

## Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dan Menjadi Lansia Produktif Dan Mandiri

Siska Dwi Ningsih<sup>1</sup>, Inggrit Puspita Sari<sup>2</sup>, Sri Ramadhani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*penulis korespondensi : [siscadwiningsih@yahoo.co.id](mailto:siscadwiningsih@yahoo.co.id)

**Abstrak.** Saat lansia menghadapi tekanan hidup merasa kesepian, ditinggal anak atau suami ataupun istri dan kurang menghargai akan diri di usia senjanya maka kesehatan mental lansia bisa terganggu. Untuk itu lansia harus bisa produktif dan mandiri agar di usia senjanya menjadi individu yang tetap aktif di masyarakat dan komunitasnya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para lansia dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara. Metode pengabdian masyarakat ini dengan edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental lansia dan menjadi lansia yang produktif dan mandiri. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab serta menonton video lansia sehat, produktif dan mandiri. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para lansia untuk lebih mengerti, memahami pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara agar tetap sehat mental dan hal yang dapat dilakukan agar lansia menjadi produktif dan mandiri. Diharapkan setelah dilakukan edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental pada lansia dan menjadi lansia yang produktif dan mandiri di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara pengetahuannya semakin meningkat.

**Abstract.** When the elderly face the pressures of life, feel lonely, abandoned by children or husbands or wives and do not appreciate themselves in their old age, the mental health of the elderly can be disturbed. For this reason, the elderly must be productive and independent so that in their old age they become individuals who remain active in society and their communities. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly in responding to and understanding the importance of education in efforts to maintain mental health at the UPT Elderly Social Services Binjai, North Sumatra Social Service. The method of this community service is through education in efforts to maintain the mental health of the elderly and become productive and independent elderly. The method in this community service is in the form of lectures and Q&A and watching videos of healthy, productive and independent elderly. The results of this community service are to increase the knowledge of the elderly to better understand, understand the meaning of mental health, characteristics of mental health, efforts to maintain mental health and things that can be done so that the elderly become productive and independent. It is hoped that after education is carried out in efforts to maintain mental health in the elderly and become productive and independent elderly at the UPT Elderly Social Services Binjai, North Sumatra Social Service, their knowledge will increase.

### Historis Artikel:

Diterima : 03 Januari 2025

Direvisi : 20 Januari 2025

Disetujui : 05 Februari 2025

### Kata Kunci:

Upaya Memelihara, Kesehatan Mental, Produktif Mandiri

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, sekitar 29 juta penduduk Indonesia atau hampir 12 persen masuk kategori lansia. Wakil Menteri Kesehatan (Wamenkes) Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan pada tahun 2045, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 20 persen dari populasi penduduk atau sekitar 50 juta jiwa. Dengan meningkatnya jumlah populasi lansia, Indonesia perlu berupaya menjaga agar mereka tetap sehat, aktif, dan Bahagia (Geriatricid, 2024).

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Proses menua yang dialami lansia dapat menimbulkan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Menurut Erikson, terdapat delapan tahapan perkembangan pada manusia. Masa lanjut usia berada pada fase

kedelapan, konflik utama pada tahapan ini ialah integritas *versus* keputusan, dimana seseorang melakukan pandangan hidup dengan mencerminkan pada pengalaman, evaluasi, penafsiran akan terjadinya perubahan dalam hidup (pensiun, penyakit, kebutuhan merawat diri, dan kehilangan pasangan). Tingginya *stressor* dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah mental dan psikososial seperti *short term memory*, kecemasan, kesepian, stress, masalah gizi, depresi, penyakit kronis, serta masalah ketidakmandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Masalah tersebut merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kesehatan mental Nurti (dalam Shalafina, M., dkk 2023).

Lansia juga akan mengalami banyak perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada lansia. Kesehatan mental adalah suatu keadaan seseorang dibebaskan dari segala bentuk gejala gangguan mental. Seseorang yang sehat secara mental dapat menjalani kehidupan dan mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia yaitu, persepsi yang dimiliki individu, dukungan dari orang terdekat, latar belakang demografi, kedekatan dengan Tuhan, kesibukan, kualitas hidup, kesehatan fisik, lingkungan dan faktor sosial ekonomi Widyaningsih (dalam Shalafina, M., dkk 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Setyarini *et al.*, (dalam Shalafina, M., dkk 2023). menunjukkan bahwa sebanyak 35,8% lansia memiliki tingkat kecemasan sedang, 24,5% lansia memiliki tingkat stress berat dan 24,5% sangat berat, dan 32,1% lansia berada pada tingkat depresi sedang. Hasil penelitian juga menemukan faktor terjadinya gangguan kesehatan mental dikarenakan faktor pekerjaan, tingkat pendidikan yang rendah, kondisi kesehatan fisik yang menurun, dan faktor ekonomi.

Gangguan pada kesehatan mental dapat menyebabkan dampak bagi lansia, yaitu dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menurunkan kemandirian, menurunkan kualitas hidup lansia dan dapat menyebabkan disabilitas Hany (dalam Shalafina, M., dkk 2023). Kesehatan mental merupakan bagian penting untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental yang baik dapat memenuhi potensi seseorang, dapat bekerja secara produktif, mengatasi tekanan kehidupan yang baik dan dapat beradaptasi dengan lingkungan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara. Hasil wawancara dari 200 Lansia Sebagian lansia mengalami *short term memory*, kecemasan, kesepian, stress, masalah gizi, depresi, penyakit kronis, serta masalah ketidakmandirian. Dan hampir separo lansia kurang memiliki pengetahuan secara spesifik tentang apa itu kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara kesehatan mental, cara menjadi lansia produktif dan mandiri serta mencegah dan menanggulangi permasalahan psikologis yang timbul pada lansia. Melalui proses wawancara yang dilakukan sebagian besar tidak mengetahui tentang pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara kesehatan mental, cara menjadi lansia produktif dan mandiri serta mencegah dan menanggulangi permasalahan psikologis yang timbul pada lansia dan belasan dari mereka mengetahui tentang kesehatan mental tetapi belum secara jelas.

Tingginya permasalahan kesehatan pada lansia menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap lansia untuk memahami upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi lansia yang produktif dan mandiri. Tingginya tingkat resiko gangguan kesehatan mental pada lansia dan dampak yang ditimbulkan serta minimnya pengetahuan lansia terkait kesehatan mental sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Upaya Memelihara Kesehatan Mental dan Menjadi Lansia Produktif dan Mandiri”.

## METODE

### 1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Upaya Memelihara Kesehatan Mental dan Menjadi Lansia Produktif dan Mandiri”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi Upaya Memelihara Kesehatan Mental dan Menjadi Lansia Produktif dan Mandiri dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pemutaran Video “Lansia Sehat Produktif dan Mandiri”.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang fasilitator memberikan ucapan salam pembuka dan menanyakan kabar kepada lansia agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi lansia produktif dan mandiri dalam hal ini pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara agar tetap sehat mental, hal yang dapat dilakukan agar menjadi lansia produktif dan mandiri serta mencegah dan menanggulangi permasalahan psikologis yang timbul pada lansia dan dilanjutkan penyajian video oleh tim pengabdian masyarakat “lansia sehat produktif dan mandiri”.

## 3. Evaluasi

### a. Struktur

Lansia yang disiapkan sebanyak 200 orang dengan perantara usia 60-85 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Upaya Memelihara Kesehatan Mental dan Menjadi Lansia Produktif dan Mandiri ini dapat berjalan dengan baik.

### b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 9.30 s/d 11.30 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab dan *ice breaking*.

### c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para lansia mampu memahami dan mengerti tentang pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara agar tetap sehat mental, hal yang dapat dilakukan agar menjadi lansia produktif dan mandiri serta mencegah dan menanggulangi permasalahan psikologis yang timbul pada lansia sehingga lansia memiliki sikap optimis tetap sehat, aktif, produktif dan mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 10 Desember 2024 dari pukul 9.30 sampai dengan 11.30 yang sarannya adalah Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim Dosen dari Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan para lansia untuk bersama-sama mempraktekkan *ice breaking* serta salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara agar tetap sehat mental, hal yang dapat dilakukan agar menjadi lansia produktif dan mandiri serta mencegah dan menanggulangi permasalahan psikologis yang timbul pada lansia kemudian dilanjutkan penyajian video tentang “lansia sehat, produktif dan mandiri”.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi lansia produktif dan mandiri disebabkan oleh kurangnya informasi dan persepsi serta religuitas dari masing-masing lansia sehingga lansia butuh banyak informasi dan bimbingan dari tenaga kesehatan dan disiplin ilmu lainnya.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 30% lansia mengerti dan memahami tentang upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi lansia produktif dan mandiri namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa lansia sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi lansia produktif dan mandiri di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para Konselor dan Pembina UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Propinsi Sumatera Utara yang ada di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara.



**Gambar 1.** Memaparkan materi tentang “Upaya Memelihara Kesehatan Mental dan Menjadi Lansia Produktif dan Mandiri

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya memelihara agar tetap sehat mental, hal yang dapat dilakukan agar menjadi lansia produktif dan mandiri serta mencegah dan menanggulangi permasalahan psikologis yang timbul pada lansia, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang upaya memelihara kesehatan mental masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

## A. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologis, Mental *Hygiene* berasal dari kata mental dan *hygiene*. Kata “mental” berasal dari kata latin “*mens*” atau “*mentis*” artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental (ilmu kesehatan mental). Mental *hygiene* sering disebut pula *psikohygiene*. Menurut Kartini Kartono, mental *hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa. Menurut Jalaludin (dalam Handayani, 2022) kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa.

## B. Ciri-ciri Mental Sehat

- **Kemampuan Mengelola Stres**

Orang dengan kesehatan mental yang baik mampu mengelola stres dengan baik. Mereka memiliki strategi untuk mengatasi tekanan dan rasa cemas, seperti olahraga, meditasi, atau hobi yang menyenangkan.

- **Penghargaan Diri Sendiri**

Mereka yang memiliki mental sehat mampu mengakui dan menghargai pencapaian mereka, meskipun hal-hal kecil. Mereka tidak terlalu keras pada diri sendiri dan mampu memberi apresiasi terhadap diri mereka sendiri.

- **Hubungan Sosial yang Sehat**

Kesehatan mental juga tercermin dalam hubungan sosial. Orang dengan mental yang baik memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mereka mampu mendengarkan dan memberikan dukungan.

- **Kemampuan Menetapkan Batasan**

Ciri lain dari mental sehat adalah kemampuan untuk menetapkan batasan yang sehat. Mereka tahu kapan harus mengatakan "tidak" dan tidak merasa bersalah karena melakukannya (Hanzani, P. 2023).

## C. Upaya Memelihara Kesehatan Mental

### 1. Jujur

Menjadi seorang yang jujur merupakan pondasi yang utama untuk mendapatkan kepercayaan dan dalam berinteraksi dengan orang lain. Selalu dimulai dari diri sendiri, seperti menentukan pilihan ataupun berinteraksi dengan orang terdekat. Katakan yang sebenarnya walau terkadang menyakitkan, hal ini akan membantu kita untuk bebas dari tekanan. Saat seseorang berbohong, perlahan ia merusak stabilitas emosi diri sendiri dan membentuk sebuah pola mental yang sakit.

### 2. Menyapa orang

Terdengar sepele memang, akan tetapi menyapa banyak orang dengan sapaan standar seperti ‘Selamat Pagi’, ‘hallo..’, assalamualaikum...akan meningkatkan kepercayaan diri sekaligus meningkatkan aspek sosial.

Keluarlah dari zona nyaman dengan selalu berdiam diri dan menunggu disapa orang lain terlebih dahulu karena gengsi, dan cobalah untuk menyapa ramah orang lain. Jika respon orang lain negatif, itu urusan mereka yang berperilaku negatif jangan terpengaruh. Tetaplah menjadi orang yang positif.

### **3. Senyum**

Meski terdengar klise, senyuman selalu dapat mengubah dunia menjadi lebih positif. Tak hanya baik untuk diri sendiri, namun juga orang lain. Lupakan anggapan miring tentang memberikan senyum kepada orang lain dan rasakan manfaatnya yakni menularkan aura positif kepada orang lain untuk diri sendiri. Senyumlah yang tulus dari dalam hati, jika tidak terbiasa dan merasa kaku, latihlah di depan cermin, berlatih didepan anggota keluarga. Rasakan hasilnya

### **4. Olahraga**

Tubuh adalah penggerak segala aktivitas Anda sehingga harus bergerak. Jika tidak dirawat dan digerakkan justru akan semakin menurun kondisinya, penyakit akan mudah menyerang. Alhasil aktivitas terhambat dan mempengaruhi performa kerja. Selalu luangkan waktu untuk berolahraga, sesuaikan dengan kemampuan dan konsumsi makanan yang sehat agar semakin prima dalam berkarya/beraktivitas .

### **5. Pergi Keluar/bersenang-senang**

Meskipun hanya 10 menit dalam sehari, luangkan waktu untuk duduk atau berjalan di ruang terbuka. Sebaiknya yang dikelilingi pepohonan dan udara segar. Hal ini secara instan akan menurunkan tingkat stress di tempat kerja dan mengisi kembali energi dalam tubuh. Mencari/mengerjakan hobi positif yang bisa membuat bahagia dan terus bahagia. Sederhana memilih olahraga yang paling digemari, hobi yang membuat Anda melupakan segala kepenatan dan beban kerja, hingga melakukan kebiasaan saat masih kanak-kanak yang tidak pernah lagi dilakukan seiring tumbuh dewasa. Jangan malu untuk tertawa lepas, melakukan kesalahan hingga bersikap kekanakan. Tak ada manusia yang sempurna dan semua orang ingin hidup damai dan bahagia.

### **6. Meditasi**

Luangkan waktu untuk diri sendiri dengan cara meditasi. 30 menit sehari adalah waktu ideal, terutama sebelum tidur. Jika hal tersebut terasa terlalu banyak menyita waktu Anda, beberapa menit dalam sehari juga cukup. Atau dengan melakukan sholat dengan khusu’ dan tumakninah merupakan cara untuk dapat menenangkan hari dan pikiran

### **7. Bersyukur**

Manusia diciptakan sebagai sosok yang penuh keluh kesah. Bila ditimpa musibah selalu mengeluh. Bosan dengan rutinitas mengeluh. Melihat kehidupan orang lain yang lebih enak juga mengeluh. Selalu mengeluh dan terus mengeluh. Sejatinya mengeluh tidak akan menyelesaikan masalah apapun. Justru mengeluh dapat membuat pikiran semakin stres dan depresi. Mulai sekarang, cobalah melatih diri untuk mengucapkan syukur. Ada banyak manfaat yang bisa diperoleh jika gemar bersyukur, diantaranya hati jadi tentram. Kita harus memahami bahwa tidak ada yang sempurna di kehidupan ini. Jadi berhentilah mengeluh dan seringlah mengucap syukur kepada Tuhan.

## 8. Memotivasi Diri

Cara memelihara kesehatan jiwa berikutnya adalah dengan memotivasi diri. Dalam hidup ini, adakalanya kita merasa bosan dengan rutinitas yang berlangsung secara berulang-ulang kadang bikin jenuh hingga tak jarang memicu stres. Untuk mengurangi perasaan jenuh bisa dengan menumbuhkan motivasi dengan menetapkan tujuan yang ingin dicapai dimasa yang akan datang. Misalnya: ingin membeli rumah, pergi rekreasi bersama keluarga ke luar negeri, beribadah ke tanah suci, dsb. Sehingga menumbuhkan semangat baru dan kebosanan dalam bekerja dapat ditepisakan.

## 9. Cukup Tidur

Kurang tidur bisa menimbulkan berbagai efek buruk bagi tubuh. Tak hanya mengganggu proses metabolisme, tapi juga menyebabkan masalah emosional dan psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental. Kebanyakan orang memerlukan sekitar 8 jam perhari untuk memenuhi kebutuhan akan tidur. Maka itu, usahakan untuk menjaga waktu tidur dengan baik. Dengan tidur cukup maka bisa memulihkan tenaga. Tubuh terasa lebih sehat, pikiran fresh dan kulit juga lebih bersinar.

## 10. Meminta Bantuan kepada Orang yang Dipercaya

Selama rentang waktu dalam hidup, adakalanya kita perlu meminta bantuan orang lain. Hal itu wajar. Karena sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa hidup sendiri. Ada banyak orang diluar sana yang mungkin bisa membantumu. Misalnya saja teman dekatmu, keluarga, guru di sekolah, dokter atau profesional lain. Jangan ragu untuk berbicara dengan orang yang dipercaya. Terlebih saat kita sedang memiliki masalah. Jangan simpan masalah karena justru akan membuat hidup menjadi tertekan dan tidak bahagia. Biasanya setelah berbicara maka beban masalah terasa lebih ringan dan hati menjadi plong.

## 11. Berkonsultasi dengan Ahli Terapi

Jika merasa perasaan sudah terlalu tertekan, dan tidak sanggup menanggungnya lagi. Maka cobalah pergi berkonsultasi dengan profesional seperti psikolog atau konselor. Bicarakan tentang masalah serta rasa cemas yang dirasakan. Profesional akan memberikan saran tentang cara menyingkirkan pikiran negatif serta bagaimana tips mengelola stres. Apabila kondisi gangguan psikis cukup serius, maka psikolog mungkin melakukan metode-metode tertentu untuk mengatasinya, seperti terapi relaksasi, hipnoterapi dan lain sebagainya. Tentunya semua itu untuk membantu memulihkan kondisi klien jadi lebih baik, daripada hanya berdiam saja tanpa melakukan apapun (Indriati, S. 2020).

## D. Cara Menjaga Kesehatan Lansia

### 1. Bergerak Aktif

Kebanyakan lansia lebih sering menghabiskan waktu di rumah ketimbang beraktivitas. Padahal, cara ini bisa menjaga fisik dan mental, sekaligus menambah harapan hidup menjadi lebih lama. Manfaat lainnya termasuk meningkatkan kekebalan tubuh, memproduksi hormon endorfin yang bisa mengurangi stres, menjaga berat badan tetap ideal dan menjaga kesehatan tulang seiring bertambahnya usia. Aktivitas fisik juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan otak. Lansia yang aktif bergerak mengalami penurunan risiko penyakit Alzheimer, demensia vaskular dan penyakit Parkinson. Penting untuk menyesuaikan jenis dan

intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Adapun jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia, meliputi:

- Menari, jalan cepat, bersepeda dan berenang. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan paru-paru dan jantung.
- Naik dan turun tangga, squat serta angkat beban. Kegiatan ini dapat menjaga kekuatan otot dan tulang
- Latihan keseimbangan yang berfungsi menjaga gerak tubuh agar tidak mudah jatuh saat berjalan
- Yoga, meditasi dan peregangan untuk membantu tubuh bergerak lebih fleksibel

## **2. Menjaga Berat Badan**

Lansia dengan obesitas meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, termasuk hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, gangguan tidur dan radang sendi. Namun, memiliki berat badan di bawah normal juga tidak disarankan. Badan yang terlalu kurus meningkatkan risiko kematian. Sebab, ini bisa jadi pertanda tubuh yang semakin melemah atau gejala penyakit serius seperti kanker, diabetes atau gangguan pencernaan.

## **3. Makan Makanan Sehat Bergizi Seimbang**

Menjaga pola makan tak hanya berguna untuk menjaga kesehatan lansia saja, tapi juga meningkatkan energi guna mencegah serangan penyakit. Disarankan untuk membatasi asupan lemak jenuh, banyak mengonsumsi buah dan sayuran serta ikan dengan kandungan asam lemak omega-3. Lansia juga bisa mengonsumsi produk susu rendah lemak dan banyak minum air putih. Mereka juga masih diperbolehkan mengonsumsi teh, kopi dan jus buah tanpa gula tambahan.

## **4. Mencukupi Waktu Istirahat**

Gangguan tidur yang umum dialami oleh lansia adalah mengantuk di siang hari, insomnia dan terbangun saat tidur di malam hari. Untuk mencegahnya, disarankan untuk mengatur kebiasaan tidur dalam waktu yang tetap. Adapun langkah untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik, antara lain:

- Mematikan televisi dan lampu sebelum tidur
- Pastikan kamar memiliki suhu ruangan yang rendah
- Kamar berada dalam kondisi tenang dan gelap

## **5. Melatih Ketajaman Ingatan**

Ini berfungsi untuk mencegah penurunan kemampuan kognitif dan masalah ingatan pada lansia. Caranya adalah dengan aktif berkegiatan dan bermain puzzle atau teka teki silang di waktu senggang. Cara lain untuk menjaga kesehatan lansia adalah mengonsumsi multivitamin yang disesuaikan dengan kondisi tubuh (Fadli, R. 2022).

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara semua pihak, baik itu tenaga medis, psikolog, psikiater, dokter, perawat untuk terus memeriksa secara rutin kondisi kesehatan fisik dan mental lansia di UPTD

Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara agar menjadi lansia yang sehat mental, produktif, aktif dan mandiri. Ustad atau ustazah juga sangat berperan penting dalam memberikan pencerahan spiritual dan ilmu keagamaan kepada lansia sehingga lansia tetap memiliki keyakinan yang kuat terhadap Tuhannya agar mereka merasa lebih tenang menjalani kehidupan.

Dengan memberikan penyuluhan upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi lansia produktif dan mandiri di UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Sumatera Utara pada lansia maka memudahkan mereka untuk lebih memahami tentang upaya memelihara kesehatan mental itu sendiri serta menjadikan lansia sadar untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya, tetap aktif dan semangat berusaha semampunya untuk tidak bergantung kepada orang lain namun disesuaikan dengan kondisi serta mengikuti kegiatan, mencari peluang usaha agar tetap menghasilkan (aktif, produktif dan mandiri).

Hal ini sejalan dengan penelitian Pitayanti, A., Yuliana, F. (2022) yang menunjukkan pentingnya menjaga fungsi mental pada lansia, menganjurkan tetap beraktifitas fisik positif dan mengkonsumsi nutrisi yang baik merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental dan memberi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang signifikan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bagi pihak UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai atau tim kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait upaya memelihara kesehatan mental yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada lansia khususnya upaya memelihara kesehatan mental dan menanggulangi permasalahan psikologis yang dialami lansia dengan memeberikan penyuluhan tersebut. Serta mempromosikan upaya memelihara kesehatan mental pada lansia dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan sehingga akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi lansia.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim profesional yang memahami terkait permasalahan tentang kesehatan mental lansia seperti dosen psikologi, psikolog, psikiater, dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku dan mengurangi bertambahnya permasalahan psikologis yang dialami para lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fadli, R. (2022). Lansia Sehat dan Produktif. <https://www.halodoc.com/artikel/lansia-sehat-dan-produktif-ini-5-tips-yang-bisa-dilakukan>
- Geriatricid. (2024). Terus Meningkat, Jumlah Lansia Indonesia Diperkirakan 50 Juta Jiwa pada 2045. <https://www.geriatricid/artikel/2473/terus-meningkat-jumlah-lansia-indonesia-diperkirakan-50-juta-jiwa-pada-2045>
- Handayani, S.E. (2022). Kesehatan Mental (Mental Hygiene). Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asryad Al-Banjari Banjarmasin. <https://eprints.uniska-bjm.ac.id/10851/1/kesehatan%20mental.pdf> .
- Hanzani, P. (2023). Ciri-ciri Mental Sehat, Tanda-tanda Kesejahteraan Jiwa yang Perlu Anda Kenali. <https://health.grid.id/read/353934858/ciri-ciri-mental-sehat-tanda-tanda-kesejahteraan-jiwa-yang-perlu-anda-kenali?page=all>
- Indriati, S. (2020). Memelihara Kesehatan Mental. <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id>
- Kartono, K. 2000. Hygiene Mental. Jakarta : CV. Mandar Maju.

Pitayanti, A., Yuliana, F. (2022). Sosialisasi Mengenai Pentingnya Menjaga Fungsi Mental Pada Lansia Dimasa Pandemic Covid-19. Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya Volume I, Nomor 1. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/mbm>

## DOKUMENTASI

