

Optimalisasi Aspek Psikososial pada Lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas Bogor

Mila Meilasari*¹, Tin Herawati², Mumpuni Nugroho Widajati³

^{1,2}Departemen Ilmu keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor, Indonesia

³Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kabupaten Bogor, Indonesia

*e-mail: milameilasari@apps.ipb.ac.id¹

Abstrak

Menurut Badan Pusat Statistik atau BPS 2023, persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 4 persen pada tahun 2010-2022, yaitu menjadi 11,75 persen. Proses menua merupakan sebuah perjalanan alamiah dalam kehidupan seseorang. Hal-hal yang bisa mengganggu keseimbangan dan mengarahkan lansia ke penurunan yang progresif, salah satunya pada perkembangan psikososial. Tujuan dari program ini untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai aspek psikososial, interaksi sosial dan manajemen stress. Program ini dilaksanakan dalam dua sesi edukasi melibatkan total 30 peserta lansia dari Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas, Bogor. Sesi pertama membahas edukasi aspek psikososial dan interaksi sosial pada lansia, kemudian sesi kedua membahas manajemen stress pada lansia. Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan pre-test dan post test. Hasil kegiatan pada masing-masing materi yang diberikan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia yang ditunjukkan pada peningkatan skor lansia melalui pre-test dan post-test yang diberikan.

Kata kunci: Interaksi Sosial, Manajemen Stress, Lansia, Psikososial

Abstract

According to the Central Statistics Agency or BPS 2023, the percentage of elderly people in Indonesia increased by 4 percent in 2010-2022, namely to 11.75 percent. The aging process is a natural journey in a person's life. Things that can disrupt balance and lead the elderly to progressive decline, one of which is psychosocial development. The purpose of this program is to provide education and increase the knowledge of the elderly regarding psychosocial aspects, social interaction and stress management. This program was carried out in two educational sessions involving a total of 30 elderly participants from the Wijayakusuma Ciomas Elderly School, Bogor. The first session discussed education on psychosocial aspects and social interaction in the elderly, then the second session discussed stress management in the elderly. Increased knowledge was measured using a pre-test and post-test. The results of the activities on each material provided showed that there was an increase in knowledge in the elderly as indicated by an increase in the elderly's score through the pre-test and post-test given.

Keywords: Elderly, Psychosocial, Social Interaction, Stress Management

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan sebuah proses menurunnya secara perlahan kemampuan mempertahankan fungsi normal, hal tersebut tidak dapat dihindari baik di Indonesia maupun di seluruh dunia. Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia menjelaskan bahwa Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Seiring berjalannya waktu, penduduk lanjut usia mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Menurut Badan Pusat Statistik atau BPS 2023, persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 4 persen pada tahun 2010-2022, yaitu menjadi 11,75 persen. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia disebabkan karena tingkat sosial ekonomi yang membaik, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan dan tingkat pengetahuan masyarakat (Mulyati et al., 2018).

Proses menua merupakan sebuah perjalanan alamiah dalam kehidupan seseorang. Hal-hal yang bisa mengganggu keseimbangan dan mengarahkan lansia ke penurunan yang progresif, salah satunya pada perkembangan psikososial. Menurut Kartinah dan Sudaryanto (2008)

menjelaskan bahwa psikososial adalah keadaan yang terjadi pada individu yang mencakup dimensi psikologis dan sosial yang saling memengaruhi. Dimensi psikologis mencakup kondisi mental, pikiran emosi, perilaku, persepsi, dan pemahaman. Sedangkan dimensi sosial mencakup struktur sosial, hubungan interpersonal, sistem kekerabatan dan lainnya (Yaslina et al., 2021). Penurunan dalam aspek psikososial akan memberikan perubahan pada lansia, diantaranya perubahan gaya hidup, situasi ekonomi, pekerjaan, perasaan kesendirian dan ketergantungan pada orang lain, menarik diri atau mengisolasi diri dari kegiatan kemasyarakatan (Yanni & Killing, 2018). Hal tersebut akan memiliki dampak pada lansia termasuk kebingungan, kepanikan, stress, depresi, kehilangan minat, kehilangan pasangan hidup dan isolasi sosial. Semua ini berpotensi menyebabkan masalah kesehatan secara umum dan kesehatan mental khususnya pada lansia. Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial mencakup aspek interaksi sosial dan mandiri.

Kehidupan lansia tidak terlepas dari komunikasi dan interaksi dengan individu yang lain dan memerlukan hubungan sosial yang baik dengan orang di sekitarnya. (Hardywinoto dan Setiabudi, 2005). Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik yang memengaruhi antara individu, kelompok sosial dan masyarakat. Interaksi sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan jiwa para lansia. Interaksi merupakan proses dimana orang berkomunikasi dan saling memengaruhi dalam pikiran serta tindakan yang diperbuat (Sinthania et al., 2012). Kesehatan jiwa dapat terjaga ketika hubungan antar individu terbentuk dan berjalan dengan baik. Menurut Sarwono 2002 dalam Sinthania et al., (2012), kesejahteraan jiwa dapat tercapai melalui hubungan yang saling memuaskan dengan sesama.

Tidak hanya perubahan dalam sosial yang memengaruhi kesehatan jiwa lansia, tetapi terdapat masalah psikologis yang ditimbulkan dari menurunnya perkembangan psikososial salah satunya stress. Perubahan aspek-aspek pada lansia, termasuk interaksi sosial jika tidak berjalan baik pula akan menimbulkan stress. Stress yang sering dialami oleh lansia membuat lansia berpikir bahwa ketika mereka mencapai usia tua kurang mendapatkan kebahagiaan. Terlebih dengan kurangnya perhatian dan pengabaian sering kali diterima oleh lansia dari lingkungan sekitarnya (Sigalingging et al., 2022). Kondisi stress yang tidak dikelola dengan baik akan memberikan dampak yang kurang baik pada kegiatan sehari-hari lansia (Maria, 2022). Lansia yang kurang mampu mengelola stress membutuhkan bantuan untuk meningkatkan mereka dalam mengelola stress.

Bertambahnya jumlah populasi lansia mengakibatkan semakin besar tanggungan keluarga, masyarakat dan pemerintah dalam menyediakan layanan serta fasilitas untuk kesejahteraan para lansia (Sinthania et al., 2012). Dalam Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 138 ayat 1 menetapkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Dalam hal ini, terdapat upaya pemerintah sebagai fondasi mengatasi tantangan ekonomi dan kesehatan yang timbul akibat proses penuaan yaitu dengan adanya program Bina Keluarga Lansia (BKL) yang dicetuskan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Bina Keluarga Lansia atau BKL merupakan sebuah wadah untuk beraktivitas yang dilakukan oleh keluarga anggota lanjut usia, dengan tujuan untuk memahami serta mengatasi kondisi dan permasalahan yang dihadapi oleh lansia guna meningkatkan kesejahteraan lansia. Fokus program ini untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui peran dan kepedulian keluarga dalam membentuk lansia yang sehat, beriman, mandiri, produktif dan memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat sekitar (BKKBN, 2011).

Dengan berbagai macam permasalahan yang akan timbul pada lansia pada aspek psikososial, maka dibutuhkan penguatan mengenai aspek psikososial untuk dapat menjadi bekal para lansia di kehidupan masa tuanya. Secara umum program ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai aspek psikososial hingga manajemen stress pada lansia. Adapun tujuan khusus dari program ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan edukasi mengenai aspek psikososial, interaksi sosial, dan manajemen stress pada lansia.
- b. Meningkatkan pengetahuan mengenai aspek psikososial, interaksi sosial, dan manajemen stress pada lansia.

2. METODE

Dalam persiapan program dimulai dengan berkonsultasi dengan supervisor mengenai keberminatan mahasiswa saat pelaksanaan program. Setelah berdiskusi, program “Lagi Aktif: Lansia Bahagia yang Aktif” supervisor mengarahkan untuk melaksanakan program di Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas Bogor, sekolah tersebut berada dibawah naungan DP3AP2KB yang memberikan fasilitas dalam pengembangan diri para lansia di daerah tersebut.

a. Persiapan Kegiatan

Menghubungi kepala sekolah di Sekolah Lansia Wijayakusuma untuk berdiskusi dan menjelaskan program yang akan dilaksanakan serta menyepakati mengenai edukasi yang akan diberikan kepada para lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma. Kemudian diarahkan oleh kepala sekolah lansia ikut dalam pelaksanaan kegiatan Sekolah Lansia pada bulan Maret untuk dapat survei dan observasi secara langsung keadaan sekolah serta menentukan kelas peserta saat pelaksanaan program.

Pada bulan Mei disepakati untuk memberikan edukasi mengenai Aspek Psikososial dan Interaksi sosial pada Lansia dimulai dengan mengumpulkan materi dari jurnal dan disusun menggunakan *Microsoft Word*, yang selanjutnya dikemas dalam bentuk *Powerpoint* semenarik mungkin dan disesuaikan dengan keadaan para lansia agar dapat mudah memahami materi yang diberikan. Kemudian, pemberian edukasi kedua dilaksanakan bulan Juni mengenai Manajemen Stress dengan mengumpulkan materi dari jurnal dan disusun menggunakan *Microsoft Word*, selanjutnya dikemas dalam bentuk *flyer*. Selanjutnya, pembuatan *pre-test* dan *post-test* berdasarkan materi yang telah disusun. *Pre-test* dan *post-test* dibuat untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah dipaparkan materi kepada para lansia dengan pilihan jawaban ya atau tidak.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Program “Lagi Aktif: Lansia Bahagia yang Aktif” sebagai upaya Optimalisasi Aspek Psikososial Lansia dilaksanakan dua kali pertemuan pada dua bulan yang berbeda di Sekolah Lansia Wijayakusuma secara tatap muka. Edukasi pertama dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024 dengan mempersiapkan alat dan bahan seperti proyektor, laptop, pulpen dan kertas *pre-test* dan *post-test*. Pemberian materi menggunakan *powerpoint* mengenai aspek psikososial dan interaksi sosial dan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan berdiskusi antara peserta dan pemateri.

Edukasi kedua dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2024 dengan mempersiapkan alat dan bahan seperti proyektor, laptop, pulpen, *flyer* dan kertas *pre-test* dan *post-test*. Saat memasuki pemaparan materi, alat edukasi yang digunakan adalah *flyer* mengenai interaksi sosial dan manajemen stress pada lansia. *Flyer* kami bagikan kepada para lansia, kemudian kami jelaskan isi materi yang ada pada *flyer*.

c. Evaluasi Kegiatan

Dalam setiap edukasi, sebelum dan setelah memaparkan edukasi, para lansia diminta untuk mengisi *pre-test* dan *post-test* selama 5 menit. Apabila terdapat lansia yang kurang paham dengan pertanyaan *pre-test* dan *post-test* dibantu oleh rekan tim dalam pengisian *pre-test* dan *post-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan edukasi pertama yaitu pada tanggal 8 Mei 2024, membawakan materi dengan judul besar “Lansia Aktif: Lansia Bahagia yang Aktif” dengan dua sub materi yang dipaparkan kepada para lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma yaitu “Penguatan Aspek Psikososial pada Lansia” dan “Lansia Bersahabat melalui Interaksi Sosial”. Pada edukasi pertama dihadiri oleh 15 lansia dan 5 pra lansia terdiri dari peserta dan pengurus Sekolah Lansia.



(a) Pemaparan materi



(b) Dokumentasi Akhir Kegiatan

Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan edukasi pertama

Sub materi pertama yang diberikan mengenai Penguatan Aspek Psikososial pada Lansia yang menjelaskan secara umum aspek psikososial, aspek-aspek psikososial serta dampaknya. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para lansia dilakukan *pre-test* sebelum dijelaskan mengenai materi dan *post-test* setelah dijelaskan materi kepada para lansia dengan jumlah pertanyaan sebanyak 6 butir yang dapat dilihat di tabel 1 berikut ini.

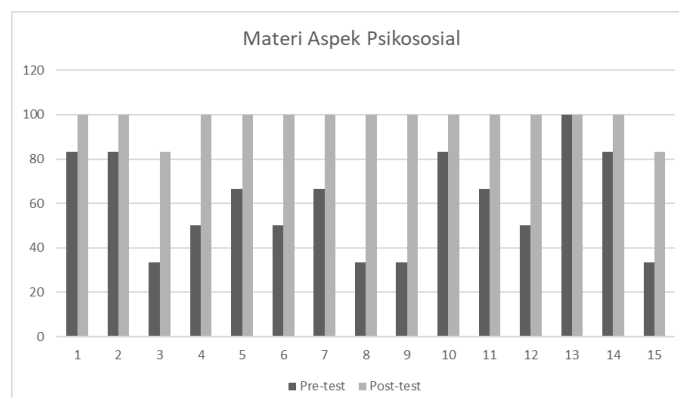
Tabel 1. Soal *Pre-test* dan *Post-test* Materi Aspek Psikososial

| No | Pertanyaan |
|----|--|
| 1. | Apakah Anda mengetahui perubahan ketika memasuki usia lansia? |
| 2. | Apakah Anda mengetahui faktor yang memengaruhi kesehatan mental saat lansia? |
| 3. | Apakah Anda mengetahui arti psikososial? |
| 4. | Apakah situasi ekonomi memengaruhi perubahan psikososial? |
| 5. | Apakah perubahan pada lansia akibat penurunan aspek psikososial dapat mengisolasi diri dari kegiatan masyarakat? |
| 6. | Apakah Anda mengetahui bahwa stress merupakan dampak dari perubahan psikososial? |

Pengukuran pengetahuan para lansia menggunakan skala jawaban “Ya” yang diberikan nilai 1 dan “Tidak” diberikan nilai 0. Dalam setiap materi, nilai masing-masing peserta akan dihitung menggunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$\text{Nilai Peserta} = \frac{\text{jumlah benar}}{6} \times 100 \quad (1)$$

Berdasarkan perhitungan pada masing-masing peserta, rata-rata skor *pre-test* 15 peserta yaitu 61,08 dan untuk rata-rata skor *post-test* yaitu 97.7. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* Materi Aspek Psikososial

Pada hasil *pre-test* menunjukkan sebanyak 14 dari 15 peserta atau 93.3% tidak mengetahui mengenai aspek psikososial yaitu dengan dengan skor *pre-test* dibawah 83.3, tetapi terdapat lansia yang memiliki skor 100 pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Kemudian, pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa 13 dari 15 peserta atau 86.6% peserta menunjukkan hasil skor yaitu dengan nilai 100, dan terdapat 2 dari 15 peserta atau 13.3% menunjukkan hasil skor *post-test* dengan nilai 83.3, tetapi hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia mengenai aspek psikososial.

Peningkatan pengetahuan aspek psikososial merupakan cara untuk mencegah penurunan fungsi psikososial yang akan memengaruhi fase kehidupan lansia. Menurut Miller (2012) dalam membentuk perilaku agar dapat meningkatkan fungsi psikososial diperlukan usaha untuk meningkatkan pemahaman, memori dan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Pada umumnya saat memasuki fase lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif seperti melambatnya proses dalam belajar, memahami suatu hal, perhatian dan lainnya (Kartinah dan Sudaryanto 2008).

Kemudian pada sub materi kedua Lansia Bersahabat melalui Interaksi Sosial menjelaskan secara umum interaksi sosial, faktor yang memengaruhi, dampak serta cara meningkatkan interaksi sosial bagi lansia. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para lansia dilakukan *pre-test* sebelum dijelaskan mengenai materi dan *post-test* setelah dijelaskan materi kepada para lansia dengan jumlah pertanyaan sebanyak 6 butir yang dapat dilihat di tabel 2 berikut ini.

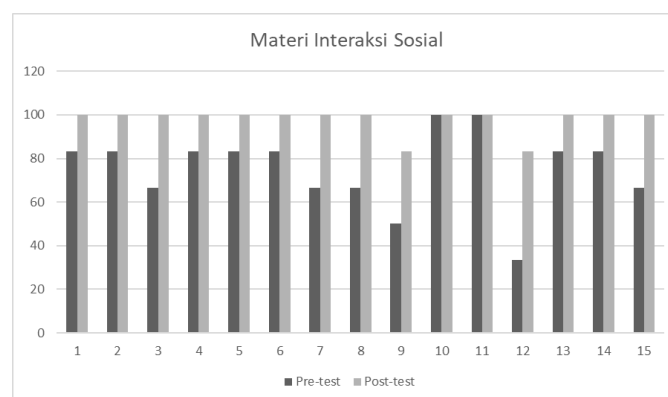
Tabel 2. Soal *Pre-test* dan *Post-test* Materi Interaksi Sosial

| No | Pertanyaan |
|----|---|
| 1. | Apakah Anda mengetahui bahwa dengan komunikasi dapat menjaga kesehatan mental? |
| 2. | Apakah mental yang sehat terbentuk apabila hubungan dengan sesame tercipta dengan baik? |
| 3. | Apakah Anda mengetahui mengenai interaksi sosial? |
| 4. | Apakah peningkatan harga diri merupakan hal penting untuk lansia? |
| 5. | Apakah pandangan dari satu pihak kepada pihak lain memengaruhi interaksi sosial? |
| 6. | Apakah Anda mengetahui cara untuk menurunkan rasa kesepian? |

Pengukuran pengetahuan para lansia menggunakan skala jawaban “Ya” yang diberikan nilai 1 dan “Tidak” diberikan nilai 0. Dalam setiap materi, nilai masing-masing peserta akan dihitung menggunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$\text{Nilai Peserta} = \frac{\text{jumlah benar}}{6} \times 100 \quad (2)$$

Berdasarkan perhitungan pada masing-masing peserta, rata-rata skor *pre-test* 15 peserta dibawah 75,52 dan untuk rata-rata skor *post-test* berada pada nilai 97.77. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Hasil *pre-test* dan *post-test* Materi Interaksi Sosial

Pada hasil *pre-test* menunjukkan sebanyak 13 dari 15 peserta atau 86.6% tidak mengetahui mengenai interaksi sosial yaitu dengan dengan skor *pre-test* pada dibawah 83.3, tetapi terdapat 2 dari 15 peserta lansia yang memiliki skor 100 pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Kemudian, pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa 13 dari 15 peserta atau 86.6% peserta menunjukkan hasil skor yaitu dengan nilai 100, dan terdapat 2 dari 15 peserta atau 13.3% menunjukkan hasil skor *post-test* dengan nilai 83.3, tetapi hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia mengenai interaksi sosial.

Interaksi sosial pada lansia merupakan suatu hal yang sangat penting, karena pada umumnya lansia cenderung mengalami penurunan dalam berinteraksi di masa tuanya, sehingga lansia sering menghadapi kesulitan dalam bersosialisasi (Andesty dan Syahrul 2017). Apabila lansia memiliki interaksi sosial yang baik akan memungkinkan lansia untuk saling berbagi cerita, perhatian dan melakukan aktivitas bersama, karena hal tersebut dapat berdampak pada sosial psikologis seperti berkurangnya stress dan rasa kesepian pada lansia (Sanjaya dan Rusdi 2012).

Pada pelaksanaan edukasi kedua yaitu pada tanggal 8 Mei 2024, membawakan materi dengan judul besar “Lansia Aktif: Lansia Bahagia yang Aktif” dengan sub materi yang dipaparkan menggunakan *flyer* kepada para lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma yaitu “Manajemen Stress pada Lansia”. Pada edukasi kedua dihadiri oleh 15 lansia dan 5 pra lansia terdiri dari peserta dan pengurus Sekolah Lansia.



(a) Pemaparan materi



(b) Dokumentasi Akhir Kegiatan

Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan edukasi kedua

Pemaparan edukasi kedua mengenai materi Manajemen Stress pada Lansia yang menjelaskan secara umum mengenai stress, faktor penyebab, gejala, dampak serta tips dalam mengelola stress. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para lansia dilakukan *pre-test* sebelum dijelaskan mengenai materi dan *post-test* setelah dijelaskan materi kepada para lansia dengan jumlah pertanyaan sebanyak 5 butir, yang dapat dilihat di tabel 3 berikut ini.

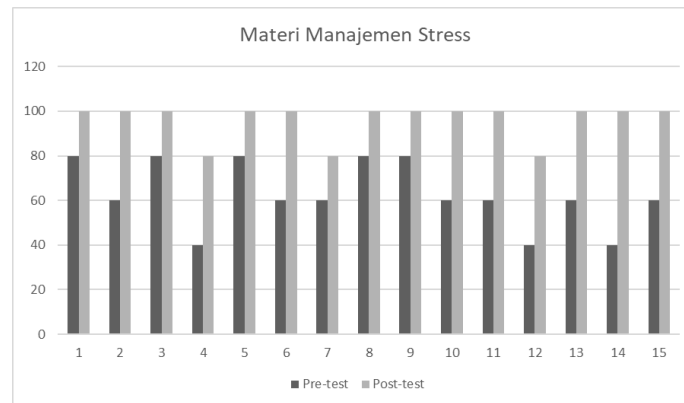
Tabel 3. Soal *Pre-test* dan *Post-test* Materi Manajemen Stress

| No | Pertanyaan |
|----|---|
| 1. | Apakah stres adalah perasaan yang dialami saat erada di bawah tekanan, kewalahan, dan sulit mengatasi sebuah situasi? |
| 2. | Apakah perubahan fisik, psikologis, dan sosial bisa menjadi penyebab stress? |
| 3. | Apakah pengelolaan stres yang efektif dapat mencegah risiko stress yang tidak terkontrol di masa mendatang? |
| 4. | Apakah dukungan dari orang lain dapat memberikan energi positif dan kebahagiaan dalam mengelola stress? |
| 5. | Apakah membuat jadwal kegiatan yang menyenangkan adalah salah satu cara mengelola stress? |

Pengukuran pengetahuan para lansia menggunakan skala jawaban “Ya” yang diberikan nilai 1 dan “Tidak” diberikan nilai 0. Dalam setiap materi, nilai masing-masing peserta akan dihitung menggunakan rumus rata-rata sebagai berikut.

$$\text{Nilai Peserta} = \frac{\text{jumlah benar}}{6} \times 100 \quad (3)$$

Berdasarkan perhitungan pada masing-masing peserta, rata-rata skor *pre-test* 15 peserta 62.6 dan untuk rata-rata skor *post-test* yaitu 96. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Hasil *pre-test* dan *post-test* Materi Manajemen Stress

Pada hasil *pre-test* menunjukkan sebanyak 15 peserta tidak mengetahui mengenai manajemen stress yaitu dengan dengan skor *pre-test* dibawah 80. Kemudian, pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa 12 dari 15 peserta atau 80% peserta menunjukkan hasil skor yaitu dengan nilai 100, dan terdapat 3 dari 15 peserta atau 20% menunjukkan hasil skor *post-test* dengan nilai 80, tetapi hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia mengenai manajemen stress.

Salah satu penurunan aspek psikososial pada lansia disebabkan oleh stress. Menurut Kazemina, *et al* (2020) lansia cenderung mudah terkena stress sebagai akibat dari berkurangnya stimulasi, kehilangan orang terdekat, perubahan fisik, perubahan dalam lingkungan dan kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, dengan memahami pemicu stress dapat membantu lansia dalam mengelola keadaan yang menjadi pemicu stress. Pengelolaan stres yang baik dapat dilakukan dengan menjadwalkan kegiatan yang membuat lansia merasa senang seperti melaksanakan hobi, melakukan pengajian hingga menerapkan hidup sehat (Maria 2022).

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi dengan judul besar "Lagi Aktif: Lansia Bahagia yang Aktif" upaya untuk Optimalisasi Aspek Psikososial pada Lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas Bogor yang dilaksanakan selama dua kali pertemuan dengan total peserta keseluruhan sebanyak 30 lansia. Edukasi yang diberikan kepada lansia di Sekolah Wijayakusuma dengan 3 sub materi yaitu Penguatan Aspek Psikososial (menjelaskan secara umum aspek psikososial, aspek-aspek psikososial serta dampaknya), Interaksi sosial (menjelaskan secara umum interaksi sosial, faktor yang memengaruhi, dampak serta cara meningkatkan interaksi sosial bagi lansia) dan Manajemen stres pada lansia (menjelaskan secara umum mengenai stress, faktor penyebab, gejala, dampak serta tips dalam mengelola stress). Edukasi untuk upaya Optimalisasi Aspek Psikososial pada Lansia dapat dikatakan berhasil, lebih dari 95% peserta lansia mengalami peningkatan pengetahuan pada materi yang telah diberikan hal tersebut ditunjukkan melalui *post-test* yang telah dilaksanakan di setiap akhir materi. Namun pelaksanaan edukasi ini hanya fokus pada aspek psikososial pada lansia, edukasi selanjutnya dapat dikembangkan dengan berbagai aspek yang perlu dipenuhi pada lansia masa tuanya, seperti aspek psikologi, ekonomi dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 169–180. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.169-180>
- Anggun, C., F, H. D., Fatmawati, H. S., Mahardika, I. ketut, Sutarto, & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan psikososial lansia terhadap peningkatan sikap mandiri dan fungsi kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616–3621. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>
- BKKBN. (2011). Bina Keluarga Lansia (BKL). Jakarta. BKKBN
- BPS. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: BPS.
- Hardywinoto & Setiabudi, T. (2005). Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kartinah & Sudaryanto, A. (2008). Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia. *Berita Ilmu Keperawatan*. 1(1), 93–96. [Http://Hdl.Handle.Net/11617/486](http://Hdl.Handle.Net/11617/486)
- Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., ... & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-8.
- Maria, D. Y. (2022). Manajemen Stress Menuju Lansia Sehat dan Bahagia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 26–32. <http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/>
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for wellness in older adult: theory and practice* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>
- Sanjaya, A., & Rusdi, I. (2012). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. *Jurnal Keperawatn Holistik*, 1(3), 26-31.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Ginting, M., Pakpahan, H. M., Sitopu, SD., Simanullang, P., Girsang, E. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan Strategi Hidup Sehat Lansia di Kelurahan Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa. *PKM Maju UDA*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.46930/pkmmajuuda.v3i1.1614>.
- Sinthania, D., Huraini, E., & Surmasih, G. (2012). Studi Fenomenologi: Pengalaman Interaksi Sosial Lansia Dengan Sesama Lansia Dan Pengasuh di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan Aluih” Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*, 8(1), 96. <https://doi.org/10.25077/njk.8.1.96-104.2012>
- Subekti, I. (2017). Perubahan Psikososial Lanjut Usia Tinggal Sendiri di Rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*. 3(1): 23–35
- Yanni, K., Kiling, M. A. (2018). Pencegahan gangguan psikososial lanjut usia penerapan modul terapi aktifitas kelompok stimulasi sensori. *Juiperdo*, 6(1), 32–41.
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik Dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*. 4(2), 68–73. <https://Jurnal.Upertis.Ac.Id/Index.Php/Pskp/Article/View/724>