

Pemberian Edukasi “Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat” Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024

Alimurdianis¹, Boy Hutaperi¹, Abdul Raziq Jamil², Sulistiana Dewi³

¹Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUD M.Natsir/ Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang

²Bagian Bedah RSUD M.Natsir/ Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang

³Bagian Ilmu Penyakit Jiwa RSUD M.Natsir/ Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang

Email : alimurdianis@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Lansia, atau orang lanjut usia, merupakan individu yang berada di tahap akhir kehidupan, biasanya berusia 60 tahun ke atas, dan menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Secara kesehatan, lansia sering kali menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung yang memerlukan pengelolaan jangka panjang. Penurunan fungsi fisik dan kognitif, termasuk mobilitas, kekuatan otot, dan kemampuan berpikir, merupakan bagian alami dari proses penuaan. Selain itu, lansia juga rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang sering kali disebabkan oleh isolasi sosial dan kehilangan orang terkasih. Secara sosial, banyak lansia yang merasa kesepian dan terisolasi, terutama setelah kehilangan pasangan atau teman, atau jika mereka tidak memiliki keluarga dekat. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas menjadi sangat penting untuk kesejahteraan emosional mereka. Dari aspek lingkungan, lansia sering tinggal di perumahan yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka, seperti aksesibilitas yang buruk dan lingkungan yang tidak aman. Kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan, sosial, dan dukungan yang mereka butuhkan juga merupakan tantangan signifikan. Perawatan dan dukungan yang diberikan kepada lansia, termasuk perawatan kesehatan yang teratur dan dukungan emosional serta sosial, sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, keterbatasan finansial sering kali menjadi hambatan dalam mendapatkan perawatan yang diperlukan dan memenuhi kebutuhan dasar. Selain itu, kebijakan dan regulasi yang ada terkadang belum cukup mendukung perlindungan dan perawatan bagi lansia. Memahami tantangan yang dihadapi lansia dan memberikan dukungan yang sesuai sangatlah penting untuk memastikan mereka dapat menjalani kehidupan yang sehat dan bermartabat di usia lanjut.

Kata kunci : lansia, usia 60 tahun keatas, kesejahteraan lansia, kelanjutan hidup lansia

Abstract

The elderly, or older people, are individuals in the later stages of life, usually aged 60 years and above, and face various challenges that affect their physical, mental and social health. Health-wise, the elderly often suffer from chronic diseases such as hypertension, diabetes and heart disease that require long-term management. Declines in physical and cognitive function, including mobility, muscle strength, and thinking ability, are a natural part of the aging process. In addition, older adults are also prone to mental health issues, such as depression and anxiety, which are often caused by social isolation and loss of loved ones. Socially, many older adults feel lonely and isolated, especially after losing a spouse or friend, or if they do not have close family. Social support from family, friends and the community becomes crucial for their emotional well-being. From an environmental aspect, older people often live in housing that does not suit their needs, such as poor accessibility and unsafe neighborhoods. Difficulties in accessing the health, social and support services they need are also significant challenges. The care and support provided to older people, including regular health care and emotional and social support, is crucial to improving their quality of life. However, financial limitations are often a barrier to getting the necessary care and meeting basic needs. In addition, existing policies and regulations sometimes do not adequately support the protection and care of older people. Understanding the challenges older people face and providing appropriate support is essential to ensure they can lead healthy and dignified lives in old age.

Keywords: elderly, age 60 years and above, elderly well-being, elderly continuity of life

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Lansia, atau orang lanjut usia, adalah individu yang memasuki fase akhir kehidupan, umumnya di atas usia 60 tahun. Pertumbuhan populasi lansia di seluruh dunia semakin pesat, termasuk di Indonesia, sebagai akibat dari peningkatan harapan hidup dan kemajuan dalam bidang kesehatan. Namun, dengan bertambahnya usia, lansia sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan, sosial, dan ekonomi yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Lansia mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi kehidupan mereka, mulai dari kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial, hingga kondisi perumahan dan dukungan sosial. Berikut adalah pembahasan mendalam mengenai berbagai isu yang relevan untuk lansia:

1) Kesehatan Fisik Lansia

- a) Penyakit Kronis Lansia sering menghadapi berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan artritis. Penyakit-penyakit ini memerlukan pengelolaan yang berkelanjutan melalui pengobatan, perubahan gaya hidup, dan pemantauan kesehatan secara rutin.
- b) Penurunan Fungsi Fisik Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi fisik seperti kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas dapat meningkatkan risiko jatuh dan cedera. Latihan fisik yang sesuai, terapi fisik, dan dukungan mobilitas dapat membantu mempertahankan fungsi fisik dan mengurangi risiko.
- c) Masalah Kesehatan Mental Kesehatan mental lansia sering terpengaruh oleh faktor-faktor seperti kesepian, kehilangan, dan perubahan dalam kehidupan. Masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup

dan memerlukan perhatian khusus, termasuk terapi dan dukungan psikologis

2) Isolasi Sosial dan Kesejahteraan Emosional

- a) Kesepian dan Isolasi Lansia sering mengalami kesepian dan isolasi sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Faktor-faktor seperti kehilangan pasangan, penurunan kemampuan fisik, dan kurangnya interaksi sosial berkontribusi pada perasaan kesepian.
- b) Dukungan Sosial Program dukungan sosial seperti kelompok dukungan, kegiatan komunitas, dan kunjungan rumah dapat membantu mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam membantu lansia merasa lebih terhubung dan didukung.

3) Akses dan Kualitas Perawatan Lansia

- a) Akses ke Layanan Kesehatan Lansia sering menghadapi tantangan dalam mengakses layanan kesehatan, baik karena keterbatasan geografis, finansial, atau kekurangan fasilitas yang ramah lansia. Memperluas akses ke perawatan medis dan penyediaan layanan kesehatan yang lebih dekat dan mudah diakses sangat penting.
- b) Kualitas Perawatan Kualitas perawatan di panti jompo atau fasilitas lansia sering kali menjadi perhatian. Memastikan bahwa fasilitas tersebut memenuhi standar perawatan yang tinggi dan memberikan perhatian yang memadai untuk kebutuhan individual lansia adalah kunci untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

4) Kondisi Perumahan dan Lingkungan

- a) Perumahan yang Sesuai Banyak lansia tinggal di perumahan yang

tidak memenuhi kebutuhan mereka, seperti aksesibilitas yang buruk dan lingkungan yang tidak aman. Penyesuaian perumahan untuk meningkatkan aksesibilitas, seperti pemasangan pegangan tangan dan penghilangan lantai licin, dapat membantu lansia tinggal dengan lebih aman dan nyaman.

- b) Lingkungan yang Mendukung Lingkungan sekitar, termasuk akses ke fasilitas umum dan transportasi, berperan penting dalam kehidupan sehari-hari lansia. Menyediakan lingkungan yang mendukung dengan aksesibilitas yang baik dan layanan yang memadai dapat membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan berkualitas.

5) Kebijakan dan Dukungan untuk Lansia

- a) Kebijakan Kesejahteraan Pengembangan dan implementasi kebijakan yang mendukung kesejahteraan lansia, seperti subsidi perawatan kesehatan, tunjangan pensiun, dan perlindungan hukum, sangat penting. Kebijakan ini harus mencakup perlindungan hak-hak lansia dan dukungan finansial untuk memastikan mereka mendapatkan perawatan yang layak.
- b) Program Dukungan Program dukungan seperti asuransi kesehatan lansia, layanan perawatan di rumah, dan program pendidikan bagi pengasuh dapat membantu memenuhi kebutuhan lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Program-program ini harus berorientasi pada pemenuhan kebutuhan spesifik lansia dan memberikan dukungan yang komprehensif.

II. SOLUSI PERMASALAHAN

Upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap

hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, meemiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia.

Hal hal yang perlu dipertimbangkan bagi lansia untuk menjaga kesehatannya adalah imunisasi untuk mencegah penyakit, dan deteksi dini termasuk skrining. Upaya kesehatan rehabilitatif juga diberikan sebagai lanjutan pelayanan kuratif untuk pemulihan kesehatan lanjut usia diantaranya pelayanan fisioterapi, psikoterapi, dan pemberian obat-obatan. Sedangkan, upaya kesehatan paliatif diberikan kepada lanjut usia untuk mengurangi keluhan yang diderita agar dapat menjalani akhir kehidupan yang bermartabat.

Kesehatan fisik dan mental menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan seimbang serta menjaga berat badan agar tidak terlalu tinggi atau rendah. Selain itu, lansia juga perlu melakukan aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki atau olahraga ringan, untuk menjaga kesehatan jantung, paru-paru, otot, dan tulang.

Pencegahan penyakit juga sangat penting pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit tertentu seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Maka dari itu, lansia perlu menghindari faktor risiko seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan makan makanan yang tidak sehat. Perawatan yang tepat juga perlu diperhatikan pada lansia.

Orang yang sudah memasuki masa lansia perlu memeriksakan kesehatan mereka secara berkala dan menjalani pemeriksaan

kesehatan yang rutin, seperti pemeriksaan kesehatan mata, gigi, dan telinga. Selain itu, perawatan kesehatan yang tepat juga perlu dilakukan pada kondisi kesehatan tertentu yang memerlukan perawatan medis. Kesehatan mental juga perlu diperhatikan pada lansia.

Lansia perlu memperhatikan tanda-tanda depresi 5 dan mencari dukungan bila dibutuhkan. Orang tua yang sehat secara fisik dan mental akan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan memperpanjang umur harapan hidup mereka. Kesehatan lansia sangat penting untuk mendukung kualitas hidup yang optimal pada usia yang lebih tua. Pola hidup sehat, pencegahan penyakit, dan perawatan yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan lansia.

Adapun perawatan jangka panjang merupakan pelayanan pada lanjut usia yang memerlukan pendampingan dan bantuan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya sehari-hari akibat ketidakmampuan fisik, mental dan/atau intelektual. Peran keluarga sangat penting dalam mendukung lansia menjaga kesehatan, kebugaran, aktivitas fisik dan stimulasi kognitif, pemenuhan gizi seimbang dan melakukan pemantauan kesehatan secara berkala, mendukung kehidupan sosial agar tetap berkarya, serta pendampingan lanjut usia yang membutuhkan Perawatan Jangka Panjang.

Solusi yang ditawarkan untuk permasalahan remaja adalah transfer ilmu tentang EDUKASI LANSIA TERAWAT, INDONESIA BERMARTABAT pada peringatan Hari Lansia.

III. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode edukasi tatap muka langsung. Kegiatan edukasi dilakukanselama satu hari. Dalam kegiatan ini mitra berpartisipasi sebagai membantu menyediakan tempat, sarana dan prasarana tambahan untuk edukasi.

Tahapan Pelaksanaan PKM

A. Perencanaan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah:

- Penyusunan proposal
- Pembelian alat dan bahan
- Persiapan materi

B. Pelaksanaan

PKM dilakukan pada hari Rabu tanggal 29 Mei 2024, dengan metode tatap muka langsung, bertempat di Poli Geriatri Terpadu RSUD M.Natsi Solok, menggunakan media microphone /microtoa, infocus dan screen. Kegiatan edukasi dilakukanselama satu hari.



Gambar 1. Foto Kegiatan 1



Gambar 2. Foto Kegiatan 2



Gambar 3. Foto Kegiatan 3

C. Monitoring

Monitoring dilakukan selama kegiatan edukasi berlangsung, dengan hasil: semua peserta mengikuti setiap sesi edukasi dengan antusias dan penuh perhatian sampai selesai.

D. Evaluasi

Keberhasilan PKM dilihat berdasarkan indikator yang telah ditetapkan yaitu: Adanya peningkatan pengetahuan Pengunjung Poli Geriatri Terpadu tentang lansia, dan acara merawat lansia. Pengetahuan dikatakan meningkat bila peserta mampu menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan baik benar.

IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk merawat lansia biasanya menghasilkan beberapa hasil dan luaran yang berdampak positif baik bagi lansia, keluarga mereka, dan komunitas secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa hasil dan luaran yang dapat dicapai:

1) Peningkatan Kesejahteraan Fisik dan Mental Lansia

- a) Kesehatan Fisik yang Lebih Baik: Melalui program perawatan kesehatan yang teratur, lansia dapat mengalami peningkatan kesehatan fisik, termasuk penurunan risiko penyakit kronis, pengelolaan yang lebih baik atas kondisi kesehatan yang ada, serta peningkatan mobilitas dan kemandirian.
- b) Peningkatan Kesejahteraan Mental: Pengabdian masyarakat yang menyediakan layanan sosial dan dukungan psikologis bagi lansia dapat mengurangi rasa kesepian, kecemasan, dan depresi, meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan mereka.

2) Pengurangan Beban Keluarga

- a) Dukungan Bagi Keluarga: Program ini memberikan edukasi dan dukungan bagi keluarga yang merawat lansia, mengurangi beban mental dan fisik yang mungkin mereka rasakan, serta membantu mereka memberikan perawatan yang lebih baik.
- b) Layanan Respite: Beberapa program juga menawarkan layanan respite, di mana perawat pengganti dapat membantu sementara sehingga keluarga dapat beristirahat.

3) Peningkatan Keterlibatan dan Kemandirian Lansia

- a) Partisipasi Aktif dalam Komunitas: Program yang melibatkan lansia dalam kegiatan sosial, seperti kelas keterampilan, olahraga, atau kelompok diskusi, dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam komunitas, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan terlibat.
- b) Pengembangan Keterampilan Baru: Melalui pelatihan atau program keterampilan, lansia dapat mempelajari keterampilan baru yang membantu mereka merasa lebih mandiri dan berguna.

4) Peningkatan Kesadaran Masyarakat

- a) Perubahan Sikap Masyarakat: Pengabdian masyarakat dapat menghasilkan peningkatan kesadaran dan empati terhadap lansia di masyarakat. Ini dapat memupuk budaya saling mendukung antara generasi muda dan lansia, serta membentuk lingkungan yang lebih inklusif.
- b) Pengurangan Stigma: Kampanye dan program edukasi dalam proyek ini dapat mengurangi stigma yang sering dikaitkan dengan penuaan dan kelemahan, serta meningkatkan penerimaan dan penghargaan terhadap lansia.

5) Pengembangan Infrastruktur Ramah Lansia

- a) Lingkungan yang Lebih Ramah Lansia: Program pengabdian masyarakat yang fokus pada pengembangan infrastruktur dapat menghasilkan perbaikan lingkungan fisik, seperti jalanan, fasilitas umum, dan transportasi yang lebih ramah bagi lansia.
- b) Fasilitas Perawatan yang Lebih Baik: Adanya pembangunan atau renovasi fasilitas perawatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan lansia, seperti puskesmas atau klinik yang mudah diakses.

6) Terciptanya Model Perawatan yang Berkelanjutan

- a) Pembangunan Jaringan Dukungan: Proyek pengabdian masyarakat dapat menghasilkan sistem perawatan lansia yang berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, seperti pemerintah daerah, organisasi non-profit, dan sektor swasta, sehingga dukungan bagi lansia dapat terus berlangsung meskipun program pengabdian telah selesai.
- b) Sistem Pemantauan yang Berkelanjutan: Dapat tercipta sistem pemantauan kesehatan dan kesejahteraan lansia yang memungkinkan tindak lanjut secara berkala untuk memastikan kebutuhan mereka tetap terpenuhi.

7) Data dan Riset untuk Kebijakan yang Lebih Baik

- a) Pengumpulan Data: Pengabdian masyarakat sering kali menghasilkan data tentang kondisi lansia di suatu wilayah, termasuk masalah kesehatan, sosial, dan ekonomi yang mereka hadapi. Data ini dapat digunakan untuk merancang kebijakan yang lebih efektif.
- b) Riset dan Evaluasi Program: Selain itu, evaluasi terhadap program-

program yang telah dijalankan dapat menghasilkan pengetahuan dan wawasan yang berharga untuk pengembangan kebijakan sosial yang lebih baik di masa depan.

Secara keseluruhan, luaran dari pengabdian masyarakat ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan lansia yang lebih baik dan menciptakan komunitas yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

Kegiatan yang telah terlaksana sebagai berikut :

- 1) RSUD M.Natsir
06.00-07.00 : Persiapan Keberangkatan Tim PKM
- 2) Istana Lansia
07.00-07.30 : Persiapan tempat acara
07.30-10.00 :Pemberian Edukasi “Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat”

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang difokuskan pada perawatan lansia memiliki dampak positif yang signifikan baik bagi lansia itu sendiri, keluarga mereka, maupun komunitas secara keseluruhan. Program ini berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia melalui perbaikan kesehatan fisik dan mental, pengurangan isolasi sosial, dan peningkatan kemandirian. Selain itu, pengabdian masyarakat juga mengurangi beban keluarga dalam merawat lansia dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan terhadap populasi lanjut usia. Lingkungan yang lebih ramah lansia serta dukungan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan juga menjadi hasil penting dari kegiatan ini.

Saran

- 1) Pengembangan Program Berkelanjutan: Disarankan untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan, sehingga dampak positifnya dapat terus dirasakan oleh

lansia dan komunitas. Ini termasuk membentuk kemitraan dengan pemerintah, organisasi non-profit, dan sektor swasta untuk memastikan keberlanjutan program.

- 2) Peningkatan Akses Layanan: Perluasan akses ke layanan kesehatan, sosial, dan pendidikan bagi lansia sangat penting untuk memastikan semua lansia dapat menikmati manfaat dari program ini. Penggunaan teknologi juga bisa menjadi cara untuk menjangkau lebih banyak lansia, terutama mereka yang berada di daerah terpencil.
- 3) Peningkatan Keterlibatan Keluarga: Program-program yang lebih intensif dalam melibatkan keluarga lansia harus terus dikembangkan. Edukasi keluarga tentang cara merawat lansia yang baik serta menyediakan dukungan bagi mereka adalah langkah penting untuk memastikan kesejahteraan lansia secara holistik. 12
- 4) Fokus pada Infrastruktur Ramah Lansia: Penting untuk terus mengadvokasi dan mengimplementasikan infrastruktur yang ramah lansia, termasuk transportasi, fasilitas umum, dan perumahan. Lingkungan fisik yang mendukung akan meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia.
- 5) Evaluasi dan Adaptasi Program: Disarankan untuk terus melakukan evaluasi terhadap program yang ada, serta melakukan penyesuaian berdasarkan umpan balik dari lansia dan keluarga mereka. Hal ini penting untuk memastikan program tetap relevan dan efektif dalam menjawab kebutuhan yang berubah.
- 6) Peningkatan Kesadaran dan Edukasi Publik: Perlu adanya peningkatan kesadaran masyarakat melalui kampanye yang lebih luas dan edukasi publik mengenai pentingnya dukungan terhadap lansia. Ini tidak hanya akan membantu mengurangi stigma, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dari seluruh elemen masyarakat dalam mendukung kesejahteraan lansia.

Dengan kesimpulan dan saran ini, diharapkan program pengabdian masyarakat dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih luas dan berkelanjutan bagi lansia serta komunitas di sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Azwar, S. (2007). Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [2]. Badan Pusat Statistik. (2014). Statistik penduduk lanjut usia. Diakses 29 Maret 2017, dari http://www.bps.go.id/website/pdf_publicasi/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia2014.pdf
- [3]. Breyspraak, L. & Badura, L. (2015). Fact on Aging Quiz (revised; based on Palmore; 1977-1981) Chachamovich, E., Fleck, M., Laidlaw, K., Power, M. (2007).
- [4]. Impact of Major Depression and Subsyndromal Symptoms on Quality of Life and Attitudes Toward Aging in an International Sample of Older Adults. The Gerontologist Copyright 2008 by The Gerontological Society of America Vol. 48, No. 5, 593– 602. Cavanaugh, J.C. &
- [5]. Blanchard-Fields, F. (2006). Adult Development and Aging. USA: Thomson Learning.
- [6]. Chung, S.D., & Lee, S.H. (2011). Perubahan kepuasan Hidup Lansia di Korea : Perbandingan dari tahun 1994, 2004, dan 2008 hasil survei nasional pada kehidupan lansia dan kebutuhan kesejahteraan. Jurnal dari Korea Gerontological Society, 31, 1229-1246.
- [7]. Darmojo & Martono, (2006). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Jakarta : Balai Penerbit FKUI. Dayakisni, T. &
- [8]. Hudainiyah. (2009). Psikologi Sosial. Malang : UMM Press.
- [9]. Depkes RI. (2007). Pedoman pelatihan kader kelompok usia lanjut bagi petugas kesehatan. Direktorat kesehatan keluarga.
- [10]. Dewi, dkk. (2011). Buku Teori Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [11]. Dinas Kesehatan Kota Padang. (2016). Laporan tahunan tahun 2015. Padang; Dinas Kesehatan Kota Padang
- [12]. Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness, unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing, Oxford.
- [13]. Anggraini, D., Amran, R., & Adelin, P. (2023). Deteksi Dini Hiperglikemia pada Lansia Binaan Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES), 1(1), 05-08.
- [14]. Anggraini, D. (2023). Risk Factors of Hypertension in The Elderly. Nusantara Hasana Journal, 3(8), 12-20.

- [15]. Anggraini, D., & Zakiyah, N. J. (2024). RISK FACTORS OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN THE ELDERLY. *Nusantara Hasana Journal*, 3(10), 34-40.
- [16]. Greenfield, et.al. (2009). Do Formal Religious Participation And Spiritual Perceptions Have Independent Linkages With Diverse Dimension Of Psychological WellBeing?.
- [17]. J Health Soc Behav. Global Age Watch, (2014). 14 Global Watch Index 2014. Diakses pada tanggal 7 April 2017 <http://www.helpage.org/global-agewatch/reports/global-agewatch-index-2014-insight-report-summary-and-methodology/>
- [18]. Ghufroon, M. Nur. Risnawati, Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.