

Gerak sehat jiwa sebagai upaya dalam peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi Sentani Kabupaten Jayapura

Elisabeth Gultom, Frengki Apay, Fitri Dia, Ellen R.V. Purba, Gemi Rahayu, Kristiyani, Elisabet Mebri, Sofietje, Frans Manangsang, Marjuanah, Rospuana

Program Studi Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura, Kota Jayapura, Papua, Indonesia

Penulis korespondensi : Ellen R.V. Purba
E-mail : ellen.purba5@gmail.com

Diterima: 31 Maret 2026 | Direvisi: 21 April 2026 | Disetujui: 22 April 2026 | Online: 30 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia menimbulkan tantangan pada aspek kesehatan fisik dan psikososial, terutama di lingkungan panti werdha yang memiliki keterbatasan dalam pemantauan kesehatan berkala dan stimulasi aktivitas sosial. Kondisi ini juga ditemukan pada lansia di Panti Werdha Tresna "Taat Twam Asi" Sentani, dimana sebagian peserta menunjukkan masalah kesehatan fisik dan kecemasan yang memerlukan perhatian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan psikososial lansia melalui skrining kesehatan, edukasi kesehatan, dan pendampingan psikososial. Metode kegiatan dilaksanakan melalui pemeriksaan tanda-tanda vital, gula darah, asam urat, dan kolesterol, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan serta evaluasi kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan melibatkan 31 orang lansia sebagai peserta. Hasil skrining menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 124 mmHg dan diastolik 76 mmHg, respirasi 19 kali/menit, nadi 81 kali/menit, dan suhu tubuh 35,9°C. Hasil pemeriksaan juga menunjukkan adanya peserta dengan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol yang berada di atas batas normal, yang mengindikasikan risiko gangguan metabolik dan penyakit degeneratif pada lansia. Dari aspek psikologis, hasil evaluasi kecemasan menunjukkan adanya perbaikan setelah intervensi, ditandai dengan meningkatnya jumlah lansia pada kategori kecemasan ringan dari 48,4% menjadi 83,9%, serta tidak ditemukannya lagi kecemasan berat pada evaluasi post-test. Selain itu, selama kegiatan peserta tampak lebih aktif, antusias, dan menunjukkan interaksi sosial yang lebih baik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi skrining kesehatan, edukasi, dan pendampingan psikososial merupakan pendekatan holistik yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Diperlukan kegiatan berkelanjutan dan kolaborasi dengan pengelola panti serta fasilitas pelayanan kesehatan untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang telah dicapai.

Kata kunci: kecemasan; lansia; pengabdian masyarakat; skrining kesehatan; tanda-tanda vital

Abstract

The increasing number of older adults in Indonesia presents major challenges in both physical health and psychosocial well-being. This condition is also evident among elderly residents of Tresna "Taat Twam Asi" Nursing Home in Sentani, where some participants showed physical health problems and anxiety requiring attention. This community service program aimed to improve the health status and psychosocial well-being of older adults through health screening, health education, and psychosocial assistance. The intervention methods included the assessment of vital signs, blood glucose, uric acid, and cholesterol levels, followed by health education sessions and evaluation of anxiety before and after the intervention. The program involved 31 older adults as participants. The screening results showed that the mean systolic blood pressure was 124mmHg, diastolic blood pressure was 76 mmHg, respiratory rate was 19 breaths per minute, pulse rate was 81 beats per minute, and body temperature

was 35,9°C. The examination also indicated that several participants had blood glucose, uric acid, and cholesterol levels above normal limits, suggesting the risk of metabolic disorders and degenerative diseases among the elderly. From the psychological aspect, the anxiety evaluation demonstrated improvement after the intervention, marked by an increase in the proportion of older adults in the mild anxiety category from 48.4% to 83.9%, and no participants remained in the severe anxiety category in the post-test evaluation. In addition, during the activity, participants appeared more active, enthusiastic, and showed better social interaction. This program demonstrates that the integration of health screening, education, and psychosocial assistance is an effective holistic approach to improving the quality of life of older adults. Continuous programs and collaboration with nursing home managers and health service facilities are needed to sustain and further improve the outcomes achieved.

Keywords: elderly; health screening; vital signs; anxiety; community service.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 menyatakan lanjut usia (Lansia) yakni mereka yang telah menginjak usia 60 tahun lebih, dianggap sebagai kelompok yang berada di tahapan akhir kehidupan, dimana secara fisik tubuh lansia mengalami perubahan dan fungsi yang menyebabkan berbagai gangguan, salah satunya adalah ketidakmampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik normal (WHO, 2020). Kebutuhan kehidupan sehari-hari lansia akan berubah karena proses penuaan (Rudwiarti, 2019). Lansia yang dapat mempertahankan kebugaran fisiknya secara baik akan memiliki proses degeneratif yang lebih lambat. Namun pada kenyataannya masih banyak sekali ditemui lansia tidak mampu dalam mempertahankan kebugaran fisiknya.

World Health Organization (WHO) menjelaskan, pada tahun 2050 sebanyak 80% jumlah penduduk dunia dengan usia > 65 tahun diprediksi akan tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Laju populasi penuaan jauh lebih cepat dari sebelumnya. Pada di tahun 2030 diperkirakan 1 dari 6 orang dari seluruh dunia menginjak usia > 60 tahun (WHO, 2023, 2025). Mengacu pada data BPS (Badan Pusat Statistik), di tahun 2025 ini, jumlah lansia Indonesia di prediksi akan meningkat sekitar 33,7 juta jiwa, atau sekitar 11,8% dari total populasi dan Sebagian besar lansia memiliki ketergantungan (BPS, 2024). Sehingga perlu diperhatikan aktivitas fisik lansia yang teratur, serta pemantauan kesehatan fisik dan mental.

Kelompok lansia rentan terhadap penurunan fungsi fisik (seperti kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas lansia), gangguan mental (seperti stress, kecemasan, dan depresi), serta terjadinya penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Tambunan & Trihartiningsih, 2023). Kegiatan fisik terstruktur seperti senam lansia atau sejenisnya terbukti dapat meningkatkan kebugaran, keseimbangan, kesehatan mental, serta kualitas hidup lansia. Panti Tresna Werdha "Tat Twam Asi" merupakan institusi yang menaungi lansia dan tinggal bersama, sehingga seringkali lansia mengalami keterbatasan dalam aktivitas fisik, stimulasi sosial, maupun kondisi mental-emosional yang optimal. Dengan demikian, diperlukan adanya intervensi berupa gerak sehat jiwa (yang memadukan aspek fisik dan mental/psikososial) agar lansia dapat mengelola stress yang dialami dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Peningkatan kualitas hidup lansia lebih menekankan pada aspek fisik, mental/psikososial dan pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia. Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik, edukasi kesehatan dan stimulasi sosial/spiritual (Nasrum, 2024). Aktifitas fisik yang dianjurkan bagi lansia adalah jalan kaki, senam ringan, Latihan keseimbangan yang berfungsi mengurangi risiko jatuh, dan memperbaiki kardiovaskular. Kesehatan mental lansia seperti kecemasan, depresi, isolasi dan gangguan tidur, merupakan bagian penting dari kualitas hidup lansia. hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa melalui pendekatan biopsikososiospiritual dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental lansia (Arsy et al., 2025). Dalam intervensi ini memadukan gerakan fisik, edukasi kesehatan, sosial dan mmental menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti Tresna Werdha "Tat Twam Asi".

Gerak sehat jiwa sebagai upaya dalam peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi Sentani Kabupaten Jayapura

Program intervensi dalam peningkatan kualitas hidup lansia terdiri dari pemantauan status kesehatan fisik, aktivitas fisik, pemantauan kecemasan, dan beberapa teknik pengelolaan stress pada lansia. Program intervensi ini di berikan secara berkelompok, dikarenakan terapi kelompok dirasa lebih efektif dalam memfasilitasi dalam meningkatkan interaksi sosial dan dukungan sosial, dapat menumbuhkan motivasi dan kepatuhan lansia dalam melaksanakan kegiatan. Kondisi ini membuat lansia senang dalam berbagi pengalaman bahkan saling mendukung satu sama lain. Berdasarkan uraian di atas, maka kami dari tim pengabmas akan menerapkan program intervensi pemeriksaan kesehatan, pemberian edukasi kesehatan, dan terapi komunitas empaty pada lansia di panti Tresna Werdha “Tat Twam Asi” dengan tujuan memberikan pemahaman dan pengetahuan pada lansia yang berkaitan dengan penyakit yang diakibatkan kekurangan maupun kelebihan zat gizi yang mengakibatkan munculnya penyakit kronik dan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan imunitas tubuh, aktivitas fisik, serta interaksi sosial dan psikologis yang lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, simulasi, dan terapi komunikasi empati pada lansia di Panti Werdha Tresna “Taat Twam Asi” Sentani, Kabupaten Jayapura, pada tanggal 14 Oktober 2025. Kegiatan ini ditujukan kepada lansia dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang, serta melibatkan tenaga pendukung dan penunjang pelayanan kesehatan di panti. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka di aula pertemuan, sedangkan terapi kelompok dilaksanakan di wisma Panti Bina Usia Lanjut Sentani. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, simulasi atau demonstrasi, serta latihan atau *role play*. Metode ceramah digunakan dalam penyampaian materi tentang gizi lansia dan kecemasan pada lansia dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Simulasi atau demonstrasi dilakukan oleh tim pengabmas untuk memperagakan komunikasi empati sebagai pendekatan psikososial pada lansia. Selanjutnya, latihan atau *role play* dilakukan bersama oleh tim dosen, mahasiswa, dan peserta lansia, dengan memberi kesempatan kepada lansia untuk memperkenalkan diri, menceritakan pengalaman hidup, serta mengungkapkan masalah yang dihadapi, kemudian ditanggapi secara empatik dan saling memberi dukungan antar peserta. Kegiatan pemeriksaan kesehatan meliputi asam urat, gula darah sewaktu, dan kolesterol. Seluruh rangkaian kegiatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan imunitas tubuh, aktivitas fisik, serta interaksi sosial dan psikologis yang lebih baik. Data hasil kegiatan dievaluasi secara deskriptif berdasarkan pelaksanaan sebelum dan sesudah penyampaian materi serta simulasi terapi komunikasi empati pada lansia. Evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman peserta, keterlibatan dalam kegiatan, serta perubahan respons peserta terhadap materi dan terapi yang diberikan. Rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan berikut:



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Panti Werdha “Taat Twam Asi” Sentani

1. Penyuluhan kesehatan lansia yang meliputi pemberian materi tentang gizi lansia dan keterkaitannya dengan kesehatan, serta pemberian materi tentang kecemasan pada lansia melalui metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
2. Pemeriksaan kesehatan umum dan pemeriksaan darah yang meliputi pengukuran tanda-tanda vital, serta pemeriksaan darah berupa asam urat, gula darah sewaktu, dan kolesterol.
3. Terapi komunikasi empati dan evaluasi kegiatan yang meliputi pelaksanaan *role play* komunikasi empati secara berkelompok, pendampingan peserta dalam berbagi pengalaman dan masalah, serta evaluasi kegiatan setelah seluruh rangkaian pengabdian selesai dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di hadiri oleh 31 peserta. Dokumentasi kegiatan pada **gambar 3** dan **4** menunjukkan bahwa intervensi dilakukan secara partisipatif melalui penyampaian materi dan pemeriksaan kesehatan langsung di lokasi panti. Pendekatan dilakukan untuk deteksi dini faktor risiko penyakit kronis sekaligus pemberian intervensi promotif-preventif dalam satu rangkaian kegiatan. Pada populasi lansia, skrining rutin penting karena hipertensi, gangguan metabolik, dan masalah psikososial sering muncul bersamaan dan saling memperburuk kualitas hidup. Berdasarkan **Tabel 1**, diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 124 mmHg dan diastolik 76 mmHg yang menunjukkan hipertensi stadium 1 yang dimana masuk pada kategori *elevated systolic blood pressure* dan perlu diwaspadai karena pada lansia kenaikan sistolik merupakan pola yang sering ditemukan akibat kekakuan pembuluh darah (Gapon, 2024).

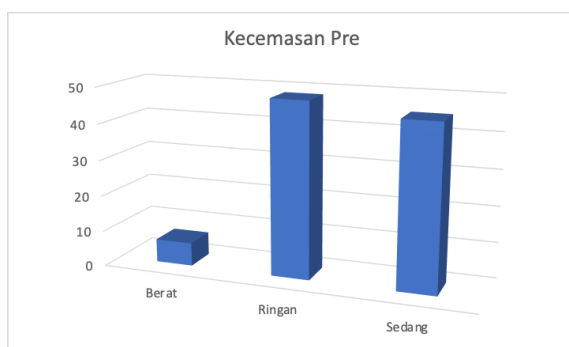
Tabel 1. Rata-Rata TTV, Gula Darah, Asam Urat Dan Kolesterol Peserta

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Tekanan Darah Sistole	31	124,548	14,753	100-176
Tekanan Darah Diastole	31	76,612	14,596	40-100
Respirasi	31	19,516	2,378	10-22
Nadi	31	81,161	4,913	92-81
Suhu	31	35,967	0,464	34-36,70
Gula Darah Sewaktu	31	119,516	38,764	251-119
Asam Urat	31	8,132	3,302	4,40-16,90
Kolesterol	31	272,00	28,040	172-272

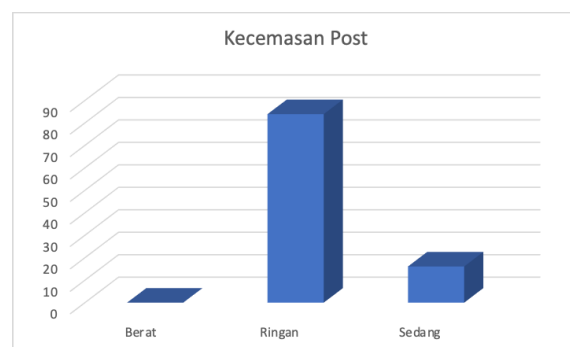
Rata-rata frekuensi respirasi sebesar 19 kali/menit dan nadi 81 kali/menit yang dimana masih berada pada kisaran fisiologis yang relatif dapat diterima untuk lansia dan dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, tingkat aktivitas, kecemasan, maupun penyakit penyerta yang dimiliki peserta. Pemeriksaan respirasi menjadi penting sebagai indikator awal untuk melihat kestabilan fungsi pernapasan pada lansia, terutama karena kelompok usia lanjut lebih rentan mengalami gangguan sistem pernapasan. Pada parameter nadi, rata-rata diperoleh sebesar 81 kali/menit yang dimana termasuk dalam rentang normal denyut nadi orang dewasa lanjut usia. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kondisi hemodinamik yang cukup stabil saat pemeriksaan dilakukan. Sementara itu, hasil pemeriksaan suhu tubuh menunjukkan rata-rata 35,9°C yang menunjukkan bahwa suhu tubuh peserta secara umum berada dalam batas normal, walaupun terdapat beberapa peserta dengan suhu yang cenderung lebih rendah. Pada lansia, suhu tubuh yang sedikit lebih rendah dapat terjadi akibat penurunan metabolisme tubuh dan perubahan mekanisme termoregulasi. Oleh karena itu, pemeriksaan suhu tetap penting dilakukan untuk mendeteksi dini adanya infeksi, proses inflamasi,

atau penurunan kondisi umum pada lansia. Skrining kesehatan bermanfaat untuk mendeteksi risiko penyakit degeneratif lebih dini pada lansia di panti.

Pada parameter metabolik, rata-rata gula darah sewaktu 119 mg/dL menunjukkan bahwa secara kelompok kondisi glikemik peserta belum mengarah pada hiperglikemia berat. Namun, nilai maksimum 251 mg/dL menunjukkan adanya peserta dengan hasil yang sudah melewati ambang yang perlu dicurigai sebagai diabetes atau hiperglikemia secara klinis, karena kadar glukosa sewaktu ≥ 200 mg/dL. Pada lansia, skrining dilakukan karena gangguan metabolik sering tidak bergejala, tetapi berdampak besar pada penurunan fungsi, kerapuhan, dan kualitas hidup. Nilai kolesterol rata-rata 272 mg/dL menunjukkan bahwa secara umum peserta berada pada kategori kolesterol total tinggi, karena kadar kolesterol total ≥ 240 mg/dL secara luas dipandang sebagai kadar tinggi dan berhubungan dengan peningkatan risiko kardiovaskular. Hasil tersebut menjelaskan bahwa adanya subkelompok lansia berisiko tinggi. Hasil pengabmas ini mendukung pentingnya intervensi gizi dan gaya hidup sehat di panti werdha sebagai bagian dari pencegahan primer penyakit kardiovaskular (Pedretti et al., 2025).



Gambar 1. Kecemasan Lansia Sebelum Penyuluhan



Gambar 2. Kecemasan Lansia Setelah Penyuluhan



Gambar 3. Penyampaian Materi dan Diskusi di Panti Werdha Tresna "Taata Twam Asi" Sentani



Gambar 4. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan di Panti Werdha Tresna "Taata Twam Asi" Sentani

Aspek psikologis pada **gambar 1** menunjukkan bahwa sebelum intervensi penyuluhan terdapat 2 orang (6,5%) dengan kecemasan berat, 14 orang (45,2%) dengan kecemasan sedang, dan 15 orang (48,4%) dengan kecemasan ringan. Setelah intervensi pada **gambar 2** menunjukkan tidak ditemukannya kategori berat dan distribusi berubah menjadi 26 orang (83,9%) kecemasan ringan dan 5 orang (16,1%)

Gerak sehat jiwa sebagai upaya dalam peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi Sentani Kabupaten Jayapura

kecemasan sedang. Secara praktis, hasil tersebut menjelaskan bahwa edukasi, komunikasi terapeutik, suasana kelompok, dan keterlibatan aktif peserta memberikan efek positif terhadap kenyamanan emosional lansia. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok sosial dan komunikasi terapeutik dapat menurunkan kecemasan pada lansia yang tinggal di panti atau balai sosial (Ameliani et al., 2025; Deviantony et al., 2024; Selda Patasik et al., 2024).

Penelitian internasional menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur pada lansia di residential care meningkatkan fungsi fisik dan kemandirian, cognitive stimulation membantu mempertahankan fungsi kognitif, dan aktivitas berbasis musik atau kelompok dapat memperbaiki kesejahteraan sosial-emosional (Valenzuela et al., 2023). Program di Sentani memiliki kekuatan pada kombinasi skrining fisik dan intervensi psikososial dalam satu kegiatan. Banyak program hanya berfokus pada pemeriksaan kesehatan atau hanya pada stimulasi psikososial, sedangkan kegiatan ini mengintegrasikan keduanya (Meulenbroeks et al., 2022; Suragarn et al., 2021). Pendekatan yang dilakukan lebih holistik karena kondisi lansia di panti umumnya tidak hanya dipengaruhi penyakit kronis, tetapi juga kesepian, kecemasan, dan penurunan interaksi social (Courtin & Knapp, 2017; Lapane et al., 2022; Puyané et al., 2025). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia, sementara senam atau aktivitas kelompok berkontribusi terhadap perbaikan kondisi fisik dan psikologis (Ozoemena et al., 2019; Wijayanti et al., 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa kombinasi skrining kesehatan, edukasi, dan intervensi psikososial kelompok merupakan pendekatan yang relevan dan potensial untuk meningkatkan kesehatan lansia di panti werdha. Kegiatan berhasil mengidentifikasi adanya peserta dengan risiko hipertensi, hiperglikemia, dan hiperkolesterolemia. Hasil dari kegiatan juga menunjukkan perubahan kecemasan ke kategori yang lebih ringan setelah intervensi. Dengan demikian, program ini dapat dijadikan sebagai model layanan promotif-preventif yang bermanfaat, terutama bila dikembangkan menjadi kegiatan rutin, disertai pemantauan data yang lebih rapi, serta kolaborasi berkelanjutan dengan tenaga kesehatan dan pengelola panti.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Werdha Tresna "Taata Twam Asi" Sentani, dapat disimpulkan bahwa program skrining kesehatan, edukasi kesehatan, dan pendampingan psikososial pada lansia memberikan manfaat positif dalam mengidentifikasi masalah kesehatan fisik sekaligus memperbaiki kondisi psikologis peserta. Hasil skrining menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 124 mmHg dan diastolik 76 mmHg, respirasi 19 kali/menit, nadi 81 kali/menit, dan suhu tubuh 35,9°C. Hasil pemeriksaan juga menunjukkan adanya peserta dengan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol yang berada di atas batas normal, yang mengindikasikan risiko gangguan metabolik dan penyakit degeneratif pada lansia. Dari aspek psikologis, hasil evaluasi kecemasan menunjukkan adanya perbaikan setelah intervensi, ditandai dengan meningkatnya jumlah lansia pada kategori kecemasan ringan dari 48,4% menjadi 83,9%, serta tidak ditemukannya lagi kecemasan berat pada evaluasi post-test. Kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi, motivasi, dan interaksi sosial lansia selama proses edukasi dan pemeriksaan berlangsung. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala dan berkelanjutan melalui kerja sama antara pengelola panti, puskesmas, dan institusi pendidikan kesehatan, dengan menambahkan pemantauan klinis rutin, evaluasi psikologis pre-post yang lebih terstandar, serta tindak lanjut jangka panjang agar manfaat program dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jayapura atas dukungan penuh yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh pengurus dan lansia di Panti Werdha Tresna "Taata Twam Asi" Sentani atas partisipasi aktif dan kerja samanya selama kegiatan berlangsung. Tak lupa, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para mahasiswa

yang turut berkontribusi dalam kegiatan ini, yang telah bekerja keras dalam mendukung setiap tahapan kegiatan hingga terselenggara dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ameliani, I., Siti Robeatul Adawiyah, Adilah Salsabila, Ahmad Kurtusi, Aninda Rizki Maulida, Anis Nurfaidah, Anisa, Dida Ningtias, Dita Faradillah, & Dwi Sinta. (2025). Terapi Aktivitas Kelompok dengan Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 299–303. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.503>.
<https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/view/503>
- Arsy, G. R., Wulan, E. S., Hindriyastuti, S., Kesehatan, T., Utama, C., Kegiatan, P., Hidup, K., & Mental, K. (2025). Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesehatan Mental Lansia dengan Pendekatan Biopsikososiospiritual. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 106–113. <https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/57>
- BPS. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 21, Number 1). <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26712585/>
- Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., Alifia Marcheilla Yulfansha, Aura Najwa Salasabila, Adhelia Reisa Zalsabilla, Dewi, E. I., & Fitria, Y. (2024). The Effect Of Therapeutic Communication On The Anxiety Level Of The Elderly. *International Health Sciences Journal*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.61777/ihsj.v2i1.46>. <https://ihsjournal.id/index.php/go/article/view/46>
- Gapon, L. I. (2024). Hypertension and arterial wall stiffness in clinical practice: literature review. *Russian Journal of Cardiology*, 29(5), 5924. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2024-5924>.
https://russjcardiol.elpub.ru/jour/article/view/5924?locale=en_US
- Lapane, K. L., Lim, E., McPhillips, E., Barooah, A., Yuan, Y., & Dube, C. E. (2022). Health effects of loneliness and social isolation in older adults living in congregate long term care settings: A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 102, 104728. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104728>.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35597183/>
- Meulenbroeks, I., Raban, M. Z., Seaman, K., & Westbrook, J. (2022). Therapy-based allied health delivery in residential aged care, trends, factors, and outcomes: a systematic review. *BMC Geriatrics*, 22(1), 712. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03386-9>. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36031624/>
- Nasrum, M. (2024). *Kualitas Hidup Lansia Indonesia Di era Teknologi: Tantangan dan Upaya Agar Sehat Jiwa-Raga, bahagia, Mandiri dan Sejahtera (Menuju Indonesia 2045)*. https://fliphtml5.com/zpkfi/dsdc/Kualitas_Hidup_Lansia_Indonesia_Di_Era_Teknologi_-_Tantangan_dan_Upaya_Agar_Sehat_Jiwa_Raga%2C_Bahagia%2C_Mandiri_dan_Sejahtera_%28Menuju_Indonesia_2045%29/1/
- Ozoemena, E. L., Iweama, C. N., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., Ene, O. C., Ofili, P. C., Agu, B. N., Orisa, C. U., Agu, M., & Anthony, E. (2019). Effects of a health education intervention on hypertension-related knowledge, prevention and self-care practices in Nigerian retirees: a quasi-experimental study. *Archives of Public Health*, 77(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0349-x>.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31143446/>
- Pedretti, R. F. E., Asteggiano, R., Gevaert, A. B., Bowen, T. S., Caselli, S., Cornelissen, V. A., Christodorescu, R., Derosa, G., Dievart, F., Kurpas, D., Osto, E., Richter, D., Semb, A. G., Steca, P., Guasti, L., & Ferrini, M. (2025). Cardiovascular risk factors management in older adults: a clinical consensus statement from the European Association of Preventive Cardiology of the ESC and the ESC Council for Cardiology Practice. *European Journal of Preventive Cardiology*. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaf175>. <https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/230903/>

Gerak sehat jiwa sebagai upaya dalam peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi Sentani Kabupaten Jayapura

- Puyané, M., Chabrera, C., Camón, E., & Cabrera, E. (2025). Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: a comprehensive scoping review. *BMC Geriatrics*, 25(1), 244. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4>. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40211165/>
- Rudwiarti, L. A. (2019). Generasi lanjut Usia Mandiri dan Fenomena Pergeseran Aspe Eko-Morfologi Lawasan Hunian. *Jurnal Arsitektur Komposisi*, 13(1), 45–54. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1474249>
- Selda Patasik, A., Surianny Simamora, R., Surianny Simamora, R., & Deniati, K. (2024). The Relationship between Therapeutic Communication and Anxiety in the Elderly At the Pangudi Luhur Bekasi Integrated Center in 2023. *Journal of Ageing And Family*, 3(1). <https://doi.org/10.52643/joaf.v3i1.4152>. https://www.researchgate.net/publication/378853739_The_Relationship_between_Therapeutic_Communication_and_Anxiety_in_the_Elderly_At_the_Pangudi_Luhur_Bekasi_Integrated_Center_in_2023
- Suragam, U., Hain, D., & Pfaff, G. (2021). Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. *Ageing and Health Research*, 1(3), 100029. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100029>. https://www.researchgate.net/publication/353382784_Approaches_to_Enhance_Social_Connection_in_Older_Adults_An_Integrative_Review_of_Literature
- Tambunan, L. N., & Trihartiningsih, E. (2023). Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(3), 375–384. <https://doi.org/10.69693/ijim.v1i3.153>. <https://multidisipliner.org/ijim/article/view/153>
- Valenzuela, P. L., Saco-Ledo, G., Morales, J. S., Gallardo-Gómez, D., Morales-Palomo, F., López-Ortiz, S., Rivas-Baeza, B., Castillo-García, A., Jiménez-Pavón, D., Santos-Lozano, A., del Pozo Cruz, B., & Lucia, A. (2023). Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The Lancet Healthy Longevity*, 4(6), e247–e256. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37182530/>
- WHO. (2020). World Social Report 2020. In *World Social Report 2020*. <https://doi.org/10.18356/7f5d0efc-en>. <https://www.un.org/en/desa/world-social-report-2020>
- WHO. (2023). Chapter Key Messages World Social Report 2023 : Leaving No One Behind In An Ageing World Chapter 1 . An ageing world Chapter 2 . Towards living longer , healthier lives Chapter 3 . What population ageing means for economies and intergenerational equity. *United Nations*, 4. https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2023/01/WSR_2023_Chapter_Key_Messages.pdf
- WHO. (2025). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wijayanti, Y. T., Tira, D. S., Lontaan, A., Suprpto, S., & Montolalu, A. (2024). Optimizing the health of the elderly through screening and health education. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 75–82. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v3i2.75>. <https://abdimpolsaka.ac.id/index.php/abdimpolsaka/article/view/75>