

UPAYA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN BAGI LANSIA

Oleh :

Uswatun Hasanah

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
email: uswahdeini@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 21 November 2024
Revisi, 8 Januari 2025
Diterima, 13 Januari 2025
Publish, 15 Januari 2025

Kata Kunci :

Kesehatan Mental,
Kesejahteraan,
Lansia.



ABSTRAK

Kesehatan mental sangat penting di semua tahap kehidupan. Lansia adalah salah satu aset negara yang harus kita jaga baik dari sisi kesehatan dan kesejahteraannya, salah satu yang menjadi permasalahan saat ini adalah kesehatan mental lansia, sehingga lansia mengalami gangguan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, tujuan dari tinjauan ini adalah untuk meneliti penelitian sebelumnya mengenai kesehatan mental bagi lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan pada lansia. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Cirebon. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan empat perempuan lanjut usia. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Analisis data dilakukan dengan mengurangi data sebelumnya dan kemudian menghasilkan kesimpulan. Untuk menguji kredibilitas penelitian, triangulasi sumber dan pemeriksaan peserta dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan pada lansia, diantaranya meliputi: (1) Melakukan Hobi bagi lansia memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari; (2) Membaca Al-Qur'an sebagai obat penyembuh manusia; (3) Meningkatkan rasa kebersyukuran.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Uswatun Hasanah
Afiliasi: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Email: uswahdeini@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pada saat ini, Indonesia sedang memasuki masa penuaan penduduk (Sumandar et al., 2021). Dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Widyawati, 2019). Berdasarkan sisi demografi, penduduk lanjut usia perempuan memberikan kontribusi dominan terhadap total lansia. Sekitar 52,28 persen lansia berjenis kelamin perempuan. Di lain sisi, sekitar 47,72 persen lansia berjenis kelamin laki-laki.

Penduduk lanjut usia muda, yakni penduduk yang berumur 60-69 tahun memberikan kontribusi paling besar pada komposisi umur lansia. Sekitar 63,59 persen lansia berumur 60-69 tahun (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023).

Penduduk Indonesia semakin tua. Lansia Indonesia meningkat dari 7,56% pada tahun 2010 menjadi 9,7% pada tahun 2019, dan diperkirakan akan mencapai 15,77% pada tahun 2035. Hal ini dapat berdampak pada orang tua, baik secara positif maupun negatif (Sumandar et al., 2021). Keyakinan budaya dan pendapat klise tentang usia lanjut memengaruhi laki-laki dan perempuan, tetapi kaum perempuan lebih terpengaruh. Dia distigmakan dengan sejumlah stigma negatif karena menjadi

perempuan. Ini termasuk status janda, keuangan yang terbatas, dan penampilan fisik yang tidak menarik (Kurniasari et al., 2015).

Lansia merupakan seseorang yang menua dan telah berumur 60 tahun sampai meninggal. ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang mulai menurun dan juga asset negara yang harus dijaga baik dari sisi kesehatan dan kesejahteraannya (Agustin & Grahani, 2023; Handayani, 2024; Pipit Festi W, 2018; Samosir, 2021; Santoso, 2009; Toto Sudargo, 2021). Seseorang dengan usia lanjut atau dikenal dengan lansia akan menimbulkan permasalahan terkait aspek kesehatan dan ekonomi maupun sosial, hal ini ditandai penurunan daya tahan fisik dan kerentanan terhadap penyakit dan lansia mengalami gangguan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Hadi Kurniyawan et al., 2022; Ichsan & Alpiyah, 2024; Pipit Festi W, 2018; Shiamullaeli et al., 2024). Semakin seseorang lansia maka juga semakin tidak mandiri dalam melakukan aktivitas yang mengakibatkan depresi. Dimana Depresi pada lanjut usia sangat sering terjadi dan secara bermakna menurunkan kualitas kehidupan para lansia dan akan terganggu kesehatan mentalnya (Maramis, 2022; Sari & Wibowo, 2021) Oleh sebab itu, sebaiknya perlu adanya peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Menurut M.R.N Rohmah (2016) mengemukakan bahwa dalam teori perkembangan psikososial Erikson, disebutkan bahwa lansia memasuki fase perkembangan keutuhan versus keputusasaan. Manusia yang memasuki masa lansia melakukan refleksi terhadap perjalanan kehidupannya.

Menurut Malone et al. (2016) mengemukakan bahwa model perkembangan psikososial secara rutin digunakan sebagai kerangka dasar untuk memahami perkembangan manusia dewasa sepanjang rentang kehidupan. Model Erikson didasarkan pada penilaian fungsi adaptif yang dapat diamati oleh individu ketika mereka menghadapi tantangan atau krisis kehidupan yang terus berkembang sejak masa bayi hingga usia tua. Penduduk lansia sebanyak 53% dari seluruh dunia paling banyak berada di wilayah Asia dan akan diperkirakan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 (Indahsari et al., 2021). Proses penuaan atau lansia merupakan dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (A. I. N. Rohmah et al., 2012).

Beberapa kasus yang terjadi pada lansia di Indonesia, diantaranya yaitu: **Pertama**, Lansia yang meninggal dunia bernama Ali Wasit berusia 66 Tahun, selama ini tinggal seorang diri. Aroma tak sedap juga tercium saat memasuki gang rumah korban yang berdekatan satu sama lain dengan rumah warga yang lain (Ghiffary, 2024); **Kedua**, Korban R lansia berusia 87 tahun meninggal bunuh diri. Pihak keluarga sendiri pernah mendengar jika korban

berencana untuk bunuh diri, tapi hal itu tidak ditanggapi serius dikarenakan dikira sebatas candaan (Tama Wiguna, 2024); **Ketiga**, Pasangan lansia Hans Tomaso berusia 83 Tahun dan Tita Tomaso 73 Tahun dari Bogor tersebut ditemukan pertama kali oleh warga sekitar dalam kondisi tubuh yang sudah membusuk dan mengeluarkan bau tak sedap. Tetangga korban mengaku tak mengetahui keberadaan anak korban. Sebab, keduanya selama ini diurus oleh jemaat gereja, tempat mereka beribadah (Alicia Diahwahyuningtyas, 2024); **Keempat**, Pasutri Lansia yang terlantar bernama Sutikno usia 84 Tahun dan Warsini usia 85 Tahun, kondisinya sudah sakit. Beliau ini tinggal bersama istrinya, Warsini (85) yang diketahui juga sedang sakit stroke. Warga meminta untuk segera di evakuasi, karena mereka kurang terawat dan menimbulkan aroma yang tidak sedap, Pasutri lansia telantar ini diketahui memiliki anak. Namun, sayangnya sang anak tidak bersedia menampung dengan alasan tinggal bersama mertua. Namun, Sutikno wafat pada saat akan di evakuasi. Tak berselang lama, keluarga Sutikno bersedia menerima dan melakukan pemakamannya (Nur/Din, 2024)

Dengan demikian, jangan hanya berfokus pada gangguan dan kekurangan yang dialami oleh orang dengan penyakit mental, semakin banyak penelitian yang berfokus pada kekuatan, sumber daya, dan kemampuan untuk pulih (Ayed et al., 2019). Menurut Khoiriyah & Handayani (2020) mengemukakan bahwa hasil data Riset kesehatan dasar menunjukkan masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 sebanyak 6%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyakit kanker terhadap gangguan mental emosional. Peningkatan populasi lansia akan menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti masalah biologis, psikologis dan sosial. Masalah-masalah biologis ditandai dengan adanya kemunduran fisik dan munculnya penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia (Mursyid & H, 2020) Kesehatan mental sangat penting di semua tahap kehidupan, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (lansia). Lebih lanjut, kesehatan mental telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang mencolok di dunia, termasuk di Indonesia (Samosir, 2021). Indonesia mengalami darurat kesehatan mental (Pratiwi, 2024). Faktanya, sudah lama kesehatan mental telah menjadi norma internasional yang diakui dan diratifikasi negara-negara di dunia, termasuk Indonesia. Data global dan kasus di Indonesia menunjukkan perempuan adalah penderita gangguan mental paling banyak daripada laki-laki. Penyebab utama gangguan kesehatan mental yang dialami perempuan berasal dari faktor biologis akibat perubahan hormon, alasan psikis akibat tekanan hidup, faktor hubungan sosial, dan dampak kerusakan lingkungan seperti perubahan

iklim. Sehingga kesehatan mental bagi perempuan sudah saatnya menjadi perhatian serius.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui tentang apa saja kegiatan pada lansia agar lansia memiliki kesehatan mental yang menjadi lebih baik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Cirebon. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan empat perempuan lanjut usia. Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur. Analisis data dilakukan dengan mengurangi data sebelumnya dan kemudian menghasilkan kesimpulan. Untuk menguji kredibilitas penelitian, triangulasi sumber dan pemeriksaan peserta dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara etimologis, kata "*mental*" berasal dari kata latin, yaitu "*mens*" atau "*mentis*" artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental yaitu ilmu kesehatan mental (Muh. Ilham, 2020). Kesehatan mental sangat berhubungan dengan pikiran akal, dan ingatan. Seperti pelupa, enggan berfikir, sulit mengambil keputusan dengan baik dan bijaksana. Mental yang sehat akan selalu merasa tenang dan bahagia, mental tidak sehat merasa tidak tenang dalam hatinya (Maimunah et al., 2023).

Menurut Ayatullah (2021) mengemukakan bahwa kecemasan lansia timbul dari rasa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti, tidak berdaya, serta obyek yang tidak spesifik. Kecemasan tersebut dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen, sesak nafas) dan secara perubahan perilaku seperti (gelisah, bicara cepat, reaksi terkejut) dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala sebagai upaya untuk melawan kecemasan. Kesehatan mental yang pada umumnya dipengaruhi oleh kecemasan yang sering di alami oleh lansia, kecemasan ialah kekhawatiran yang dirasakan manusia dengan perasaan yang tak berdaya yang disebabkan oleh perasaan yang dirasakan oleh kejadian akan terjadinya bahaya (Rita, 2021).

Menurut Suwijik & A'yun (2022) mengemukakan bahwa kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting. Sehatnya mental seseorang akan memberikan aspek kehidupan yang lebih baik. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu terbebas dari berbagai jenis gangguan jiwa serta dapat menjalankan aktivitas secara normal, khususnya dalam menghadapi permasalahan di dalam

hidupnya. Misalnya aktivitas kinerjanya dalam kesehariannya yang menurun. Heru Kurnianto Tjahjono (2015) berpendapat bahwa kinerja merupakan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seseorang dalam melaksanakan pekerjaannya sesuai dengan nilai-nilai etika dan moral.

Selain itu, kesehatan mental juga merupakan keadaan yang disadari oleh individu yang didalamnya dapat mampu mengelola stres dan dapat mengatasi tekanan kehidupan. Ketika kesehatan mental terganggu akan membuat kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan menjadi sulit (Mangande et al., 2021).

Lansia merupakan suatu individu yang bisa merasakan penurunan fungsi tubuh, dari sisi fisiologis dan juga anatomis, menjaga kesehatan tidak hanya dari segi fisiknya saja namun kesehatan mental juga perlu dijaga sebagai penunjang dari kesejahteraan hidup seseorang (Meylani, 2022) Status kesehatan mental adalah suatu keadaan jiwa atau keadaan psikologis yang terganggu ditandai dengan masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Salah satu penyebab status kesehatan mental terganggu adalah kasih sayang diri sendiri (Alini, 2020).

Dalam banyak kasus, individu yang menghadapi masalah kesehatan mental sering kali merasa kesepian karena emosi mereka mungkin sulit untuk dibagikan atau dimengerti oleh orang lain yang berdampak depresi dan menurunkan kemandirian dan kualitas kehidupan para lansia (Dian et al., 2023; Maramis, 2022; Sutikno, 2015).

Banyak lansia yang tinggal bersama anak dan memiliki kesehatan mental yang baik dengan kategori tekanan psikologi rendah (38.8%). Dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan fisik maupun mental, lansia akan terhindar dari stress, rasa cemas, kurang tidur serta kesepian jika selalu berada pada lingkungan yang dapat menjadi tempat untuk lansia bercerita dan bertukar pikiran (Afini et al., 2023). Selain itu, lansia yang berada di panti jompo kadang akan merasa kesepian yang lebih besar dibandingkan dengan yang masih berkumpul bersama keluarganya (Yuliana, 2020)

Perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya pada kondisi fisik, tetapi juga terdapat perubahan psikologis. Perubahan psikologis pada lansia terjadi karena adanya perubahan peran dan kemampuan fisik orang tua dalam melakukan kegiatan, baik kegiatan untuk diri sendiri maupun di kegiatan sosial masyarakat. Lansia juga berpendapat bahwa tugas-tugasnya didunia telah selesai dan lebih cenderung beribadah mendekatkan diri kepada Tuhan (Cahyadi et al., 2022).

Dibawah ini temuan-temuan peneliti selama di lapangan.

No	Nama Subjek	Usia	Keterangan
1.	K	61 Tahun	Subjek Inisial K Memiliki 2 Anak. 1 Anak Laki-laki yang sudah meninggal dan 1 Anak Perempuan yang sudah menikah. Subjek K hidup Bersama kedua cucunya dari anak laki-laki. Sejak anak laki-lakinya meninggal dunia, hidupnya berubah. Saya merasakan kehilangan setelah ia pergi dan hidup saya tidak berarti. "Kedua cucu dari anak lelaki saya tinggal Bersama saya mbak, karena ibu dari cucu saya sudah bercerai dengan anak lelaki saya mbak" Kalau boleh saya dulu yang meninggal, jangan anak saya yang duluan pergi. Disini saya harus banyak bersyukur, karena ada dua cucu dari anak saya yang menemani hidup saya "ucap Subjek K
2.	S	80 Tahun	Subjek S memiliki 1 anak Perempuan sudah berkeluarga. Sejak ia sakit lumpuh, ia merasakan kesedihan mendalam, karena saat ini ia mengalami sakit fisik namun si anak jarang menengoknya. "Saya sakit, tapi anak saya jarang menengok saya mba, tapi saya bersyukur masih ada suami saya yang siap membantu saya kapanpun" ucap Subjek S
3.	E	60 Tahun	Subjek E Memiliki 4 Anak Laki-laki. 1 Anak Laki-laki berinisial A sudah wafat karena kecelakaan. Semuanya sudah menikah dan bekerja. Subjek E masih memiliki Suami. Suaminya pergi merantau untuk bekerja di Luar Pulau. "Saya jika merasakan kesepian, berkunjung ke rumah anak-anak saya, beberapa hari yang lalu, saya merasakan kehilangan teramat dalam ketika kehilangan anak saya yang baru saja wafat dalam kecelakaan tersebut. Hal demikian, membuat saya tidak ada keinginan untuk makan. Kini, saya menyadarinya bahwa itu bukan milik saya, namun milik Allah, suatu saat nanti, saya juga akan menyusulnya. Saya biasanya kalau merasakan kesedihan, saya akan melakukan hobi saya, seringkali menjemput anak dari saudara saya untuk bermain bersama" Ucap Subjek E
4.	C	70 Tahun	Subjek C memiliki anak 4. Anak Laki-laki 1 dan Anak Perempuan 3. Semuanya sudah menikah. "Di rumah yang sebesar ini, yang tinggal di rumah ini hanya saya, saya mengalami kesulitan tidur di Malam hari mbak saya biasanya membaca Al-Qur'an untuk mengobati agar saya bisa tidur "

Berdasarkan temuan di atas, maka kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan manusia yang tidak boleh diabaikan. Seiring dengan kemajuan zaman saat ini, beberapa upaya yang dilakukan dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan pada lansia semakin beragam, diantaranya meliputi:

1. Melakukan hobi bagi lansia memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari (Pertiwi et al., 2024). Hal tersebut, dikarenakan kegiatan

hobi tersebut mampu mengalihkan pikiran dari stres dan emosi negatif sehari-hari. Aktivitas yang menyenangkan dan produktif ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga manfaat yang besar bagi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial-emosional mereka.

2. Membaca Al-Qur'an sebagai obat penyembuh manusia. Oleh karena itu, agar akal sehat pada lansia, maka dibutuhkan motivasi dalam membaca al-Qur'an (Dahlia & Rohma Syarifah Az Zarah, 2024). Motivasi merupakan segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak atau melakukan sesuatu (Heru Kurnianto Tjahjono & Baktiar Leu, 2021). Begitu juga dengan masalah mental perempuan, al-Qur'an sudah memberikan petunjuk untuk mengatasi kesehatan mental. Hanya saja banyak manusia kurang memahami solusi yang Allah sampaikan didalam al-Qur'an. Terdapat banyak dalil yang berisi motivasi untuk membaca Al Quran, merenungi makna, dan mengamalkannya. Allah Ta'ala berfirman:

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ

"Ini adalah sebuah Kitab yang kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayat-Nya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran." (QS. Shad [38]: 29)

3. Meningkatkan rasa kebersyukuran (Muna & Adyani, 2021). Kebersyukuran dapat diartikan sebagai kecenderungan umum untuk menyadari dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu. Dengan rasa syukur lansia bisa lebih menghargai apa yang dimilikinya dan menerima keadaannya saat ini. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan kualitas kesehatan mental lansia.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, perlu dilakukan upaya dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan pada lansia semakin beragam, diantaranya meliputi: (1) Melakukan Hobi bagi lansia memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari; (2) Membaca Al-Qur'an sebagai obat penyembuh manusia; (3) Meningkatkan rasa kebersyukuran.

5. REFERENSI

- Afini, Y., Febriana, D., Hadi, N., Program, M., Keperawatan, S., Keperawatan, F., Syiah, U., Banda, K., Keperawatan, B., Fakultas, G., Universitas, K., Kuala, S., & Aceh, B. (2023). *Tinjauan Kesehatan Mental Pada Lansia Dengan Pendidikan Rendah. VII(4)*.
- Agustin, A., & Grahani, F. O. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Lansia Di Posyandu Lansia Puspita. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan*

- Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 6, 1–5. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v6i0.2072>
- Alicia Diahwahyuningtyas, A. N. D. (2024, July 17). Kronologi Penemuan Pasangan Lansia Meninggal di Jonggol, Diduga Derita Sakit Keras. *Kompas.Com*.
- Alini, S. A. (2020). Hubungan Kasih Sayang Diri Sendiri Terhadap Status Kesehatan Mental Pada Lansia Di Kelurahan Air Tiris Kecamatan Kampar. *Jurnal Ners*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.668>
- Ayatullah, A. W. L. (2021). Penyuluhan kesehatan mental berpengaruh terhadap pencegahan depresi dan stres pada lansia di tengah pandemi covid-19 di kota bima. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 853–860.
- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(3), 299–341. <https://doi.org/10.1111/papt.12185>
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Dwi Anggraini, W. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Dahlia, Y., & Rohma Syarifah Az Zaroh. (2024). Membangun Kesehatan Mental Perempuan Dalam Pesprektif Al-Hujurat Ayat 11. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 7(1), 248–260. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v7i1.2656>
- Dian, S., Rachelia, A., Karol, C., & Putri, N. (2023). Interpretasi Lagu “Rayuan Perempuan Gila” Karya Nadin Amizah sebagai Pemahaman tentang Kesehatan Mental. *Interpretasi Lagu “Rayuan Perempuan Gila” Karya Nadin Amizah Sebagai Pemahaman Tentang Kesehatan Mental*, 446–456.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 20, Issue 1).
- Ghiffary, M. H. (2024, August 30). Breaking News Seorang Pria Lansia di Metro Lampung Ditemukan Tak Bernyawa di Ruang Tamu. *Tribun Lampung*.
- Hadi Kurniawan, E., Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., Deviantony, F., Fitria, Y., Jiwa, K., & Keperawatan, F. (2022). Penguatan Kesehatan Mental Petani Lansia Pasca Pandemi COVID-19. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20–27.
- Handayani, N. (2024). Gambaran status depresi dan kesehatan mental pada lansia. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(5), 1627–1636.
- Heru Kurnianto Tjahjono. (2015). *Manajemen Sumberdaya Manusia*. Visi Solusi Madani MM UMY.
- Heru Kurnianto Tjahjono, & Baktiar Leu. (2021). Peranan Guru PAI Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V SD Attin Kelurahan Namosain Kecamatan Alak Kota Kupang. *Al Manam: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 1(1), 25–36.
- Ichsan, A. N., & Alpiyah, D. N. (2024). Gangguan Kesehatan Mental Yang Terjadi Pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Indahsari, M., Salsabilla, S., & Raihana, P. A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental dan fisik pada lansia. *Abdi Psikonomi*, 2(3), 160–170.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia. *Jkmm: Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(2), 164–173.
- Kurniasari, K., Leonardi, T., & Psi, M. (2015). Kualitas Perempuan Lanjut Usia yang Melajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2, 1–8.
- Maimunah, S., Rusdianingseh, R., & Hasina, S. N. (2023). Metode Triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir) Terapi Kesehatan Mental Lansia Di Panti Werda Kebonsari Wonocolo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 727–736. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.909>
- Malone, J. C., Liu, S. R., Vaillant, G. E., Rentz, D. M., & Waldinger, R. J. (2016). Midlife eriksonian psychosocial development: Setting the stage for Late-Life cognitive and emotional health. *Developmental Psychology*, 52(3), 496–508. <https://doi.org/10.1037/a0039875>
- Mangande, J. A. S., Desi, & Lahade, J. R. (2021). Kualitas pernikahan dan status kesehatan mental pada perempuan yang menikah usia dini. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 293–310.
- Maramis, M. M. (2022). Depresi pada lanjut usia. *Jurnal Widya Medika*, 2(1), 39–50.
- Meylani, W. F. (2022). *Pengaruh Yoga terhadap Kesejahteraan Kesehatan Mental Pada Lansia: Critical review*. 1–17.
- Muh. Ilham, N. N. (2020). Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Bagi Anak Korban Kekerasan Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak Kabupaten Gowa. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 3, 2655–7320.
- Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh

- Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>
- Mursyid, S., & H, F. R. (2020). Hubungan Kesehatan Mental dan Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1619–1624.
- Nur/Din. (2024, September 16). JSC Tim Respon Kasus Dinsos Jatim Tangani Lansia Telantar yang Wafat Usai Penjangkauan. <https://Dinsos.Jatimprov.Go.Id/>.
- Pertiwi, Y. W., Gina, F., & Muzzamil, F. (2024). Optimalisasi Kesehatan Mental Lansia Melalui Kegiatan Hobi Mengelola lingkungan. *Jurnal Psikologi Atribusi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.31599/7pth2w58>
- Pipit Festi W. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UM Surabaya Publishing.
- Pratiwi, T. S. (2024). Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 1(1), 66–86. <https://doi.org/10.26593/jihi.v1i1.7814.66-86>
- Rita, W. M. (2021). Kecemasan Lansia Perempuan Terhadap Kesehatan Mental Lansia di PSLU Harapan Kita Palembang. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i1.10690>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). *Kualitas Hidup Lanjut Usia*. 120–132.
- Rohmah, M. R. N. (2016). Upaya Lansia Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (Pasopatra). In *Skripsi IAIN Purwokerto*.
- Samosir, F. J. (2021). Kesehatan mental pada usia dewasa dan lansia (gambaran hasil skrining kesehatan mental dengan kuesioner DASS-42). *Publish Buku UNPRI Press ISBN*, 1(1), 22.
- Santoso, H. dan I. A. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia : Uraian Medis dan Pedagogis-Pastoral*. Gunung Mulia.
- Sari, R. N., & Wibowo, P. (2021). Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Tingkat Kesehatan Mental Pada Narapidana Lansia Di Rutan Kelas Ii B Trenggalek. *Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 8(6), 1629–1636.
- Shiamullaeli, M., Rachim, R. L., Cynthia, S., Putri, Y., & Ahmad, K. Z. (2024). *Pemberian Relaksasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia di Majalengka*. 2(3), 560–564.
- Sumandar, S., Fadhli, R., & Mayasari, E. (2021). Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.60813>
- Sutikno, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Jurnal Wiyata*, 1–8.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.19184/jfsg.v2i2.30731>
- Tama Wiguna. (2024, June 11). Curhat ke Keluarga Ingin Bunuh Diri, Pria Lansia Ditemukan Tewas. *IDN Times Lampung*.
- Toto Sudargo, dkk. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. UGM Press Yogyakarta.
- Widyawati. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. *Kemkes*.
- Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19 Corona Virus Disease 2019 (COVID- 19). *Prosiding Seminar Biologi Di Era Pandemi CIVID-19, September*, 6–10.