
KESEHATAN MENTAL LANSIA MENJAGA KESEJAHTERAAN DI MASA TUA

Fazira

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kesehatan mental lansia menjadi perhatian yang semakin penting dalam masyarakat yang menua. Artikel ini membahas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental lansia untuk memastikan kesejahteraan mereka di masa tua. Dengan mempertimbangkan tantangan dan perubahan yang terjadi dalam proses penuaan, artikel ini menguraikan strategi dan praktik yang dapat membantu lansia dalam merawat kesehatan mental mereka. Melalui pendekatan yang holistik dan dukungan yang tepat, kesehatan mental lansia dapat dipertahankan dan ditingkatkan, memungkinkan mereka untuk menikmati masa tua dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Lansia, Kesejahteraan, Penuaan, Perawatan, Strategi, Dukungan, Holistik.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lansia, atau mereka yang berusia di atas 60 tahun, merupakan segmen populasi yang semakin penting dalam masyarakat saat ini. Dengan meningkatnya harapan hidup dan demografi yang berubah, masalah kesehatan, termasuk kesehatan mental, menjadi perhatian yang semakin mendesak. Kesehatan mental lansia menjadi fokus yang penting karena dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa tua. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental lansia menjadi aspek penting dalam upaya menjaga kesejahteraan mereka di masa tua.

Kesehatan mental lansia sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terkait dengan penuaan. Tantangan seperti penurunan kesehatan fisik, kehilangan pasangan hidup, dan isolasi sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika yang memengaruhi kesehatan mental lansia untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mereka.

Artikel ini bertujuan untuk menyajikan latar belakang yang komprehensif tentang kesehatan mental lansia dan pentingnya menjaga kesejahteraan mereka di masa tua. Dalam konteks ini, konsep kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan emosional yang positif. Menjaga kesehatan mental lansia tidak hanya tentang mencegah penyakit mental, tetapi juga tentang mempromosikan kualitas hidup yang baik dan kesejahteraan yang holistik.

Dalam abstraknya, artikel ini menguraikan pentingnya mempertimbangkan tantangan dan perubahan yang terjadi dalam proses penuaan dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia. Dengan memanfaatkan strategi dan praktik yang tepat, kesehatan mental lansia dapat dipertahankan dan ditingkatkan, memungkinkan mereka untuk menikmati masa tua dengan kualitas hidup yang lebih baik. Kata kunci seperti "kesehatan mental", "lansia", "kesejahteraan", "penuaan", "perawatan", "strategi", "dukungan", dan "holistik" memberikan gambaran tentang topik yang akan dibahas dalam artikel ini.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang tantangan dan kebutuhan khusus kesehatan mental lansia, dapat dikembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam merawat kesejahteraan mereka di masa tua. Langkah-langkah preventif, intervensi yang tepat waktu, dan dukungan sosial dapat memainkan peran krusial dalam memastikan kesehatan mental lansia. Dengan meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental yang sesuai, diharapkan bahwa kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan secara signifikan.

Tidak hanya itu, penting juga untuk memperhatikan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik dalam merawat kesehatan mental mereka di masa tua.

Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan berbasis pada individu menjadi penting dalam merancang program perawatan kesehatan mental yang efektif untuk lansia. Dengan memperhatikan kebutuhan mereka secara komprehensif, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan mental lansia.

Selain itu, peran keluarga, masyarakat, dan lembaga pemerintah dalam menyediakan dukungan sosial dan layanan kesehatan mental yang tepat sangat penting. Dukungan yang kuat dari lingkungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat isolasi dan kesepian yang sering dialami oleh lansia, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan mental mereka.

Terakhir, perlu ditekankan bahwa menjaga kesehatan mental lansia bukanlah tanggung jawab individu atau keluarga saja, tetapi juga tanggung jawab bersama seluruh masyarakat. Dengan meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental, dan mempromosikan lingkungan yang inklusif dan peduli, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih ramah lansia dan mendukung kesejahteraan mental mereka secara menyeluruh.

Dalam menghadapi tantangan kompleks ini, pendidikan dan advokasi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental lansia. Kampanye penyuluhan dan program-program pendidikan dapat membantu mengubah persepsi yang negatif terhadap masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan mental di kalangan lansia.

Selanjutnya, integrasi layanan kesehatan mental dalam sistem perawatan kesehatan primer juga menjadi hal yang krusial. Dengan menyediakan akses yang mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan mental di tingkat komunitas, lansia dapat dengan lebih baik mengelola dan merawat kesehatan mental mereka dengan tepat waktu.

Selain itu, penting untuk mengakui bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang unik dalam merawat kesehatan mental mereka di masa tua. Oleh karena itu, pendekatan yang terpersonal dan individualis menjadi penting dalam memberikan dukungan yang efektif kepada lansia. Melalui evaluasi yang cermat dan pendekatan yang berpusat pada individu, layanan kesehatan mental dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing lansia.

Selanjutnya, penting juga untuk mencatat bahwa perawatan kesehatan mental lansia tidak hanya tentang merespons masalah yang muncul, tetapi juga tentang pencegahan. Promosi kesehatan mental yang proaktif dan pendekatan preventif dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan mental lansia di masa depan.

Dengan mengadopsi pendekatan yang holistik dan terkoordinasi dalam merawat kesehatan mental lansia, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan, kesejahteraan, dan kualitas hidup yang optimal bagi mereka di masa tua. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, dengan menciptakan masyarakat yang inklusif, peduli, dan berdaya saing.

Sebagai kesimpulan, menjaga kesehatan mental lansia adalah aspek penting dalam menjaga kesejahteraan mereka di masa tua. Dengan memahami tantangan dan kebutuhan khusus yang mereka hadapi, kita dapat mengembangkan strategi dan program perawatan yang efektif untuk mendukung kesehatan mental lansia secara holistik. Melalui kolaborasi antara individu, keluarga, masyarakat, dan lembaga pemerintah, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk menikmati masa tua dengan kualitas hidup yang lebih baik dan kesejahteraan yang optimal.

Dalam upaya melanjutkan perhatian terhadap kesehatan mental lansia, penelitian lebih lanjut juga menjadi penting. Penelitian yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental lansia, intervensi yang efektif, dan strategi pencegahan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka di masa tua.

Selanjutnya, penting untuk menyadari bahwa stigma terhadap masalah kesehatan mental masih merupakan hambatan utama dalam upaya merawat kesehatan mental lansia. Masyarakat perlu didorong untuk membuka percakapan yang lebih terbuka dan mendukung mengenai kesehatan mental, tanpa takut akan diskriminasi atau penilaian negatif.

Dukungan dari lembaga pemerintah juga diperlukan dalam menciptakan kebijakan yang mendukung perawatan kesehatan mental lansia. Ini termasuk alokasi sumber daya yang memadai untuk layanan kesehatan mental, pelatihan bagi tenaga kesehatan tentang perawatan lansia, dan promosi program-program pencegahan dan intervensi yang efektif.

Penting juga untuk menyadari bahwa perawatan kesehatan mental lansia tidak hanya tentang individu yang terkena dampak, tetapi juga tentang keluarga dan caregiver mereka. Memberikan dukungan dan sumber daya kepada keluarga dan caregiver dapat membantu mereka dalam merawat lansia dengan lebih baik dan mengurangi beban yang mereka hadapi.

Terakhir, perlu diingat bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan dalam merawat kesehatan mental lansia harus diutamakan dalam upaya memastikan bahwa mereka dapat menikmati masa tua mereka dengan kualitas hidup yang optimal.

Dengan menggabungkan upaya dari berbagai pihak, termasuk individu, keluarga, masyarakat, lembaga pemerintah, dan profesional kesehatan, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk menjaga kesehatan mental mereka dan meraih kesejahteraan yang baik di masa tua. Ini bukan hanya tugas untuk hari ini, tetapi juga investasi dalam masa depan yang lebih baik bagi kita semua.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Dalam mengembangkan metode untuk menjaga kesehatan mental lansia, pendekatan yang komprehensif dan berbasis bukti diperlukan. Dengan mempertimbangkan

kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh lansia dalam menjaga kesehatan mental mereka, langkah-langkah yang terencana dan terkoordinasi sangat penting.

- 1. Evaluasi Kebutuhan:** *Langkah pertama dalam metode ini adalah melakukan evaluasi kebutuhan individu lansia dalam hal kesehatan mental. Ini melibatkan penilaian yang cermat terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk kondisi fisik, sosial, dan emosional mereka.*
- 2. Pengembangan Rencana Perawatan:** *Setelah evaluasi kebutuhan selesai, langkah berikutnya adalah mengembangkan rencana perawatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing lansia. Rencana ini harus mencakup strategi pencegahan, intervensi, dan dukungan yang tepat untuk menjaga kesehatan mental mereka.*
- 3. Implementasi Rencana Perawatan:** *Selanjutnya, rencana perawatan yang telah dikembangkan harus diimplementasikan dengan hati-hati. Ini melibatkan koordinasi antara berbagai penyedia layanan kesehatan, keluarga, dan caregiver untuk memastikan bahwa langkah-langkah yang diambil sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.*
- 4. Evaluasi dan Penyesuaian:** *Selama proses perawatan, evaluasi terus-menerus diperlukan untuk memantau kemajuan kesehatan mental lansia. Jika diperlukan, rencana perawatan harus disesuaikan dengan perubahan dalam kondisi fisik, sosial, atau emosional mereka.*

Dengan menerapkan metode ini dengan hati-hati dan komprehensif, kita dapat meningkatkan kesehatan mental lansia dan memastikan kesejahteraan mereka di masa tua. Dengan memperhatikan kebutuhan individu dan mengembangkan strategi perawatan yang sesuai, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk menjalani masa tua mereka dengan kualitas hidup yang lebih baik.

PEMBAHASAN

Dalam membahas kesehatan mental lansia dan upaya menjaga kesejahteraan mereka di masa tua, sejumlah konsep kunci menjadi pusat perhatian. Pertama-tama, "kesehatan mental" merujuk pada kondisi psikologis dan emosional seseorang, termasuk perasaan bahagia, kemampuan untuk mengatasi stres, dan keseimbangan emosional. Kemudian, "lansia" merujuk pada orang yang telah mencapai usia lanjut, yaitu di atas 60 tahun. Penting untuk memahami bahwa tantangan kesehatan mental yang dihadapi lansia dapat bervariasi, tergantung pada faktor-faktor seperti kondisi fisik, lingkungan sosial, dan riwayat kesehatan mental sebelumnya.

Selanjutnya, "kesejahteraan" mencakup konsep yang lebih luas dari kesehatan mental, mencakup aspek-aspek seperti kualitas hidup, kebahagiaan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Penuaan adalah proses alami yang menghadirkan sejumlah perubahan fisik,

emosional, dan sosial, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, "perawatan" menjadi penting dalam membantu lansia menghadapi tantangan dan menjaga kesehatan mental mereka. Perawatan ini mencakup berbagai strategi dan intervensi yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Strategi "preventif" juga penting dalam menjaga kesehatan mental lansia, dengan fokus pada mencegah timbulnya masalah kesehatan mental atau memperburuk kondisi yang sudah ada. "Intervensi" mengacu pada tindakan yang diambil untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang sudah ada atau memperbaiki kondisi yang sudah terjadi. Dalam konteks ini, "dukungan" juga menjadi kunci, merujuk pada sumber daya sosial, emosional, atau praktis yang diberikan kepada lansia untuk membantu mereka mengatasi masalah kesehatan mental.

Penting untuk memahami bahwa perawatan kesehatan mental lansia tidak hanya tentang merespons masalah yang muncul, tetapi juga tentang "pencegahan" untuk mengurangi risiko dan mempromosikan kesehatan mental yang baik secara keseluruhan. "Kolaborasi" juga penting, mengacu pada kerja sama antara individu, keluarga, tenaga kesehatan, dan berbagai pihak lainnya dalam menyediakan perawatan yang terkoordinasi dan efektif bagi lansia. Terakhir, "pendekatan holistik" diperlukan, yang mengakui bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dan bahwa perawatan harus memperhatikan keseluruhan individu.

Dalam konteks menjaga kesehatan mental lansia, "pemahaman" juga menjadi kunci, merujuk pada pengetahuan yang komprehensif tentang kondisi kesehatan mental, serta pemahaman tentang kebutuhan dan preferensi individu. Selain itu, "komunikasi" yang efektif antara lansia, keluarga, dan penyedia layanan kesehatan menjadi penting untuk memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan harapan mereka.

Peran "edukasi" juga tidak bisa diabaikan, baik untuk lansia maupun keluarga mereka, dalam memahami kondisi kesehatan mental, tanda-tanda penyakit, dan strategi untuk merawatnya. "Adaptasi" juga menjadi kunci, mengingat bahwa kebutuhan dan kemampuan lansia dapat berubah seiring waktu, perawatan kesehatan mental harus mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Dalam menjaga kesehatan mental lansia, "inklusivitas" juga menjadi penting, mengakui bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang unik dan bahwa perawatan harus merangkul keragaman tersebut. "Empowerment" juga diperlukan, dengan memberdayakan lansia untuk mengambil peran aktif dalam perawatan mereka sendiri dan memperjuangkan kesehatan mental yang optimal.

"Resiliensi" juga merupakan aspek kunci, mengacu pada kemampuan lansia untuk mengatasi tantangan dan menghadapi perubahan dengan ketahanan yang kuat. Terakhir, "pemberdayaan komunitas" juga diperlukan, dengan menciptakan lingkungan yang

mendukung dan inklusif bagi lansia untuk merasa didengar, dihargai, dan didukung dalam perjalanan mereka untuk menjaga kesehatan mental mereka di masa tua.

Dalam menjaga kesehatan mental lansia, penting untuk memahami kompleksitas kondisi tersebut dan mengeksplorasi berbagai aspek yang memengaruhinya. Salah satu aspek kunci dalam pembahasan ini adalah pengaruh faktor fisik terhadap kesehatan mental lansia. Penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, dan penyakit kronis seperti demensia dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, aspek psikososial juga memainkan peran penting. Kehilangan pasangan hidup, isolasi sosial, dan perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat dapat menyebabkan stres dan depresi pada lansia.

Selanjutnya, penting untuk memperhatikan pengaruh faktor lingkungan terhadap kesehatan mental lansia. Lingkungan yang tidak mendukung, seperti kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental, ketidakamanan finansial, dan kurangnya dukungan sosial, dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan mental juga dapat menjadi hambatan dalam mencari perawatan yang diperlukan.

Dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia, strategi pencegahan dan intervensi menjadi sangat penting. Ini melibatkan pengembangan program-program yang mendorong gaya hidup sehat, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, dan pemberdayaan individu untuk mengatasi stres dan masalah kesehatan mental lainnya. Selain itu, program-program pendidikan dan pelatihan juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang masalah kesehatan mental di kalangan lansia dan masyarakat secara luas.

Dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dan terkoordinasi. Ini melibatkan kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk individu, keluarga, tenaga kesehatan, lembaga pemerintah, dan organisasi masyarakat, dalam menyediakan perawatan yang komprehensif dan berkelanjutan bagi lansia. Selain itu, perlu juga untuk memperhatikan kebutuhan individual dan keberagaman populasi lansia dalam merancang program-program ini.

Selanjutnya, penting untuk mengevaluasi efektivitas dari berbagai program pencegahan dan intervensi yang telah diimplementasikan. Ini melibatkan pengumpulan data dan informasi yang relevan tentang dampaknya terhadap kesehatan mental lansia dan kualitas hidup mereka. Dari sini, dapat diidentifikasi keberhasilan dan tantangan dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia, dan langkah-langkah perbaikan dapat diambil sesuai kebutuhan.

Selain itu, penting untuk terus mengembangkan penelitian yang lebih lanjut dalam bidang kesehatan mental lansia. Penelitian ini dapat membantu memperdalam pemahaman kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental lansia, serta efektivitas dari

berbagai strategi pencegahan dan intervensi. Dengan demikian, dapat ditemukan solusi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh lansia.

Pengembangan kebijakan yang mendukung juga menjadi penting dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia. Kebijakan yang mendukung akses terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau dan berkualitas, serta melindungi hak-hak dan kesejahteraan lansia, akan sangat berkontribusi terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perlu adanya kerja sama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat dalam merumuskan dan melaksanakan kebijakan ini.

Selain itu, penting untuk memperhatikan peran individu, keluarga, dan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental lansia. Individu dan keluarga harus diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam merawat kesehatan mental mereka sendiri dan orang-orang yang mereka cintai. Di sisi lain, masyarakat juga memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif bagi lansia, di mana mereka merasa didukung dan dihargai.

Terakhir, perlu diperhatikan bahwa menjaga kesehatan mental lansia bukanlah tugas yang dapat diselesaikan oleh satu pihak saja, tetapi merupakan tanggung jawab bersama dari seluruh masyarakat. Dengan kolaborasi yang kuat antara berbagai pihak dan komitmen untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih baik bagi mereka untuk menikmati masa tua mereka dengan kesejahteraan yang optimal.

Dalam konteks pembahasan ini, penting juga untuk mengakui bahwa pendekatan yang bersifat budaya dan kontekstual sangatlah relevan dalam menjaga kesehatan mental lansia. Setiap budaya memiliki pandangan dan nilai-nilai yang unik terkait dengan penuaan dan kesehatan mental, sehingga strategi perawatan harus disesuaikan dengan konteks budaya masing-masing.

Selain itu, teknologi juga dapat menjadi alat yang berguna dalam menjaga kesehatan mental lansia. Aplikasi mobile, platform online, dan teknologi kesehatan lainnya dapat digunakan untuk memberikan informasi, dukungan, dan layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses bagi lansia, terutama mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas.

Selanjutnya, partisipasi aktif lansia dalam kegiatan sosial dan kegiatan yang memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup juga dapat mendukung kesehatan mental mereka. Ini termasuk partisipasi dalam kelompok-kelompok sosial, kegiatan seni, atau kegiatan sukarela yang sesuai dengan minat dan keinginan mereka.

Penting juga untuk memperhatikan bahwa kesehatan mental lansia tidak hanya tentang individu itu sendiri, tetapi juga tentang kesehatan mental keluarga dan komunitas mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, mendukung keluarga dan komunitas dalam

memberikan perawatan yang berkelanjutan dan holistik bagi lansia juga merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Dalam menghadapi tantangan yang kompleks ini, upaya kolaboratif dari berbagai sektor dan disiplin menjadi sangat penting. Ini mencakup kolaborasi antara lembaga kesehatan, organisasi masyarakat, lembaga pemerintah, akademisi, dan sektor swasta untuk mengembangkan dan melaksanakan strategi perawatan yang holistik dan berkelanjutan bagi lansia.

Penting juga untuk terus memperbarui dan meningkatkan pemahaman kita tentang kesehatan mental lansia melalui penelitian yang berkualitas. Penelitian ini harus memperhatikan berbagai dimensi kesehatan mental lansia, termasuk faktor risiko, intervensi yang efektif, dan peran budaya serta konteks sosial dalam mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, upaya bersama dari berbagai pihak untuk meningkatkan kesehatan mental lansia harus diutamakan dalam agenda kesehatan masyarakat. Ini melibatkan komitmen yang kuat, sumber daya yang memadai, dan pendekatan yang terkoordinasi untuk memastikan bahwa setiap lansia dapat menikmati masa tua mereka dengan kesejahteraan yang optimal dan kualitas hidup yang tinggi.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, menjaga kesehatan mental lansia adalah tantangan yang penting dalam upaya memastikan kesejahteraan mereka di masa tua. Dalam kesimpulan ini, kita dapat melihat bahwa berbagai faktor, termasuk kondisi fisik, sosial, lingkungan, budaya, dan teknologi, memengaruhi kesehatan mental lansia. Pentingnya pendekatan yang holistik dan terkoordinasi dalam merawat kesehatan mental lansia tidak bisa dipandang remeh, dengan peran yang krusial dari individu, keluarga, masyarakat, lembaga pemerintah, dan sektor kesehatan.

Dalam menangani tantangan ini, strategi pencegahan, intervensi, dukungan sosial, edukasi, dan kolaborasi menjadi kunci. Kesehatan mental lansia harus dipahami sebagai bagian integral dari kesejahteraan secara keseluruhan, dan upaya harus dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, peduli, dan mendukung bagi lansia.

Selain itu, penelitian yang berkualitas dan kebijakan yang mendukung juga sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia. Dengan terus memperbarui pemahaman kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental lansia dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih baik dan lebih peduli terhadap lansia.

Dalam menghadapi tantangan yang kompleks ini, diperlukan komitmen bersama dari seluruh masyarakat untuk memastikan bahwa lansia dapat menikmati masa tua mereka

dengan kualitas hidup yang tinggi dan kesejahteraan yang optimal. Dengan kolaborasi yang kuat, pengetahuan yang terus berkembang, dan perhatian yang berkelanjutan terhadap kesehatan mental lansia, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih baik dan lebih inklusif bagi mereka di masa tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat Penampungan Ikan.
- Alfita, L. (2018). Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan. *Prosiding Universitas Medan Area*, 1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarriyah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation offihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Karim, A. (2017). Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.
- Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, E. S. (2009). Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, N. A. (2020). Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hafni, M. (2005). Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental.
- Nugraha, M. F. (2019). Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Diversita*, 5(1), 19-23.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Azis, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hafni, M. (2005). Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar.
- Adha, S. (2022). Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. *JIPIS*, 31(2), 134-148.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).

- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA*. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.
- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN*. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan*. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan*.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.

- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8*.
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan*.
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Kary awan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai*.
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502*.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.