

---

## **EDUKASI PROSES PENUAAN DAN PERUBAHAN PSIKOLOGIS LANSIA DI SEKOLAH LANSIA BINA LANSIA MANDIRI MERUYUNG KOTA DEPOK**

**<sup>1\*)</sup>Anni Suciawati, <sup>2)</sup>Rini Kundaryanti <sup>3)</sup>Ermianti**

**(1) (2) (3) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia**

**email: wijaya.tzuchi@gmail.com, email: rinikundaryanti@gmail.com, email: Yatiermi02@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Seiring meningkatnya populasi lansia di Indonesia, pemahaman mengenai proses penuaan dan perubahan psikologis menjadi krusial untuk menjaga kualitas hidup lansia. Banyak lansia menghadapi tantangan berupa penurunan fungsi fisik, sensitivitas emosional yang meningkat, serta rasa kesepian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama proses penuaan. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung, Kota Depok, melalui metode edukasi kesehatan berupa penyuluhan dan diskusi interaktif. Kegiatan diikuti oleh 85 peserta lansia dengan partisipasi yang sangat aktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui umpan balik selama diskusi, munculnya pertanyaan reflektif, serta kemampuan peserta mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Selain itu, kegiatan ini memperkuat interaksi sosial antar peserta dan meningkatkan motivasi untuk menjalani masa tua secara sehat dan produktif. Kegiatan edukasi ini efektif sebagai upaya promotif dalam mendukung konsep menua yang sukses (*successful ageing*). Diperlukan kesinambungan kegiatan edukasi dan pendampingan psikososial bagi lansia secara berkala agar dampak positif dari kegiatan ini dapat berlanjut. Selain itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas lansia diharapkan dapat memperkuat dukungan sosial serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

**Kata kunci:** Lansia, Proses Penuaan, Kesehatan Psikologis, Edukasi, Successful Aging

### **ABSTRACT**

*As the elderly population in Indonesia continues to grow, understanding the aging process and its psychological changes becomes crucial to maintaining the quality of life among older adults. Many elderly individuals face challenges such as declining physical function, increased emotional sensitivity, and feelings of loneliness. This community service activity aimed to improve the understanding of elderly individuals regarding the physical, emotional, and social changes that occur during the aging process. The activity was conducted at Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung, Depok City, through health education methods in the form of counseling and interactive discussions. The program was attended by 85 elderly participants who were actively involved throughout the sessions. The results showed improved understanding among participants, as reflected in their feedback during discussions, the emergence of reflective questions, and their ability to relate the material to personal experiences. In addition, this activity strengthened social interaction among participants and enhanced their motivation to experience healthy and productive aging. This educational initiative proved effective as a promotive effort in supporting the concept of successful ageing. Continuous educational activities and psychosocial support are recommended to ensure long-term impact. Furthermore, collaboration between healthcare providers, families, and elderly communities is essential to strengthen social support and improve the overall quality of life of the elderly.*

**Keywords:** Elderly, Aging Process, Psychological Health, Education, Successful Ageing

## PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan siklus kehidupan alamiah yang ditandai dengan penurunan fungsi biologis, psikologis, maupun sosial secara bertahap (Hurlock dalam Santrock, 2020). Secara legal di Indonesia, seseorang dikategorikan sebagai lanjut usia (lansia) ketika telah mencapai usia 60 tahun ke atas, sebuah fase yang membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan (Undang-Undang No. 13 Tahun 1998). Memahami penuaan bukan hanya sekadar melihat perubahan fisik, tetapi juga mengenali transformasi mendalam pada kondisi mental dan interaksi sosial yang menyertainya.

Tantangan pada aspek psikologis menjadi salah satu isu penting dalam proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia lebih rentan mengalami perasaan kesepian, kecemasan, stres emosional, bahkan depresi. Kondisi ini sering dipicu oleh berbagai faktor seperti kehilangan pasangan hidup, keterbatasan fisik, penurunan peran sosial setelah pensiun, atau berkurangnya interaksi dengan keluarga dan lingkungan (Santrock, 2013). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi pada lansia cukup tinggi, terutama pada mereka yang mengalami keterasingan sosial (Aryawangsa & Ariastuti, 2023).

Secara demografis, Indonesia tengah mengalami transisi menuju struktur penduduk menua (*ageing population*) yang sangat pesat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023, jumlah penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 31,66 juta jiwa, atau setara dengan 11,75% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2023). Fenomena ini menuntut adanya perhatian khusus untuk memastikan para lansia dapat menjalani masa tuanya secara produktif dan sejahtera, sejalan dengan konsep *successful ageing* yang dikemukakan oleh Rowe dan Kahn (1997) yang menekankan pentingnya meminimalisir risiko penyakit, mempertahankan fungsi fisik dan kognitif, serta menjaga keterlibatan sosial. Konsep ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh World Health Organization (2020; 2025) dalam kerangka *healthy ageing*, yang

berfokus pada pemeliharaan kemampuan fungsional agar lansia dapat mencapai kesejahteraan di usia lanjut.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pemahaman lansia mengenai perubahan psikologis dan sosial yang mereka alami masih rendah. Banyak lansia belum menyadari pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi perubahan yang terjadi sehingga kurang mampu beradaptasi. Akibatnya, mereka berisiko mengalami masalah psikososial berkepanjangan. Edukasi mengenai proses penuaan masih cenderung berfokus pada aspek fisik, sedangkan aspek emosional dan sosial seringkali terabaikan.

Dalam konteks inilah program pemberdayaan sosial berbasis komunitas memiliki peran penting. Keterlibatan lansia dalam aktivitas edukatif dan sosial terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi risiko isolasi sosial (Salma *et al.*, 2025). Di Kota Depok, Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung hadir sebagai wadah pembelajaran sepanjang hayat (*long life education*), sejalan dengan temuan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan strategi koping pada lansia (Nugrastuti *et al.*, 2025). Namun, masih diperlukan kegiatan edukasi yang berfokus pada peningkatan pemahaman lansia terhadap perubahan psikologis yang mereka alami agar lansia dapat beradaptasi secara sehat.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai proses penuaan dan perubahan psikologis di Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung menjadi sangat relevan untuk membekali para lansia dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri lansia, sehingga mampu beradaptasi secara positif dan menjaga kesehatan mentalnya secara mandiri. Kegiatan ini sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran, kemandirian mental, dan kesiapan adaptasi lansia dalam menjalani masa tua.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Pendidikan

Masyarakat. Metode ini diimplementasikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai topik yang diangkat.

#### a) Mitra dan Sasaran

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui kemitraan dengan Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung di Kota Depok. Sasaran kegiatan adalah para anggota aktif sekolah lansia yang berjumlah 90 orang, yang secara rutin mengikuti program-program yang diselenggarakan oleh mitra.

#### b) Waktu dan Tempat

Pelaksanaan kegiatan bertempat di aula utama Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung, Kota Depok. Kegiatan ini diselenggarakan pada 24 Agustus 2025.

#### c) Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang sistematis, yaitu:

##### 1. Tahap Persiapan.

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pengurus Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung untuk menentukan jadwal dan teknis pelaksanaan. Tim juga menyiapkan materi penyuluhan mengenai proses penuaan dan perubahan psikologis lansia dalam bentuk presentasi PowerPoint, *leaflet* edukasi, dan gambar ilustratif agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta lansia.

##### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan oleh tim pengabdian. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi menggunakan proyektor (infocus) sebagai media visual untuk memperjelas penyampaian informasi. Materi yang disampaikan mencakup definisi penuaan, perubahan fisik, psikologis, dan sosial, konsep *successful ageing*, serta pengenalan 7 Dimensi Lansia Tangguh. Setelah pemaparan, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman peserta dan berbagi pengalaman.

##### 3. Tahap Evaluasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi antusiasme peserta, partisipasi dalam diskusi, serta kemampuan peserta memberikan respon terhadap pertanyaan pemantik. Selain itu, diberikan pertanyaan reflektif di akhir sesi untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami isi materi dan manfaat kegiatan.

### HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai "Memahami Proses Penuaan dan Perubahan Psikologis Lansia" telah berhasil dilaksanakan di Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung, Kota Depok.. Berikut adalah paparan hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

#### a) Karakteristik dan Partisipasi Peserta

Kehadiran peserta menjadi salah satu tolok ukur utama keberhasilan kegiatan. Dari total anggota yang diundang, mayoritas menunjukkan antusiasme untuk hadir. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai sasaran kegiatan, Tabel 1 menyajikan data partisipasi, sementara Tabel 2 merinci data demografis peserta yang hadir.

**Tabel 1. Tingkat Partisipasi Peserta Kegiatan**

Deskripsi	Jumlah
Jumlah Peserta Diundang	90
Jumlah Peserta Hadir	85
Persentase Kehadiran	94,4%

Sumber: Data Peneliti

**Tabel 2. Karakteristik Demografis Peserta**

Kategori	Deskripsi	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	23,5%
	Perempuan	65	76,5%
Rentang Usia	60-64 Tahun	30	35,3%
	65-69 Tahun	25	29,4%
	70-74 Tahun	20	23,5%
	≥ 75 Tahun	10	11,8%
Total Peserta		85	100%

Sumber: Data Peneliti

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa tingkat partisipasi peserta sangat tinggi (Tabel 1), mencapai 94,4%. Dari sisi demografis (Tabel 2), peserta didominasi oleh perempuan sebanyak 65 orang (76,5%). Hal ini umum terjadi pada kegiatan komunitas di tingkat masyarakat, di mana perempuan lansia cenderung lebih aktif terlibat dalam kegiatan sosial. Sementara itu, sebaran usia menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam rentang usia 60-69 tahun (64,7%), yaitu masa transisi awal ke fase lansia di mana pemahaman mengenai perubahan diri menjadi sangat krusial

#### **b) Pelaksanaan Kegiatan dan Antusiasme Peserta**

Kegiatan penyuluhan berlangsung secara interaktif dan kondusif. Pemaparan materi dilakukan dengan bantuan media presentasi yang ditampilkan melalui proyektor serta pendekatan yang komunikatif dari narasumber. Suasana kegiatan yang dinamis dan penuh kehangatan terekam dalam dokumentasi (lihat Gambar 1). Terlihat bagaimana narasumber menyampaikan materi dengan semangat, berinteraksi akrab dengan salah satu peserta, dan membaur dalam foto bersama yang menunjukkan kedekatan.

Selama sesi diskusi dan tanya jawab, peserta menunjukkan antusiasme yang luar biasa. Banyak di antara mereka yang aktif bertanya dan berbagi pengalaman pribadi. Alih-alih merangkumnya dalam tabel formal, berikut adalah beberapa pertanyaan representatif yang diajukan oleh peserta, yang mencerminkan kekhawatiran dan harapan mereka:

1. *"Bu, saya ini sekarang kok badan rasanya sakit semua ya? Dulu mah kuat, sekarang naik tangga saja ngos-ngosan. Itu wajar atau gimana ya cara menyikapinya biar tetap bisa gerak?"* (Ibu Susi, 68 tahun)
2. *"Anak saya sering bilang, 'Ibu sekarang kok gampang tersinggung'. Perasaan saya jadi sensitif sekali, kadang hal kecil saja bisa jadi kepikiran. Gimana ya caranya biar hati ini lebih tenang dan nggak 'baperan'?"* (Ibu Ani, 65 tahun)

3. *"Kalau anak-cucu lagi sibuk, rumah jadi sepi sekali, rasanya kangen. Kadang suka sedih sendiri. Ada tips nggak Bu, biar nggak merasa kesepian terus?"* (Bapak Budi, 72 tahun)
4. *"Saya ini suka lupa, kadang naruh kaca mata di mana saja bisa keliling rumah nyarinya. Takutnya nanti jadi pikun beneran. Ada nggak ya kegiatan atau makanan biar ingatan kita tetap bagus?"* (Ibu Ratih, 63 tahun)
5. *"Di umur segini, kadang kita merasa sudah tidak berguna lagi. Apa sih yang bisa kita lakukan biar tetap semangat, tetap bahagia, dan masih bisa berarti buat keluarga, Bu?"* (Ibu Endang, 70 tahun)

Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan realitas yang dihadapi para lansia. Diskusi yang terbangun tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga menjadi sesi berbagi solusi praktis yang menyentuh langsung aspek fisik, psikologis, dan sosial dari proses penuaan. Berdasarkan hasil evaluasi lisan di akhir kegiatan, sebagian besar peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kondisi yang mereka alami. Peserta juga mengaku mendapatkan wawasan baru mengenai cara menerima proses penuaan secara positif serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, peserta merasa kegiatan ini memberikan ruang berbagi pengalaman dan memperkuat hubungan sosial antarsesama lansia. Tim pelaksana menilai bahwa pendekatan edukasi melalui diskusi interaktif efektif dalam membangun kesadaran peserta serta mendorong perubahan cara pandang yang lebih adaptif terhadap proses penuaan.





**Gambar 1. (kiri atas) Narasumber saat memaparkan materi, (kanan) Keakraban narasumber dengan peserta, (kiri bawah) Sesi foto bersama di tengah acara.**

Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama yang menunjukkan kehangatan dan keakraban antara tim pengabdian dengan seluruh peserta (Gambar 2).



**Gambar 2. Foto Bersama Seluruh Peserta di Akhir Kegiatan.**

## PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai proses penuaan dan perubahan psikologis ini memberikan gambaran yang jelas mengenai kebutuhan informasi dan dukungan emosional pada lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian ini memberikan wawasan kualitatif yang kaya melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta. Tingginya partisipasi dan antusiasme menunjukkan bahwa topik yang diangkat sangat relevan dengan kebutuhan para lansia. Analisis terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut, jika dikaitkan dengan kerangka teoritis, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai tantangan yang dihadapi lansia di Sekolah Lansia X.

Pertanyaan pertama dari Ibu Susi (68 tahun) mengenai penurunan kondisi fisik ("badan rasanya sakit semua," "naik tangga saja ngos-ngosan") mencerminkan pengalaman universal dari proses penuaan primer, yaitu perubahan biologis yang tidak dapat dihindari

seiring berjalannya waktu. Keluhan ini secara ilmiah terkait dengan kondisi seperti sarkopenia (kehilangan massa otot) dan penurunan kapasitas kardiovaskular yang merupakan bagian normal dari penuaan (Zain *et al.*, 2025). Keterkejutan atau kekhawatiran atas perubahan ini menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman. Oleh karena itu, edukasi mengenai perubahan fisik yang wajar sangat penting untuk membantu lansia beradaptasi dan membedakan antara penuaan normal dengan gejala penyakit yang memerlukan perhatian medis.

Selanjutnya, pertanyaan dari Ibu Ani (65 tahun) mengenai peningkatan sensitivitas emosional ("gampang tersinggung," "baperan") dapat dijelaskan melalui Teori Selektivitas Sosioemosional (*Socioemotional Selectivity Theory*). Teori ini menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia dan terbatasnya persepsi waktu, lansia cenderung memprioritaskan tujuan-tujuan yang bermakna secara emosional dan lebih fokus pada hubungan yang positif (Carstensen & Fung, 2021). Peningkatan sensitivitas ini bukanlah sebuah kelemahan, melainkan pergeseran fokus yang membuat lansia lebih peka terhadap kualitas interaksi sosial. Kekhawatiran Ibu Ratih (63 tahun) tentang penurunan daya ingat juga merupakan cerminan dari kecemasan umum terkait penuaan kognitif. Penting untuk mengedukasi bahwa beberapa tingkat kelupaan adalah normal dan berbeda dari kondisi patologis seperti demensia, serta mempromosikan gaya hidup aktif yang dapat membantu menjaga kesehatan otak (Juwari *et al.*, 2025).

Adapun pertanyaan dari Bapak Budi (72 tahun) tentang mengatasi rasa kesepian sangat relevan dengan Teori Aktivitas (*Activity Theory*). Menurut Teori Havighurst (dalam Kim & Lee, 2022) menegaskan bahwa kepuasan hidup di usia senja sangat dipengaruhi oleh kemampuan lansia untuk tetap aktif dan terlibat secara sosial. Rasa sepi yang dirasakan adalah dampak langsung dari penurunan peran atau aktivitas. Kehadiran Bapak Budi di Sekolah Lansia menunjukkan upayanya untuk melawan disengagement

(pelepasan diri) dan mencari koneksi sosial baru. Terakhir, pertanyaan eksistensial dari Ibu Endang (70 tahun) mengenai pencarian makna dan peran ("merasa sudah tidak berguna lagi") adalah inti dari tahap perkembangan psikososial kedelapan menurut Erikson (dalam Van, 2021), yaitu Integritas Ego vs. Keputusasaan. Pertanyaan ini menyoroti kebutuhan mendasar lansia untuk merasa hidupnya bermakna. Kegiatan seperti di Sekolah Lansia memberikan platform bagi mereka untuk menemukan peran baru, berkontribusi, dan pada akhirnya mencapai perasaan integritas.

Secara keseluruhan, pertanyaan-pertanyaan yang muncul selama sesi diskusi menunjukkan bahwa edukasi mengenai proses penuaan dibutuhkan oleh lansia dan relevan dengan kebutuhan mereka. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta sesuai dengan konsep *successful ageing* yang menekankan pentingnya kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan keterlibatan sosial, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikososial yang memberikan ruang refleksi dan penguatan diri bagi lansia dalam menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial (John W. Rowe, 1997 dalam Lara *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan pandangan World Health Organization (2020) yang menyatakan bahwa dukungan edukasi dan aktivitas sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Berdasarkan observasi tim pengabdian, peserta menunjukkan perubahan respons yang positif; apabila pada awal kegiatan sebagian peserta tampak pasif dan ragu-ragu, maka pada sesi akhir diskusi banyak peserta yang lebih aktif mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan menunjukkan motivasi untuk menjalani masa tua secara sehat dan produktif. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya pada peningkatan pemahaman, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis lansia melalui proses edukasi yang partisipatif.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai proses penuaan dan

perubahan psikologis bagi anggota Sekolah Lansia Bina Lansia Mandiri Meruyung di Kota Depok telah berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para lansia memiliki kebutuhan dan keinginan yang besar untuk memahami perubahan holistik yang mereka alami, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, yang tercermin dari pertanyaan-pertanyaan relevan selama sesi diskusi. Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa tantangan yang dirasakan peserta sangat sejalan dengan teori-teori perkembangan psikososial dan aktivitas pada lansia, sehingga menegaskan bahwa metode penyuluhan interaktif ini tidak hanya efektif dalam mentransfer pengetahuan, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikososial yang memberdayakan. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta dan menjadi langkah strategis dalam mendukung para lansia untuk mencapai proses menua yang sukses (*successful ageing*) dengan lebih tangguh dan sejahtera.

Sebagai tindak lanjut, diharapkan program edukasi serupa dapat terus dikembangkan dan diperluas cakupannya melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan, psikolog, serta pemerintah daerah. Upaya keberlanjutan ini penting untuk memperkuat kesiapan lansia dalam menghadapi perubahan yang terjadi seiring proses penuaan. Evaluasi berkala dan tindak lanjut yang sistematis menjadi kunci dalam menjaga keberlanjutan serta memastikan program ini memberikan dampak nyata bagi peningkatan kualitas hidup lansia di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryawangsa, A. A. N., & Ariastuti, N. L. P. (2023). Prevalensi dan Distribusi Faktor Risiko Depresi pada Lansia. *Intisari Sains Medis*, 20(1), 12–23.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. 20, 6.
- Carstensen, L., & Fung, H. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Motivational Shifts of Older Adults. *The*

- Gerontologist*, 8(61), 1188–1196.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/gnab070>
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed: A Review*. Norton.
- Havighurst, R. J. (1959). Successful Aging 1. *The Gerontologist*.
- John W. Rowe, MD, & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *Ethics & Behavior*, 1(1), 63–68.  
[https://doi.org/10.1207/s15327019eb0101\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327019eb0101_6)
- Juwari, Ardian, I., Luthfa, I., & Setyowati, W. E. (2025). Analisis peran senam otak terhadap fungsi kognitif lansia: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1515–1524.
- Kim, S., & Lee, H. (2022). Revisiting Activity Theory: Social Participation and Wellbeing of Older Adults in Modern Contexts. *Aging & Society*, 6.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0144686X21001325>
- Lara, E., Silverstein, M., & Aguilar, M. T. (2023). Reconceptualizing Successful Aging in the Twenty-First Century: A Global Gerontological Perspective. *Journal of Aging Studies*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101127>
- Nugrastuti, N. M., Mut'iah, T., & Farida, H. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Problem Focused Coping: dalam Menurunkan Caregivers Emotional Burden Lansia. 7, 1041–1054.  
<https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i4.6602>
- Salma, N. N., Alvina, R., Wahyu, N., Hilla, Z. H., & Siti, H. (2025). Faktor-Faktor Kepuasan Lansia terhadap Tempat Tinggal di Panti Wreda Elim. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 324–339.  
<https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1411>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development*. McGraw Hill.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Van, E., Audenaert, N., & Soenens, B. (2021). Ego Integrity and Well-Being in Late Adulthood: The Role of Need Satisfaction and Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2107–2124.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-020-00300-2>
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*.
- World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Zain, N. D. R., Bahtiar, B., Nopriyanto, D., & Ahmad, E. (2025). Gambaran Literasi Kesehatan dan Efikasi Diri Lansia dengan Komorbid di Puskesmas Kota Samarinda. 4(2), 44–48.
-