

Edukasi Manajemen Stres Menuju Lansia Sehat dan Bahagia

Sujianti¹, Trimeilia Suprihatiningsih², Rhully Andika³, Laeli Farkhah⁴

Program Studi Kebidanan¹, Program Studi Keperawatan^{2,3,4}

Universitas Al-Irsyad Cilacap

e-mail: sujianti@universitasalirsyad.ac.id

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Masalah kesehatan mental yang umum di kalangan orang lanjut usia meliputi stres dan depresi. Stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari, terutama karena adanya perubahan membutuhkan penyesuaian. Lansia yang sehat dan bebas stress merupakan harapan dan Impian semua orang. Bahagia menjadi salah satu kunci agar hidup sehat lebih lama. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai manajemen/pengelolaan stress. Kegiatan dilakukan pada hari Jum'at, tanggal 5 Desember 2025 di Puskesmas Adipala 1 Cilacap berupa edukasi manajemen stress pada lansia menuju lansia sehat dan bahagia. Hasil kegiatan menunjukkan mayoritas peserta telah memahami manajemen stress dengan cara mengenal penyebab stress, tetap terhubung dengan orang lain, tetap aktif, menghindari stress yang tidak perlu, istirahat, menjadwalkan kegiatan menyenangkan dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: *Manajemen Stress, Lansia Sehat, Bahagia.*

Abstract

The senior is someone aged 60 and over. Common mental health issues among the seniors include stress and depression. Stress is an inevitable part of daily life, especially due to changes that require adjustment. A healthy and stress-free senior person is everyone's hope and dream. Happiness is one of the keys to a long, healthy life. This activity aims to provide information on stress management. The activity took place on Friday, December 5, 2025, at the Adipala 1 Community Health Center in Cilacap. The activity focused on stress management education for the seniors, leading to a healthy and happy elderly population. The results showed that the majority of participants understood stress management by identifying stress causes, staying connected with others, staying active, avoiding unnecessary stress, resting, scheduling enjoyable activities, and adopting a healthy lifestyle.

Kata Kunci: *Stress Management, Healthy Seniors, Happy.*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan lanjut usia (lansia) berusia 60 tahun dan lebih, terus tumbuh di hampir semua negara. Pada tahun 2025, jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan mencapai lebih dari 1,2 miliar, sekitar 840 juta diantaranya berada di negara-negara berpenghasilan rendah (WHO, 2015). Badan Kesehatan Dunia atau WHO mengatakan bahwa di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai

11.34% dari total populasi. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80 juta jiwa. Menurut Soewono, suatu negara dapat dikatakan berstruktur tua apabila populasi penduduk lansia melebihi 7%. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia mulai masuk ke dalam kelompok negara berstruktur tua (*ageing population*) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Menurut *United Nations tahun 2020*, Indonesia diprediksi pada tahun 2050 akan masuk menjadi 10 besar negara dengan jumlah lansia terbesar, yaitu sekitar 10 juta lansia, Indonesia akan masuk menjadi 10 besar negara dengan jumlah lansia terbesar, yaitu sekitar 10 juta lansia (United Nations, 2020). Berdasarkan data proyeksi penduduk, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 9,03 % atau sebanyak 23,66 juta jiwa dari keseluruhan jumlah penduduk. Diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), tahun 2035 (48,19 juta). Data ini menunjukkan jumlah penduduk lansia di negara Indonesia akan mengalami peningkatan dari tahun ketahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Peningkatan jumlah lansia apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius dari berbagai pihak, tentunya akan berdampak pada meningkatnya permasalahan khususnya terkait penuaan dan kesehatan lansia. Proses penuaan menyangkut terjadinya berbagai perubahan yang akan berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan peran sosial lansia (Rahayuni dkk, 2015). Penuaan Adalah proses yang mengubah orang dewasa yang sehat menjadi manusia yang lemah, mengurangi sebagian besar kapasitas cadangan sistem fisiologis dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian. Seiring bertambahnya usia, banyak perubahan fisiologis terjadi yang tidak hanya memengaruhi penampilan kita tetapi juga cara kita berfungsi dan merespons kehidupan sehari-hari. (Wahyuni, 2020).

Seiring bertambahnya usia orang dewasa yang lebih tua, mereka sering menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Masalah kesehatan mental yang umum di kalangan orang lanjut usia meliputi stres dan depresi. Berbagai faktor, termasuk kehilangan orang terkasih, masalah kesehatan fisik, keterbatasan mobilitas, dan isolasi sosial, dapat menjadi pemicu utama stres dan depresi di kemudian hari. Meskipun kondisi ini dianggap sebagai bagian dari proses penuaan, kondisi ini sering kali diabaikan dan tidak mendapat cukup perhatian. Memang, stres dan depresi pada orang lanjut usia dapat memengaruhi kualitas hidup dan melemahkan kesehatan mereka. (Kusuma, 2024);

Definis Stres menurut Wicaksana dan Rahman (2023) adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari, terutama karena adanya perubahan yang membutuhkan penyesuaian. Dimulai dengan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang tersedia bagi individu, tingkat stres meningkat seiring dengan bertambahnya kesenjangan, menyebabkan individu merasa terancam. Respons terhadap stress

adalah mekanisme adaptasi yang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan proses psikologis, dipicu oleh situasi atau kejadian eksternal yang menimbulkan tuntutan fisik maupun psikologis pada individu (Ayu et al., 2023).

Stres memiliki akar penyebab. Seseorang dapat mengalami stres karena berhadapan dengan berbagai masalah dalam kehidupan mereka. Ini menunjukkan bahwa stresor, atau pemicu stres, merupakan faktor yang memainkan peran penting dalam menghasilkan respons stres pada individu (Sulistyoningtyas & Khusnul Dwihestie, 2022). Pemicu Stress disebut sebagai stressor. Sumber-sumber stressor ini meliputi lingkungan, faktor internal dari diri sendiri, dan proses berpikir. Setelah mengikuti sesi penyuluhan, diharapkan bahwa lansia akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manajemen stres. Mereka diharapkan mampu mengenali definisi stres, mengidentifikasi tanda dan gejala stres, memahami penyebab dari stres, serta mengerti strategi untuk mengelola stress (Wicaksana & Rachman, 2023).

Hasil penelitian Kaunang et al. (2019) menyebutkan lansia mengalami stress fisik dan stres psikologis. Kejadian stres fisik sekitar 92,2% stres ringan dan 7,8% stres berat, sedangkan kejadian stres psikologis sekitar 84,3% stres ringan dan 15,7% stres sedang. Penelitian Yunita S (2021) juga menemukan pada lansia usia 60 tahun atau lebih sekitar 24,2% mengalami gejala depresi. Untuk mengatasi besarnya biaya yang dikeluarkan untuk kesehatan lansia, dalam penanganannya harus lebih mengutamakan promotif dan preventif serta didukung pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas (Kemenkes RI, 2016). Salah satu program promotif adalah memberikan edukasi pada lansia. Edukasi tentang upaya mengatasi stres pada lansia dapat dilakukan melalui penyuluhan baik secara tatap muka atau bisa dilakukan melalui penyebaran berita online.

Hasil wawancara singkat menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)* yang dilakukan oleh terhadap lansia di posyandu ILP menunjukkan bahwa dari lima lansia yang terlibat, empat di antaranya mengalami tingkat stres ringan, sementara satu lansia memiliki hasil yang normal (Liesay et al., 2023). Lansia tersebut menyatakan bahwa mereka sering mengalami stres karena memikirkan penyakit yang mereka derita, seperti hipertensi dan diabetes mellitus yang belum sembuh sepenuhnya pada usia mereka saat ini (Wicaksana & Rachman, 2023).

Kadang-kadang, lansia mengalami kelelahan dan kehilangan semangat dalam menjalani hari-hari. Terdapat momen di mana mereka juga merasa tidak nyaman, namun sulit untuk mengidentifikasi sumber ketidaknyamanan tersebut. Selama ini, ketika situasi seperti itu terjadi, mereka sering kali merasa bingung dan tidak mengetahui langkah apa yang sebaiknya diambil untuk mengatasi stres yang mereka alami (Puspitasari et al., 2023). Beberapa lansia di posyandu lansia wilayah Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap menghadapi stres ringan karena kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan stres pada usia lanjut (Susetyaning et al., 2023).

METODE

Pelaksanaan program pengabdian dilakukan melalui tiga tahap yang terstruktur. Tahap pertama adalah persiapan, di mana kelompok pengabdian melakukan survei pendahuluan untuk menilai kondisi lapangan terkait pengetahuan lansia mengenai pengelolaan/manajemen stress. Dalam tahap ini, kami juga menilai tingkat stres yang dialami oleh para lansia di Puskesmas Adipala 1 Cilacap melalui wawancara singkat menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) (Novopsych, 2018).

Selanjutnya Menyusun materi penyuluhan dengan cara yang mudah dimengerti dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari serta dilengkapi dengan alat bantu visual yaitu, slide presentasi, LCD. Penyuluhan dilaksanakan di aula puskesmas Adipala 1 Cilacap dengan focus utama responden adalah lansia Perempuan dan laki-laki. Acara dimulai dengan sambutan dari Kepala Puskesmas Adipala 1 Cilacap kemudian Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu penyampaian materi. Di dalam tahap ini, anggota kelompok pengabdian mengadakan sesi pemberian edukasi yang bertujuan untuk memberikan panduan praktis mengenai cara mengelola stres pada lansia di Puskesmas Adipala 1 Cilacap.

Tahap terakhir ditutup dengan sesi dialog. Evaluasi menunjukkan terjadinya peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia mengenai pengelolaan stress pada lansia. Mereka mampu memberikan respon yang lebih mendalam terhadap pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian dan kini lansia memiliki pemahaman yang lebih komprehensif tentang strategi untuk mengatasi stress dengan efektif. Hal ini menandakan bahwa kegiatan penyuluhan telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia dalam mengelola Tingkat stress dalam kehidupan sehari-hari. Para lansia memiliki bekal pengetahuan yang lebih kuat untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stress. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang teknik pengelolaan stress, diharapkan kualitas hidup lansia akan meningkat dan mereka dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan percaya diri. Ini adalah indikasi positif bahwa kegiatan edukasi telah memberikan manfaat yang berarti bagi para lansia.

Peserta diajak untuk bertanya dan berbagi pengalaman supaya acara tidak hanya satu arah tetapi dapat membangun dialog dan meningkatkan kesadaran bersama. Pada tahap ini, kami menilai hasil yang telah dicapai oleh para lansia, khususnya pengetahuan lansia dalam memahami dan mengimplementasikan strategi pengelolaan/manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi ini merupakan langkah penting untuk memastikan efektivitas program pengabdian dan memastikan bahwa tujuan dari kegiatan ini tercapai dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 05 Desember 2025, pukul 10.00 WIB, di Puskesmas Adipala 1 Cilacap, dilakukan kegiatan pengabdian berupa edukasi kesehatan. Sebelum

memulai kegiatan, mahasiswa melakukan persiapan dengan menyiapkan peralatan yang akan digunakan, termasuk materi yang akan disampaikan melalui poster. Setelah persiapan selesai, mahasiswa membuka acara dengan menyampaikan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan dari kegiatan pengabdian ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 30 orang. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan panduan praktis kepada para lansia di Puskesmas Adipala 1 Cilacap tentang bagaimana mengelola stres pada usia lanjut. Materi disampaikan melalui tayangan di LCD. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, pengenalan dan doa. Dalam suasana yang ramah dan interaktif, mahasiswa berharap bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi para lansia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengelolaan stres, diharapkan para lansia dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik dan menjalani kehidupan dengan lebih Sejahtera. Kegiatan pengabdian berlanjut dengan penerapan penyuluhan mengenai pengelolaan stres pada lansia di Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap.

Beberapa hal yang dapat dilakukan lansia dalam rangka mengelola stres, antara lain mengenal pemicu atau penyebab stres, tetap terhubung dengan orang lain, tetap (bergerak) aktif, hindari stres yang tidak perlu, istirahat, jadwalkan kegiatan yang menyenangkan, dan gaya hidup sehat (Sabila, 2022). Sebagai langkah awal dalam manajemen stres harus mengetahui hal apa yang menyebabkan stres. Mengetahui penyebab dari stres akan membantu individu maupun pendamping untuk mengatur ulang langkah praktis yang dapat mengubah situasi pemicu stres tersebut (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019). Masalah stress dapat bersumber dari beberapa aspek, seperti perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia yang mengalami masalah dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Wardani, 2018).

Sedangkan dengan tetap terhubung dengan orang lain akan menghindari rasa kesepian yang sering dirasakan. Menjalin hubungan yang baik dengan teman, tetangga, serta keluarga yang memberisupportpada kehidupan lansia akan membantu mereka merasa lebih bahagia, positif, dan enerjik (Sessiani, 2018). Aktivitas keseharian, dengan gerak aktif akan membantu produksi endorphin sebagai hormon bahagia dalam tubuh. Adanya endorphin juga memberikan energi positif dalam diri lansia sehingga menghindarkan mereka dari stres (Yanti, 2022). Selanjutnya individu yang bahagia seharusnya dapat menghindari stres yang tidak perlu dan istirahat. Pada lansia mungkin mereka akan mengalami masa-masa perubahan besar dalam diri seperti saat duka kehilangan pasangan, perubahan fisik yang menjadi jauh lebih tidak berdaya akibat penyakit degeneratif. Istirahat adalah mengambil jeda waktu untuk menolak ajakan-ajakan atau obrolan-obrolan yang kiranya menimbulkan beban pikiran berlebih pada pikiran dan digunakan untuk rehat. Lansia pada umumnya mengeluh tidak bisa

tidur dengan nyenyak sehingga merasakan badan lemas, lesu dan tidak bersemangat melakukan aktivitas disiang harinya. Keluhan gangguan tidur ini dirasakan ketika terbangun dimalam hari misalnya mendengarkan suara berisik, keinginan berkemih, dan ada merasakan sulitnya tertidur. Solusi dari permasalahan adalah istirahat tidur (Faridah & Indrawati, 2021). Selain itu menjadwalkan kegiatan yang menyenangkan dapat menjadi pilihan sebagai upaya pencegahan stress. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti melakukan hobi, kumpul bersama teman dalam arisan atau pengajian. Lansia harus menerapkan gaya hidup sehat. Yang diajarkan dalam gaya hidup sehat ini dapat mengkonsumsi makanan gizi seimbang, olahraga, serta istirahat yang cukup dapat memperbaiki tidak hanya kesehatan fisik, namun juga mental dan psikologis kita.

Saat penyampaian materi berlangsung, terlihat antusiasme lansia di posyandu lansia wilayah Puskesmas Adipala 1 Cilacap dalam memperhatikan dan mengikuti jalannya kegiatan. Hal ini terbukti dari keterlibatan aktif mereka selama sesi tanya jawab. Para lansia menunjukkan minat yang besar terhadap materi yang disampaikan, dengan bertanya dan ingin memahami lebih mendalam tentang cara mengelola stres pada usia lanjut. Sesi penyuluhan berjalan dengan lancar dan terasa interaktif. Lansia menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang jelas terhadap upaya untuk memahami dan mengatasi stress dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kesungguhan mereka dalam menghadiri acara ini serta keseriusan dalam memperoleh pengetahuan tentang manajemen stres menunjukkan betapa pentingnya topik ini bagi mereka. Dengan melihat respons positif dari lansia, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang strategi pengelolaan stres, diharapkan lansia dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Berikut ini dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan :



Gambar 1. Penyampaian materi kepada Lansia di Puskesmas Adipala 1 Cilacap.

Setelah pemaparan materi dan sesi dialog, evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman lansia mengenai pengelolaan stres pada usia lanjut. Mereka mampu memberikan respon yang lebih mendalam terhadap pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa, dan kini memiliki

pemahaman yang lebih komprehensif tentang strategi untuk mengatasi stres dengan efektif. Hal ini menandakan bahwa kegiatan penyuluhan telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Para lansia kini memiliki bekal pengetahuan yang lebih kuat untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang Teknik pengelolaan stres, diharapkan kualitas hidup mereka akan meningkat dan mereka dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan percaya diri. Ini adalah indikasi positif bahwa kegiatan edukasi telah memberikan manfaat yang berarti bagi para lansia di Puskesmas Adipala 1 Cilacap.



Gambar 2. Foto bersama lansia (peserta), tim puskesmas dan tim pengabdian setelah kegiatan

SIMPULAN

Pengabdian dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai pengelolaan / manajemen stres pada lansia telah berhasil diselenggarakan dan diikuti oleh para lansia yang berada di Puskesmas Adipala 1 Cilacap. Pentingnya mengelola stres pada kalangan lansia menjadi fokus utama, mengingat hal ini merupakan langkah preventif untuk mencegah timbulnya tingkat stres yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Dengan edukasi ini, diharapkan para lansia dapat memahami dan menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi situasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tindakan preventif ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan membantu mereka menjalani hari-hari dengan lebih nyaman, Sejahtera dan bahagia. Melalui kegiatan ini, diharapkan pula kesadaran akan pentingnya manajemen stres pada lansia dapat lebih ditekankan di masyarakat, terutama di fasilitas pelayanan lansia seperti posyandu lansia wilayah Puskesmas Adipala 1 Cilacap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, I., Wulandari, P., Dian, M., Kusuma, S., Sari, W. T., Ayu, I., Wulandari, P., Dian, M., Kusuma, S., & Sari, W. T. (2023). Gambaran Strategi Koping dan Tingkat Stres pada Ibu Postpartum (An Overview of Coping Strategies and Stress Levels in Postpartum Mothers). 12(1), 133-137

- Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.151>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemendes 2016, melalui Permenkes No. 25 Tahun 2016 tentang [Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lansia \(RAN-Kesla\) Tahun 2016-2019](#)
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. Indonesia : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019
- Kusuma, M. D. S., Darmini, A. A. A. Y. ., Kartiningsih, L. P. ., & Yasa, . I. K. S. A. . (2024). Manajemen Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 98–104. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.570>
- Liesay, L., Mainase, J., & Yakobus, S. (2023). Gambaran Gejala Gangguan Kesehatan Mental Berdasarkan DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) Pada Masyarakat Usia Produktif Desa Hutumuri. *Molucca Medica*, 16(1), 51–60. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.51>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation
- Novopsych, (2018). Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). [online] Tersedia pada: NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists : <https://novopsych.com/assessments/depression-anxiety-stress-scales-long-form-dass-42>
- Puspitasari et al., (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Kelurahan Maleber Wilayah Kerja Puskesmas Garuda. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/7720/#:~:text=Puspitasari%2C%20Sinta%20and%20Suheti%2C%20Tati%20and%20Meilianingsih%2C,KELUARGA%20DENGAN%20KEMANDIRIAN%20LANSIA%20DALAM%20PEMENUHAN%20AKTIVITAS>
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. sani and Swedarma, K. E. (2015) ‘Pengaruh terapi reminiscence terhadap stress lansia di banjar luwus baturiti Tabanan bali 1’, *Jurnal Keperawatan sriwijaya*, 2(2355), pp. 130–138
- Sulistyoningtyas, S., & Khusnul Dwihestie, L. (2022). Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 12(Januari), 75–82
- Sabila, H. (2022). Langkah Mudah Manajemen Stres pada Lansia. Retrieved October 24, 2022, from <https://www.geriatri.id/artikel/1265/langkahmudah-manajemen-stres-pada-lansia>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>

- Susetyaning, D., S, A. R., & Wijayai, R. (2023). Sosialisasi “ Bahagia ” Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintan. 1(2), 248–253
- United Nations. World Population Ageing 2020 Highlights. World Population Ageing 2020 Highlights. 2020
- Wahyuni. (2020). Perubahan kognitif pada lansia. Pustaka Baru
- Wardani, Desyita Ayuma. (2018). Elderly Self-Concept In Maintaining Mental and Social Health (Qualitative Study at Griya Elderly of Lumajang Regency). Faculty of Public Health. University Jember.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2023). Latihan Meditasi Terhadap Penurunan Stres Pada Usia Dewasa Di Desa Pentadio Barat Kab. Gorontalo. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- World Health Organization. (2015). Nutrition for older persons. Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html>
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphen Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 75–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>
- Yunita S. (2021). Aktivitas Fisik Dan Tingkat Depresi Lansia Di Masa Pandemi. Jurnal Kesehatan Mercusuar Vol 4 No 1. <https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/222>