

## Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lanjut Usia melalui Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar

Kurniati Zainuddin<sup>1</sup>, Citra Azzahra Ansar<sup>2</sup>, Khaira Ummah Febrian A<sup>3</sup>, Salsabila Qur'ana Putri S<sup>4</sup>, Widya Alzipah Nur<sup>5</sup>, Yulastri<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Negeri Makassar

E-mail: [kurniati.zainuddin@unm.ac.id](mailto:kurniati.zainuddin@unm.ac.id)<sup>1</sup>

### Article History:

Received: 17 Desember 2023

Revised: 03 Januari 2024

Accepted: 07 Januari 2024

### Keywords: Elderly

*Empowerment, Quality of Life, Physical and Mental Health in The Elderly*

**Abstract:** *Old age is a continuous process in the dimension of time and is the final phase of a person's development. The aging process that occurs in the elderly will cause several health problems in the elderly. These emerging health problems are influenced by a decline in several aspects such as the physical, psychosocial and intellectual capacity of the elderly which are closely related to changes in cognitive function in the elderly. The research was conducted at the Ramah Lansia built by Rumah Zakat, Rappokalling District, Makassar, taking 50 elderly subjects who were recorded as elderly people. Ramah Aman Program includes counseling, cadre training, elderly posyandu, entrepreneurship education and elderly exercise. Judging from this program, the elderly assisted by Rumah Zakat Makassar only receive physical treatment but not the mental health of the elderly, even though we all know that physical health and mental health must be maintained considering that their age is very vulnerable to various kinds of diseases. The research uses a phenomenological approach to directly examine the in-depth experiences of the research subjects. There are various additional programs created as a form of community service that can help the elderly improve their mental health, providing a positive impact in improving the physical and mental health of the Elderly Cadres assisted by Rumah Zakat Makassar.*

## PENDAHULUAN

Secara global dari populasi yang ada, masyarakat dengan usia 65 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat menjadi 16 % di tahun 2050. Sehingga diketahui bahwa perbandingan 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih (*The United Nations*, 2019). Seiring bertambahnya usia, berbagai permasalahan dapat terjadi akibat dari proses penuaan, seperti munculnya masalah fisik, mental maupun sosial. Lanjut usia atau yang biasa disebut dengan lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan-perubahan tersebut akibat adanya proses penuaan.

Perubahan-perubahan ini akan memberikan masalah yang dapat mempengaruhi kualitas

hidup lansia. Adapun permasalahan kesehatan lansia sangatlah beragam, contohnya seperti sesak, sakit kepala hingga gangguan tidur. Menurut WHO (*World Health Organization*, 2010) salah satu permasalahan yang sering dijumpai pada lansia selain permasalahan fisiologis adalah permasalahan yang berkaitan dengan psikologis atau kesehatan mental. Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan dan penurunan kemampuan untuk hidup serta kepekaan secara individual (Efendi dkk, 2009).

Proses *aging* yang terjadi pada lansia akan menimbulkan beberapa gangguan kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan yang muncul seringkali dipengaruhi karena adanya penurunan pada beberapa aspek seperti fisik, psikososial dan kapasitas intelektual lansia yang berhubungan erat dengan perubahan fungsi kognitifnya (Lumbantobing, 2006). Secara fisik, kondisi tubuh lansia akan berubah menjadi lebih lemah dibandingkan pada saat masa muda. Sering kali fungsi penglihatan lansia mengalami kemunduran, gerakan motorik halus maupun kasar juga sering kali terganggu. Kondisi ini mengakibatkan para lansia terbatas pada mobilitasnya.

Lansia juga mengalami kemunduran psikologis, mereka biasanya merasa kesepian dan mengalami penurunan fungsi ingatan. Para lansia yang telah ditinggal meninggal oleh pasangannya sering kali merasa kesepian, ditambah lagi dengan semakin sedikitnya teman-teman, baik itu karena kematian, ataupun karena mereka tidak bisa banyak beraktivitas. Kondisi-kondisi tersebut membuat para lansia semakin mudah merasa kesepian dan menjadi lemah secara psikis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan faktor paling penting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Xie J, 2014).

Lansia harus mampu beradaptasi dengan proses penuaan, karena penuaan merupakan proses yang berkesinambungan dalam dimensi waktu dan merupakan tahap akhir perkembangan manusia. Masa lanjut usia terdiri dari masa usia lanjut awal yang berkisar antara 60 tahun sampai 70 tahun dan masa usia lanjut ditandai dengan dari usia 70 tahun sampai akhir kehidupan seseorang (Hurlock, 1980). Lansia sangat beresiko terhadap gangguan kejiwaan maupun terkait dengan kesehatan mental. Gangguan mental yang terjadi pada lansia ini biasanya seperti depresi, demensia juga gangguan kejiwaan lainnya yang dimana dari berbagai macam faktor.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pae (2017) yang menyatakan bahwa lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan untuk mengalami gangguan mental atau depresi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto et al., (2020) yang menyatakan bahwa 30 dari 45 orang lansia mengalami aktifitas fisik yang buruk, yang dikarenakan kurangnya beraktivitas dan terlalu ketergantungan dengan orang lain. Akibatnya banyak para lansia yang mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung dan diabetes. Maka dari itu sangat perlu bagi lansia untuk menerapkan pola hidup sehat dan kebiasaan positif untuk menghindari diri dari gangguan penyakit maupun gangguan mental yang rentan terjadi pada lansia.

Lestari dkk. (2021) kesadaran menjaga stabilitas kesehatan mental dan penerapan gaya hidup sehat merupakan salah satu bentuk literasi kesehatan mental yang berkaitan erat dengan pengetahuan, kesadaran dan pemahaman individu mengenai gangguan mental, sehingga membantu individu dalam mengontrol atau meregulasi, serta mencegah adanya permasalahan mental pada dirinya maupun orang lain di sekitarnya. Pentingnya memberikan pemahaman kepada lansia terkait dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental adalah untuk memberikan kesadaran dan pemahaman kepada lansia agar lebih sadar terkait pentingnya menjaga kesehatan fisik serta mental.

Rumah Zakat Indonesia merupakan lembaga amal zakat nasional yang memfokuskan pada pengelolaan zakat, infaq, dan sedekah secara profesional dengan menitikberatkan pada program

pendidikan, kesehatan, lingkungan, dan pemberdayaan ekonomi sebagai penyaluran program unggulan. Rumah Zakat Makassar sendiri memiliki kader lansia atau lansia binaan yang berlokasi di Kecamatan Rappokalling, Makassar sebanyak 50 orang lansia. Sebagai Tim Mahasiswa BKP MBKM Kampus Mengajar yang melakukan pengabdian di Rumah Zakat, juga ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang di jalankan oleh Rumah Zakat, salah satu nya yaitu berkegiatan bersama Lansia binaan Rumah Zakat Makassar.

Adapun Program Ramah Lansia yaitu meliputi penyuluhan, pelatihan kader, posyandu lansia (timbang berat badan, cek gula darah, kolestrol, asam urat, dan cek tekanan darah), edukasi kewirausahaan dan senam lansia. Dilihat dari program tersebut, Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar hanya mendapatkan penanganan secara fisik namun belum pada mental lansia, padahal kita ketahui bersama bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental harus terjaga mengingat usia nya yang sangat rentan mengalami berbagai macam penyakit. Berdasarkan potret permasalahan tersebut yang terjadi maka kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental lansia binaan Rumah Zakat Makassar melalui pengabdian yang dilakukan oleh Tim Mahasiswa BKP MBKM Kampus Mengajar yang disebut dengan Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran jelas mengenai suatu keadaan sosial serta menggali dan memperjelas fenomena dan realitas sosial (Mulyadi, 2011). Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengkaji secara langsung yang mendalam dari pengalaman subjek penelitian. Informan kunci penelitian ini adalah Mentor Tim Mahasiswa BKP Rumah Zakat selaku pengurus kader binaan Rumah Zakat Makassar. Pelaksanaan kegiatan kepada Masyarakat tentang “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar” dengan melakukan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Survei

Metode observasi dan wawancara di Tempat pelaksanaan, yaitu Kecamatan Rappokalling Kota Makassar

2. Sosialisasi Peatihan Kegiatan

Menyampaikan rencana kegiatan kepada Program Eksekutor Lansia Binaan Rumah Zakat dan para kader lansia untuk meminta izin melaksanakan kegiatan pemberdayaan lansia.

3. Pelaksanaan Kegiatan Program Kerja

Berdasarkan potret permasalahan yang terjadi, pada tahap ini kemudian di adakan program kerja yang dapat membantu Kader Lansia dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya, dimana program ini disebut "Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar". Adapun kegiatan-kegiatan tersebut yaitu mengikutkan program dari Ramah Lansia Rumah Zakat, seperti senam rutin dan posyandu lansia. Serta terdapat beberapa program tambahan yang dapat membantu lansia dalam meningkatkan kesehatan mentalnya, seperti pembagian makanan sehat, *sharing is caring* dan sosialisasi edukasi kesehatan mental. Adapun sasaran pengabdian masyarakat ini adalah lanjut usia yang merupakan kader binaan Rumah Zakat Makassar dengan jumlah 50 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar tentang “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar” dengan menamnbah wawasan, pengetahuan dan motivasi Lansia dalam menjalani kehidupan sehari hari menggunakan pendekatan psikologi.

Adapun tahap pelaksanaan dari Program Pemberdayaan Lansia “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar” adalah:

### 1. Survei/Observasi

Untuk mengetahui kondisi Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar perlu di lakukan penggalian informasi langsung pada lansia dengan menggunakan pendekatan wawancara, observasi dengan melihat lingkungan sekitar dan mengamati karakteristik lingkungan di sekitar lansia.

Berdasarkan hasil survei wawancara yang dilakukan dengan kader lansia, yang mengatakan bahwa program-program yang diadakan oleh Rumah Zakat Makassar sangat membantunya dalam hal menjaga kesehatan fisiknya. Seperti rutin melakukan senam dan melakukan berbagai tes kesehatan. Namun lansia mengatakan bahwa kunci bahagia bukan hanya pada kesehatan fisiknya, namun juga kesehatan batin dan mentalnya.

Adapun untuk kondisi lingkungan lansia tepatnya sekitar tempat tinggal, mereka mengaku memiliki potensi penyebab terjadinya stresss dimana salah satunya yaitu banyak lansia yang merawat cucunya yang cukup aktif bermain serta kurangnya waktu dalam bercengkrama dengan teman sebaya. Sehingga hal ini membuat lansia tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi dengan orang luar bahkan dengan lansia sesamanya. Menurut lansia hal ini seringkali membuat dirinya jenuh untuk berkegiatan dirumah hingga merasa stress. Lansia mengatakan bahwa kebanyakan dari mereka tinggal jauh dari anak sehingga hal tersebut membuat mereka merasa sangat kesepian.



**Gambar 1. Survei Wawancara Kader Lansia**

### 2. Wawancara

Berdasarkan informasi dari Ibu Ana Mardiaty selaku Program Eksekutor Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar mengatakan bahwa selama program pemberdayaan ini dilakukan banyak lansia yang menunjukkan antusiasme nya untuk bergabung. Adapun program-program yang diadakan Ramah Lansia meliputi penyuluhan, pelatihan kader lansia, edukasi kewirausahaan dan senam lansia. Program-program tersebut tentunya sangat membantu lansia dari segi kesehatan fisik, namun hanya saja sarana dalam hal peningkatan kesehatan mental bagi lansia yang masih kurang, sehingga hal ini perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, baik Program Eksekutor maupun Kader Lansia mengatakan bahwa program-program Ramah Lansia sangatlah membantu dalam hal peningkatan kesehatan fisik. Namun hal tersebut belum sepenuhnya membantu, sebab tidak adanya bantuan atau program yang dapat meningkatkan kesehatan mental lansia. Terdapat beberapa faktor yang dapat saling mempengaruhi antara kesehatan fisik dan kesehatan mental lansia. Jika lansia mengalami suatu penyakit, maka hal tersebut akan secara langsung mengganggu pikiran lansia, sehingga hal itu bisa mengarah menjadi stress. Begitupun sebaliknya jika lansia tidak sehat secara mental maka akan terjadi penurunan kesehatan fisik, seperti terjadinya peningkatan tekanan darah.



**Gambar 2. Wawancara Bersama Program Eksekutor Ramah Lansia**

### 3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terdapat beberapa permasalahan yang di alami oleh Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar antara lain yaitu :

- a. Lingkungan tempat tinggal dari Kader Lansia yang kurang bersih, sehingga hal ini mempengaruhi kualitas hidup lansia yang merasa kurang nyaman dengan lingkungannya tinggal.
- b. Ramah Lansia Rumah Zakat Makassar memerlukan tambahan program yang selain dapat meningkatkan kesehatan fisik lansia, juga dapat meningkatkan kesehatan mental lansia.
- c. Kader Lansia masih kurang pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental demi keberlangsungan kualitas hidup mereka.

### 4. Pelaksanaan Kegiatan Program

Dengan selesainya pelaksanaan identifikasi masalah, langkah selanjutnya yaitu melakukan koordinasi dengan Program Eksekutor Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar untuk meminta izin mengikuti kegiatan Ramah Lansia selama 4 bulan dan membuat beberapa program baru yang dapat membantu lansia dalam meningkatkan kesehatan mentalnya, adapun program-program tersebut sebagai berikut :

#### a. Senam Rutin Lansia

Senam rutin ini merupakan program kerja dari Ramah Lansia Rumah Zakat yang di laksanakan dalam satu minggu sekali, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dari Kader Lansia.



**Gambar 3. Senam Rutin Lansia**

b. Posyandu Lansia

Posyandu lansia merupakan program kerja dari Ramah Lansia Rumah Zakat yang dilaksanakan dalam satu minggu sekali, yang bertujuan untuk melakukan pengecekan kesehatan pada Kader Lansia, seperti timbang berat badan, cek gula darah, kolestrol, asam urat, dan cek tekanan darah.



**Gambar 4. Posyandu Lansia**

c. Pembagian Makanan Sehat

Pembagian Makanan sehat adalah program kerja tambahan dari Tim Mahasiswa BKP yang bertujuan untuk memperhatikan pola hidup sehat lansia, terlebih terhadap apa yang lansia konsumsi.



**Gambar 5. Pembagian Makanan Sehat**

d. *Sharing Is Caring*

*Sharing is caring* adalah program kerja tambahan dari Tim Mahasiswa BKP yang dilaksanakan dalam satu minggu sekali yang bertujuan untuk membantu para Kader Lansia

meluapkan perasaannya, keluh kesah dan berbagi cerita yang ingin disampaikan.



**Gambar 6. *Sharing Is Caring***

e. Sosialisasi Edukasi

Sosialisasi edukasi adalah program kerja tambahan dari Tim Mahasiswa BKP yang di laksanakan sebanyak 2 kali selama 4 bulan kegiatan pengabdian. Sosialisasi edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman Kader Lansia dalam hal pentingnya menjaga kesehatan mental dan menjaga pola hidup sehat. Adapun sosialisasi edukasi diadakan sebanyak 2 kali dengan materi sebagai berikut :

1) Sosialisasi Edukasi “Managemen Stress dan Pola Hidup Sehat”

Pada hari Selasa, 24 Oktober 2023, kami melakukan Sosialisasi Edukasi terhadap Kader Lansia terkait “Managemen Stress dan Pola Hidup Sehat”, dimana kami memilih topik ini karena menjadi salah satu urgensi pada Kader Lansia di Rumah Zakat Gadde Ta. Pada lansia akan terjadi penurunan pada sisi psikologis maupun fisik secara bertahap, dimana kemunduran tersebut dapat memberikan banyak efek-efek negative seperti stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial yang biasanya terjadi pada lansia yaitu sering merasa cemas, stres, hingga depresi. Masalah tersebut berasal dari berbagai aspek, diantaranya disebabkan oleh perubahan aspek psikologis, fisik, dan sosial. Gejala yang muncul pada lansia dapat berupa emosi labil, seperti terkadang merasa dikecewakan, mudah tersinggung, tidak bahagia, perasaan tidak berguna dan perasaan kehilangan.(Kaunang et al., 2019)

Kesehatan adalah harta yang berharga dan mahal. Untuk bahagia dalam hidup, kita harus sehat jasmani dan rohani. Tanpa tubuh yang sehat, kita tidak bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Arti hidup sehat yaitu hidup bebas dari permasalahan yang menyerang baik secara fisik maupun non fisik. Pola hidup sehat merupakan investasi jangka panjang dalam menjaga berbagai hal yang menunjang fungsi tubuh dan memberikan efek positif bagi kesehatan kita. Penerapan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting terutama di usia lanjut (Sintya et al., 2023)

Managemen Stress dan Pola Hidup Sehat, menjadi hal yang sangat penting diketahui untuk para Kader lansia, dengan adanya Sosialisasi Edukasi ini diharapkan para Kader Lansia dapat mengetahui cara mengelola stress dan bagaimana cara melakukan pola hidup yang sehat.



**Gambar 7. Sosialisasi Edukasi Pertama    Gambar 8. Foto Bersama**

2) Sosialisasi Edukasi “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”

Pada hari Selasa, 7 Desember 2023, kami melakukan Sosialisasi Edukasi terhadap Kader Lansia terkait “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, dimana kami memilih topik ini karena dirasa “Kesehatan Mental” masih menjadi hal yang kurang diketahui oleh para Kader Lansia. Agama dikatakan dapat memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia termasuk terhadap Kesehatan seseorang. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan Bahagia di segala kondisi, ia juga akan selalu melakukan introspeksi diri atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia mampu mengontrol dirinya sendiri. Dalam islam sendiri, agama dianggap sebagai fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yaitu manusia yang diciptakan dengan naluri beragama. (Hamid, 2017)

Kesehatan mental merupakan hal yang penting bagi kehidupan manusia karena Kesehatan mental berkaitan dengan kualitas diri dan kebahagiaan seseorang. Jika seseorang tidak memiliki Kesehatan mental yang baik, maka tidak akan mungkin orang tersebut bisa merasakan kebahagiaan dan kualitas diri yang tinggi. Hal yang bisa menjamin kebahagiaan seseorang adalah agama. Dimana agama digunakan sebagai landasan seseorang memperoleh kebahagiaan yang nantinya akan berpengaruh pada kualitas diri dan mental seseorang.

Sosialisasi Edukasi terkait tentang “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama” diharapkan menjadi suatu hal yang penting untuk para Kader Lansia, dimana menjaga kesehatan mental untuk terus bahagia di usia senjanya adalah suatu hal yang penting dengan tetap berlandaskan kepada agama yang dianut masing-masing



**Gambar 9. Sosialisasi Edukasi Kedua**

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar tentang “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar” bertujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan motivasi lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan menggunakan pendekatan psikologi. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan survei dan wawancara guna melakukan penggalian informasi dari lansia. Dari hasil wawancara yang dilakukan didapatkan informasi bahwa banyak lansia yang antusias terhadap program pemberdayaan yang dilakukan oleh rumah zakat. Adapun program-program yang diadakan Ramah Lansia meliputi penyuluhan, pelatihan kader lansia, edukasi kewirausahaan dan senam lansia. Setelah dilakukan wawancara, ditemukan bahwa Rumah Lansia binaan Rumah Zakat memerlukan program tambahan yang tidak hanya meningkatkan Kesehatan fisik, tetapi juga Kesehatan mental Lansia. Kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada lansia berupa senam rutin, posyandu lansia, pembagian makanan sehat, *sharing is caring*, dan sosialisasi edukasi mengenai “Managemen Stress dan Pola Hidup Sehat” serta “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”. Kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan wawasan serta motivasi lansia tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental di usia lanjut.

Pengembangan program pengabdian pada Kader Lansia Rumah Zakat Makassar yang bergerak dalam peningkatan kesehatan mental perlu terus ditingkatkan. Dengan cara penambahan program Ramah Lansia yang bukan hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, melainkan juga fokus dalam meningkatkan kesehatan mental pada lansia. Selain itu, ada baiknya jika kegiatan pengabdian masyarakat dapat tetap dilakukan secara berkala dan berkelanjutan untuk mendapatkan peningkatan hasil yang lebih maksimal dari sebelumnya.

Selain itu, untuk dapat meningkatkan penelitian ini, sebaiknya menggunakan subjek dari Kader Lansia dimana setiap kader dapat membaca, sehingga hal ini akan memudahkan lansia dalam mengerjakan survei kepuasan atau pengukuran hasil sejauh mana lansia puas dengan pengabdian yang dilakukan

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan terlaksananya penelitian tentang Program Pemberdayaan Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar, kami ucapkan terima kasih kepada Bapak Amir, ST selaku mentor Tim Mahasiswa BKP Rumah Zakat. Serta ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Program Eksekutor Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar Ibu Ana Mardiaty dan Kader Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian dan penyuluhan tentang Kesehatan Fisik dan Mental Lansia melalui Program Pemberdayaan Lansia yang telah dilakukan selama 4 bulan ini.

Tidak lupa pula kami ucapkan kepada Dosen Pembimbing Lapangan kami Ibu Kurniati Zainuddin, S.Psi., M.A yang telah membimbing dan memfasilitasi kami dalam proses penelitian ini. Serta terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungannya terhadap Bentuk Kegiatan Pembelajaran (BKP) sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.

## DAFTAR REFERENSI

- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Kesehatan Al-Irsyad*, 8(2), 145–151.
- Effendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam*

- Keperawatan. Jakarta: Salemba medika.
- Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1–14).
- Hurlock, E. B. 1980. *Developmental Psychology*. 4th Edition. New Delhi: Tata Mcgraw-Hill Publishing.
- Independent Group of Scientists appointed by the Secretary-General, *Global Sustainable Development Report (2019) The future is now—science for achieving sustainable development*. United Nations, New York.
- 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>
- Lestari, S., Fathoni, M., & Turningtyas. (2021). Strategi menjaga kesehatan fisik dan mental pada masa pandemi covid-19. *Edu-litera*.
- Lumbantobing, S.M. 2006; *Neurologi klinis*; FKUI, Jakarta, hal 88-90
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunika dan Media*, 15(1), 127-138.
- Pae, K. (2017). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti werdha dan yang tinggal di rumah bersama keluarga. *Jurnal ners lentera*, 5(1), 21-32.
- Sintya, C. M., Husin, A., & Nengsih, Y. K. (2023). Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(2), 249–256.
- World Health Organization. (2010). WHO Quality of Life-BREF(WHOQOL-BREF). [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/en/](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/).
- Xie J, d. S. (2014). Mental health is the most important factor influencing quality of life in elderly left behind when families migrate out of rural China. 3.