga gangguan pada penglihatan mata, seperti katarak (Micha et al., 2017).

Seiring dengan keparahan yang ditimbulkan akibat penyakit Diabetes mellitus pada lansia, Kementerian Kesehatan RI merumuskan kebijakan untuk meningkatkan kesadaran gizi usia lanjut melalui pengendalian dan pengecekan kesehatan berkala pada lansia, salah satunya melalui pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat yaitu Posyandu Lansia. Pada pelaksanaan Posyandu lansia ini, kader kesehatan memiliki peran yang strategis dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promotif dan preventif terhadap penyakit degeneratif khususnya Diabetes mellitus.

Penemuan kasus baru Diabetes mellitus Tipe 2 di Kabupaten Banyumas pada tahun 2014 adalah sebanyak 1.878 kasus dan 108 kasus di Puskesmas Karanglewas (Dinas Kesehatan Kabupaten Bayumas, 2015). Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul yang terletak di Kecamatan Karanglewas Kabupaten Banyumas merupakan lembaga swadaya masyarakat yang bergantung terhadap bantuan dana dari donatur serta masyarakat. Posyandu Lansia ini memiliki 15 kader kesehatan untuk melayani sekitar 100 lansia, namun kader kesehatan ini belum mandiri dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan karena tergantung dari para relawan dalam pengecekan kesehatan seperti tekanan darah dan skrining kesehatan lain. Selain itu pengetahuan mengenai Diabetes mellitus yang kurang pada kader kesehatan, membuat para kader belum mandiri secara penuh dalam melaksanakan pelayanan kesehatan terhadap lansia.

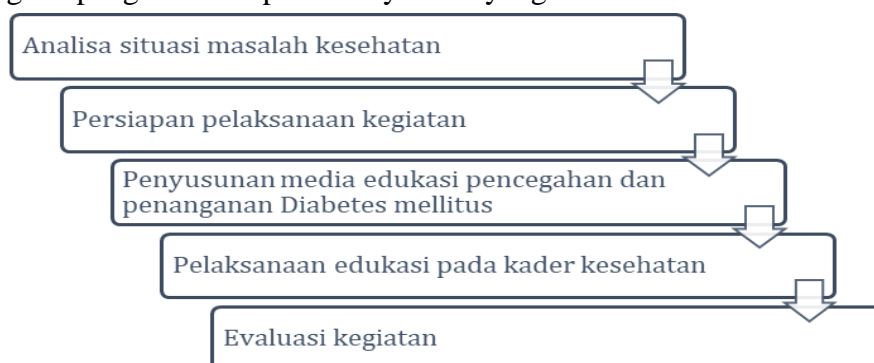
Potensi jumlah sumber daya manusia yaitu kader kesehatan yang cukup pada Posyandu Lansia Aisyiyah perlu dikembangkan melalui edukasi pencegahan dan penanganan diabetes mellitus pada kader kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan kader kesehatan, salah satunya adalah penelitian oleh Mitra (2019) dengan melakukan penyuluhan pada kader kesehatan terdapat peningkatan rata-rata hasil *post-test* dibandingkan hasil *pre-test*.

2. OBJEKTIF

Tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan kader kesehatan dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan mengenai pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus pada lansia sehingga Posyandu Lansia Karanglewas Kidul dapat secara mandiri melaksanakan pelayanan kesehatan untuk masyarakat.

3. METODE PELAKSANAAN

Dalam pencapaian tujuan dan target yang diharapkan, kegiatan yang dilaksanakan meliputi pelaksanaan edukasi mengenai pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus pada lansia meliputi definisi, kriteria, faktor risiko, serta ciri-ciri sesuai dengan panduan pada Kementerian Kesehatan RI. Pelaksanaan pengabdian dilakukan oleh tim pengabdian dengan media edukasi berupa media *Powerpoint*, leaflet, video, dan lembar *pre-post test* yang dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pengaruh edukasi. Pelaksanakan kegiatan penerapan teknologi berupa curah pendapat (*brainstorming*) dan diskusi, menyusun media pendidikan dengan melibatkan partisipasi aktif dari mitra. Langkah-langkah pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah :



Gambar 3.1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

3.1 Analisa situasi masalah kesehatan

Hasil analisis situasi pada Posyandu Lansia Aisyiah adalah pengelolaan Diabetes mellitus pada lansia yang belum optimal. Lembaga ini merupakan lembaga swadaya sehingga untuk keberlanjutan pelaksanaannya tergantung dari bantuan donatur dan iuran masyarakat selain itu kejadian Diabetes mellitus Tipe 2 di Puskesmas Karanglewas mencapai 108 orang

3.2 Persiapan pelaksanaan kegiatan

Persiapan kegiatan dilakukan dengan melaksanakan sosialisasi dan perizinan kegiatan kepada mitra pengabdian yaitu ketua ranting aisyiah Karanglewas Kidul. Kegiatan lain yang dilakukan untuk menunjang persiapan kegiatan adalah diskusi dengan mitra mengenai koordinasi rencana waktu kegiatan dan permasalahan agar ada pemecahan masalah dan kesepahaman tentang Diabetes mellitus pada lansia.

3.3 Penyusunan media edukasi pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus

Pembuatan leaflet media pendidikan gizi untuk mempermudah alih teknologi dilakukan diskusi dengan pihak mitra untuk mendapatkan masukan yang disesuaikan dengan kondisi sosial budaya lokasi mitra, sehingga terjadi kesesuaian pendapat dan bentuk media dengan tujuan kegiatan.

3.4 Pelaksanaan edukasi pada kader kesehatan

Pada kegiatan ini akan dilakukan penerapan teknologi yang telah dimiliki oleh tim pengabdian, yaitu pelatihan kepada kader kesehatan melalui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan posyandu lansia dalam pencegahan dan penanganan faktor risiko penyakit Diabetes mellitus pada lansia. Tujuan pelatihan adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pengertian, penyebab, pencegahan, serta asupan gizi pada penyakit Diabetes mellitus.

Pelaksanaan edukasi menggunakan media leaflet dan *powerpoint* yang telah didiskusikan sebelumnya dengan mitra pengabdian, serta video yang dibuat oleh tim pengabdian mengenai Diabetes mellitus. Pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi yang dikerjakan oleh semua kader kesehatan sebanyak 15 orang yang berisikan 10 soal sesuai dengan isi edukasi yang disampaikan tim pengabdian.

3.5 Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari pengabdian kepada masyarakat.

4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kader Posyandu Lansia Aisyiah Karanglewas Kidul merupakan wujud komitmen pengabdian untuk melaksanakan Tri Dharma

Perguruan Tinggi pada masyarakat. Kegiatan pengabdian berupa edukasi kepada kader kesehatan ini diikuti oleh kader kesehatan Posyandu Aisyiyah Karanglewas Kidul sebanyak 15 orang yaitu seluruh kader kesehatan pada Posyandu ini. Pelaksanaan edukasi ini berlangsung dengan lancar serta aktif dengan berdiskusi secara 2 arah dari kedua belah pihak pada tanggal 28 Juni 2020 di Aula Aisyiyah Karanglewas Kidul. Pihak yayasan yaitu Ranting Aisyiyah sebagai pendamping posyandu, memberikan dukungan dan apresiasi yang besar dalam pelaksanaan kegiatan ini. Posyandu lansia adalah Pos Pelayanan Terpadu yang dikhususkan untuk masyarakat usia lanjut dengan tujuan dalam meningkatkan derajat kesehatan dan mutu pelayanan kesehatan di masyarakat, dengan menitik beratkan pada upaya promotif dan preventif khususnya untuk penyakit tidak menular seperti Diabete mellitus (Juniardi, 2013; Kusumawati, 2017).

Kader kesehatan sebagai wakil tenaga kesehatan di tengah masyarakat diharapkan dapat secara mandiri melakukan kegiatan penyuluhan kepada lansia tanpa harus mengandalkan tenaga relawan atau tenaga kesehatan Puskesmas yang tidak dapat mendampingi setiap pertemuan Posyandu Lansia. Peran tokoh masyarakat seperti kader kesehatan memiliki arti bahwa kader harus dapat mengkomunikasikan, mengajak, dan menyampaikan gagasan kepada masyarakat (Septiani, 2018). Kader kesehatan diharapkan menjadi salah satu tokoh masyarakat yang berpengaruh karena kemampuan dan pengetahuannya sehingga dapat diikuti oleh masyarakat sekitarnya khususnya untuk lansia.

Untuk mewujudkan tujuan diatas, pengabdian melakukan edukasi kepada kader kesehatan mengenai pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus pada kader kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul. Pemaparan dilakukan oleh tim pengabdian dengan materi yang terdiri dari : (1) pengertian Diabetes mellitus; (2) klasifikasi Diabetes mellitus; (3) cara deteksi Diabetes mellitus; (4) faktor risiko; (5) penanganan dan pencegahan; (6) peran kader kesehatan. Kegiatan ini merupakan pemberdayaan Kader Posyandu Lansia secara sistimatis, terencana, terarah dan peran serta aktif untuk memecahkan masalah kesehatan lansia. Kader Posyandu Lansia yang menjadi penghubung antara lansia dengan pembina posyandu serta pimpinan ranting aisyiyah Karanglewas Kidul serta diharapkan dapat menjadi media transfer informasi yang tepat untuk mempercepat proses pendidikan gizi dan kesehatan mengenai penanganan serta faktor risiko diabetes mellitus kepada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa kader kesehatan memiliki pengaruh dalam kehadiran lansia pada Posyandu Lansia sehingga dapat dijadikan panutan atau tokoh yang disegani oleh lansia (Arini et al., 2016).



Gambar 4.1. Pelaksanaan Edukasi Kader Posyandu Lansia

Berdasarkan penelitian Rufiati et al., (2011) 70 % kader Posyandu Lansia memiliki pengetahuan yang kurang serta hanya 40 % kader yang pernah mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan. Sehingga tim pengabdian melakukan edukasi kepada kader terutama terkait

dalam Diabetes mellitus. Pelaksanaan edukasi dipilih menggunakan metode penyuluhan dengan bantuan media audiovisual berupa leaflet dan video mengenai penanganan dan pencegahan Diabetes mellitus. Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat efektivitas media audiovisual sebagai media penyuluhan terkait kesehatan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (Kapti et al., 2013). Pelaksanaan edukasi ini selain memanfaatkan media audiovisual, penyuluhan juga menggunakan diskusi secara aktif. Pemberian edukasi melalui media diskusi dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan metode penyuluhan ceramah saja (Topatan & Demirci, 2015).

Tabel 4.1. Skor pre-test dan post-test

Skor benar	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
4	2	13,3	0	0
5	1	6,7	0	0
6	4	26,6	1	6,6
7	6	40	3	20
8	1	6,7	4	26,7
9	1	6,7	4	26,7
10	0	0	3	20
Jumlah	15	100	15	100

Pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah edukasi diukur dalam 10 item pertanyaan yang meliputi pengertian, faktor risiko, dan pencegahan Diabetes mellitus. Pada soal *pre-test*, sebagian besar peserta mendapatkan skor 6 sebanyak 4 orang (26,6 %) dan pada *post-test*, sebagian besar memiliki skor 8 dan 9 sebanyak 4 orang (26,7 %).

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Mean (SD)	p*
<i>Pre-test</i>	6,4 (2,9)	0,001
<i>Post-test</i>	8,3 (2,0)	

*Uji *paired t-test*

Efektivitas penyuluhan kepada kader kesehatan Posyandu Lansia diukur menggunakan uji beda antara skor sebelum dan sesudah edukasi. Berdasarkan uji *paired t-test* didapatkan nilai $p= 0,001$ yang memiliki arti terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan kader Posyandu Lansia sebelum dan sesudah edukasi. Hasil ini sejalan dengan jurnal ilmiah yaitu edukasi melalui diskusi dan audiovisual yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan respondenya (Wahyurin et al., 2019). Efektivitas pemberian media video memberikan manfaat pula untuk meningkatkan pengetahuan sasaran, selain itu hasil evaluasi secara kualitatif memberikan manfaat dan menambah informasi baru (Kamila & Ismail, 2020). Penyuluhan dan pemberian edukasi dipengaruhi oleh faktor dari pemberi

edukasi, sasaran atau peserta, dan proses pelaksanaan edukasi penyuluhan (Buzarudina, 2013).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat diuraikan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Edukasi pencegahan dan penanganan Diabetes mellitus pada kader kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia terutama dalam penanganan dan pencegahan Diabetes mellitus.
- b. Pelaksanaan edukasi berjalan dengan lancar serta dihadiri oleh semua kader yang ada dan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kader Posyandu Lansia Aisyiyah, sehingga dapat membantu kader untuk lebih mandiri dalam memberikan edukasi kepada lansia.
- c. Pada pelaksanaan pengabdian selanjutnya, pengabdian memiliki rencana untuk melakukan evaluasi penyelenggaraan Posyandu Lansia sehingga dapat menilai kemampuan kader kesehatan dalam melakukan transfer ilmu kepada lansia.

6. UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada):

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman yang mendukung penuh kegiatan pengabdian ini, serta Pengurus dan kader kesehatan Aisyiyah ranting Karanglewas Kidul yang memberikan izin dan kesempatan bagi tim pengabdian untuk memberikan edukasi dan transfer ilmu pengetahuan.

7. REFERENSI

- American Diabetes Association. (2014). Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *Diabetes Care*, 37(Supplement 1), S81–S90.
- Arini, N. N., Tarigan, E., & Jehosua, A. (2016). *Efektifitas Peran Kader Terhadap Kehadiran Lansia Mengikuti Program Posyandu Di Kelurahan Pinokalan Kecamatan Ranowulu Kota Bitung*. Universitas Katolik De La Salle.
- Buzarudina, F. (2013). *Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap tingkat pengetahuan siswa sman 6 kecamatan pontianak timur tahun 2013*. Tanjungpura University.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bayumas. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas*.
- Indonesia Statistics. (2013). *Indonesia population projection 2010-2035*. Statistics Indonesia.
- Juniardi, F. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kunjungan lansia ke posyandu lansia di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. *Welfare State*, 2(1), 221988.
- Kamila, A., & Ismail, A. (2020). Edukasi HIV/AIDS “Gerakan 1000 Remaja Millenial Peduli Odha”(Gerserha) di MA Al-Mukhtariyah Kabupaten Bandung Barat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 201–208.
- Kapti, R. E., Rustina, Y., & Widayatuti, W. (2013). Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit kota Malang. *Jurnal Ilmu*

- Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 1(1), 53–60.
- Kurniawan, I. (2010). Diabetes melitus tipe 2 pada usia lanjut. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 60(12), 576–584.
- Kusumawati, Y. (2017). PENGEMBANGAN KEGIATAN POSYANDU LANSIA ANTHURIUM DI SURAKARTA. *Warta LPM*, 19(2), 125–133.
- Łabuz-Roszak, B., Machowska-Majchrzak, A., Skrzypek, M., Mossakowska, M., Chudek, J., Więcek, A., Wawrzyńczyk, M., Łacka-Gaździk, B., & Pierzchała, K. (2017). Antiplatelet and anticoagulant therapy in elderly people with type 2 diabetes mellitus in Poland (based on the PolSenior study). *Archives of Medical Science: AMS*, 13(5), 1018.
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *Jama*, 317(9), 912–924.
- Mitra, M. (2019). Meningkatkan Status Gizi Balita Melalui Praktek Pengolahan Makanan Pendamping ASI Buatan Sendiri. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 208–213.
- Rufiati, A. M., Raharjo, B. B., & Indrawati, F. (2011). Pengaruh Metode Permainan Find Your Mate Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Septiani, W. (2018). *Implementasi Peran Kader Kesehatan Dalam Pelayanan Kesehatan Lansia Pada Posyandu Lansia Bougenvil di Kelurahan Kemiling Raya, Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung*.
- Topatan, S., & Demirci, N. (2015). The efficiency of reproduction health education given to adolescents during the postpartum period. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(5), 297–303.
- United Nation Desa. (2015). United nations department of economic and social affairs, population division. world population prospects: The 2015 revision, key findings and advance tables. In *Technical Report: Working Paper No. ESA/P/WP. 241*.
- Wahyurin, I. S., Aqmarina, A. N., Rahmah, H. A., Hasanah, A. U., & Silaen, C. N. B. (2019). Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 141–146.
- World Health Organization. (2017). Global Health Observatory data repository: Life tables by country. In Mexico: <http://apps.who.int/gho/data>.