

BUKU SERI KEEMPAT:

IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)

---

DINAMIKA PERKEMBANGAN  
USIA LANJUT

# MENJADI LANSIA YANG SEHAT DAN BAHAGIA

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk.



**BUKU SERI KEEMPAT:  
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA  
(IPPI)**

**DINAMIKA PERKEMBANGAN USIA  
LANJUT: MENJADI LANSIA YANG  
SEHAT DAN BAHAGIA**

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014**  
**TENTANG**  
**HAK CIPTA**  
**Lingkup Hak Cipta**

**Pasal 1 Ayat 1 :**

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

**Ketentuan Pidana:**

**Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**Pasal 114**

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau penggantian barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk.

**BUKU SERI KEEMPAT:  
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA  
(IPPI)**

**DINAMIKA PERKEMBANGAN USIA  
LANJUT: MENJADI LANSIA YANG  
SEHAT DAN BAHAGIA**

Diterbitkan Oleh



## **Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia**

Penulis : Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk.  
Editor : Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.  
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog  
Penyelaras Aksara : Eka Prasetya Widhi Utami  
Tata Letak : Riza Ardyanto  
Desain Cover : Ridwan Nur M

### **Penerbit:**

**CV Bintang Semesta Media**

Anggota IKAPI Nomor 147/DIY/2021

Jl. Karang Sari, Gang Nakula, RT 005, RW 031,

Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 57773

Telp: 4358369. Hp: 085865342317

Facebook: Penerbit Bintang Madani

Instagram: @bintangpustaka

Website: [www.bintangpustaka.com](http://www.bintangpustaka.com)

Email: [bintangsemestamedia@gmail.com](mailto:bintangsemestamedia@gmail.com)

[redaksibintangpustaka@gmail.com](mailto:redaksibintangpustaka@gmail.com)

Bekerja sama dengan Ikatan Psikologi  
Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI)

Cetakan Pertama, Desember 2022

Bintang Semesta Media Yogyakarta

xx + 393 hal : 15.5 x 23 cm

ISBN : 978-623-190-010-4

Dicetak Oleh:

Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Isi di luar tanggung jawab percetakan

## **Kata Pengantar**

### **Ketua Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)**

Sangat senang mendengar dan diminta kembali oleh Ketua IPPI untuk memberikan pengantar sebuah buku yang kembali disusun oleh IPPI dan segera akan diterbitkan. PP HIMPSI telah menstimulasi penerbitan buku melalui buku Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa, dan senang sekali IPPI lalu secara berkala juga menerbitkan buku. Kali ini, seri keempat buku IPPI dengan tema manusia lanjut usia, setelah sebelumnya secara berturut-turut dalam tiga seri dengan tema anak, remaja, dewasa.

Penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 60 tahun berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada bulan Februari 2022 adalah 29 juta lebih. Jumlah yang terbilang tidak sedikit. Di berbagai negara, dengan perkembangan tingkat kesehatan yang semakin baik, jumlah usia lanjut semakin lama semakin banyak. Saat ini, di usia 60 tahun ke atas, banyak yang tetap sehat dan dapat beraktivitas dengan baik. Sebagai fase akhir sebuah kehidupan, perkembangan psikologis lanjut usia sangat menarik untuk dikaji, yang hasilnya diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis para lansia dan bahkan dapat turut memberikan gagasan untuk diterapkan agar lansia tetap dapat sehat, aktif, mandiri, produktif, dan bahagia.

Untuk itulah, buku ini diharapkan memberikan sumbangan pada tujuan membantu lansia sehat, aktif, mandiri, produktif, dan bahagia, dan menstimulasi riset dan gagasan yang ditujukan untuk hal tersebut. Tentu saja, buku ini juga bermanfaat sebagai referensi untuk proses pembelajaran, baik di pendidikan psikologi maupun pembelajaran

di organisasi masyarakat yang membantu lansia. Semoga manfaat nyata seperti itu dapat diperoleh dengan kehadiran buku ini.

Saya berharap, IPPI terus memberikan karya-karya tertulisnya dengan juga mengambil perspektif yang lebih terapan untuk kepentingan pengembangan manusia Indonesia, sehingga dapat membantu bangsa membangun manusia unggul Indonesia dan diperolehnya berkah generasi emas Indonesia. Selamat terus berkarya untuk bangsa.

17 September 2022

Ketua Umum PP HIMPSI

**Prof. Dr. Seger Handoyo, Psikolog**

## **Kata Pengantar**

### **Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI)**

Sebagai tahap terakhir dari perjalanan perkembangan manusia, masa usia lanjut memiliki dinamika dan karakteristik tersendiri yang memerlukan serangkaian adaptasi. Berbagai peran dan tanggung jawab akan berubah, mengikuti perubahan baik yang terjadi pada kondisi fisik, kognitif, maupun sosio-emosional seiring bertambahnya usia. Sejumlah catatan telah menunjukkan bahwa tidak semua orang mampu melalui masa usia lanjutnya dengan baik. Beberapa di antara lansia mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, sehingga mengalami cukup banyak persoalan yang bermuara pada timbulnya berbagai problem psikologis. Tentu hal seperti ini tidak diharapkan terjadi pada siapa pun. Kita berharap setiap individu dapat menuntaskan perjalanan hidupnya dengan tetap sehat dan bahagia.

Terkait itu, melanjutkan rangkaian buku IPPI sebelumnya yang secara berurutan telah mengulas dinamika perkembangan anak (Seri 1), seluk-beluk perkembangan remaja (Seri 2), dan perkembangan karier serta pernikahan pada masa dewasa (Seri 3), maka Buku Seri 4 ini ingin berkontribusi untuk memperkaya wawasan, sumber literatur yang dapat membantu masyarakat memahami dengan lebih baik berbagai dinamika dan tantangan hidup individu di masa usia lanjutnya.

Buku Seri Ke-4 Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia yang melibatkan 27 orang penulis dari berbagai institusi ini hadir sebagai salah satu bentuk sumbangan pemikiran IPPI. Harapannya, buku



ini dapat dimanfaatkan baik sebagai bagian dari referensi belajar maupun dasar merumuskan pendekatan yang membantu masyarakat, khususnya lansia, agar lebih berdaya. Semoga rangkaian informasi yang disajikan dalam buku ini bermanfaat bagi seluruh pembaca, sehingga bersama-sama dapat mempersiapkan diri untuk mampu menjalani masa usia lanjut dengan adaptasi yang baik, sekaligus membantu mendampingi para lansia yang lain agar terjaga sehat, bahagia, sejahtera, dan bermakna di usia senjanya.

September 2022

**Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.**

**Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia**

**(IPPI-HIMPSI)**

**Mutiara Kata**  
**Dewan Penasihat Ikatan Psikologi**  
**Perkembangan Indonesia**

Usia lanjut? Suatu hal yang kerap ditakutkan oleh banyak orang. Sebenarnya setiap dari kita bisa memasuki masa usia lanjut dengan tetap sehat dan bahagia. Saling berbagi cerita, ilmu, pengalaman dari para pemerhati, pendamping, pakar, serta para lanjut usia sendiri yang tentunya sangat bermanfaat dalam memperkaya wawasan. Dengan demikian, individu lansia di mana pun berada dapat didukung untuk mampu meraih *successful aging* di usia lanjutnya. Sebab, menua dengan sukses, sehat, bahagia, dan sejahtera adalah harapan para lanjut usia dan seluruh keluarga.

Tidak ada kata terlambat untuk belajar, salah satunya dengan banyak membaca. Semoga buku ini memberikan manfaat bagi para lansia di Indonesia, pula keluarga, dan lingkungan yang membersamainya. Bersama, bersinergi mewujudkan lansia yang berdaya, serta mampu menuntaskan rangkaian tugas-tugas perkembangannya dengan optimal.

**Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, Psikolog**

**Prof. Hera L. Mikarsa, Ph.D., Psikolog**

**Prof. Dr. Endang Ekowarni, Psikolog**

**Dr. Maria Goretti Adiyanti, M.S., Psikolog**

**Dr. Wisjnu Martani, S.U., Psikolog**

## Kata Pengantar Editor

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) kembali hadir dengan buku terbaru, setelah sukses dengan kehadiran Buku IPPI Seri Pertama, *Memahami Dinamika Perkembangan Anak*; Buku IPPI Seri Kedua, *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi*; Buku IPPI Seri Ketiga, *Dinamika Karier dan Pernikahan pada Perkembangan Masa Dewasa*; dan seri keempat ini menjadi penutup dengan mengangkat judul *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia*.

Berbagai riset terdahulu dan fenomena empiris di masyarakat menunjukkan bahwa cukup banyak dijumpai individu di masa lanjut usia (lansia) mengalami problematika dalam kehidupannya sehingga sulit mencapai *successful aging*. Buku IPPI Seri Keempat diharapkan dapat bermanfaat dalam memaknai kehidupan pada perkembangan di masa lansia, dengan menguraikan permasalahan lansia berdasarkan perspektif teori dan tokoh inspirasi serta solusi yang aplikatif. Ide cemerlang kami pujikan kepada para penulis yang turut berkontribusi menuangkannya dalam sebuah tulisan, tema bervariasi dan menarik, serta bahasa yang mudah dicerna menjadi keunggulan Buku IPPI Seri Keempat untuk dapat dibaca siapa pun.

Buku ini melibatkan 27 penulis dari pengurus dan anggota IPPI, praktisi, dan akademisi yang berasal dari berbagai institusi di Indonesia. Isu perkembangan lansia pada buku ini dikemas dalam tujuh tema, yaitu tema "**Dinamika Kehidupan Lansia**" telah disajikan oleh tiga penulis, yakni: *Naftalia Kusumawardhani* menyajikan tentang

resiliensi lansia yang mengalami kanker payudara. *Sandra Handayani Sutanto* membahas kiat-kiat menikmati di usia senja. *Dinie Ratri Desiningrum* dan *Yeniar Indriana* mengupas memahami dinamika Alzheimer pada adiyuswa.

Selanjutnya, tema kedua, "**Kesehatan dan Kesejahteraan Lansia**", telah disajikan oleh enam penulis, yakni: *Haidar Putra Daulay* dan *Nurussakinah Daulay* menguraikan tentang bagaimana peran kebutuhan spiritual dalam membantu lansia mencapai kebahagiaannya. *Noviana Dewi* memaparkan tentang menjadi lansia sehat dengan terapi refleksi. Selanjutnya, *Nurva Dillatul Vatin* menguraikan kebahagiaan lansia dengan melakukan variasi aktivitas. *Selviana* mengupas tentang menjadi lansia bahagia dengan persahabatan. *Lely Ika Maryati* dan *Alissa Elma Zakiyah Ar Rahma* menyajikan lansia bahagia. *Tience Debora Valentina* memaparkan tentang bahagia dan bermakna dalam paduan suara usia indah.

Tema ketiga, "**Successful Aging pada Lansia**", telah disajikan oleh empat penulis, yakni: *Jatie K. Pudjibudojo* menguraikan SMART di usia lanjut adalah kunci *successful aging*. *Yudho Bawono* membahas upaya mewujudkan *successful aging*. *Wiwik Sulistiani* mengupas persiapan mencapai *successful aging*. *Menik Tetha Agustina* memaknai *successful aging*. Tema keempat, "**Kekuatan pada Lansia**", telah disajikan oleh empat penulis, yakni *Dian Ratna Sawitri* dan *Kholifah Umi Sholihah* yang menguraikan tentang optimalisasi peran keluarga untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis lansia. *Muhammad Rizky* dan *Supriyanto* menjelaskan tentang peran dukungan dan kesejahteraan sosial lansia. *Maya Khairani dkk.* menyajikan tentang peran kegiatan edukasi untuk memberdayakan lansia. *Eli Prasetyo* dan *Brigitta Putri Bartyani* menguraikan tentang dukungan bagi lansia dan kebersyukuran pendamping lansia.

Tema kelima, "**Kesepian di Usia Senja**", telah disajikan oleh empat penulis, yakni: *Wiwini Hendriani*, membantu lansia mengatasi

keseharian. *Haerani Nur* membahas lansia sepeninggal pasangannya; apakah dengan menikah kembali membuatnya bahagia? *Maria Nugraheni Mardi Rahayu* menginformasikan tentang peran sebagai sukarelawan dapat mengatasi keseharian pada lansia. *Dian Novita Siswanti* menjelaskan tentang mengatasi keseharian pada lansia di masa pandemi Covid-19. Tema keenam, "**Tantangan bagi Lansia**", telah disajikan oleh tiga penulis, yakni: *Fatma Puri Sayekti* membahas lansia dan dunia maya: tantangan komunikasi intragenerasi dan antargenerasi. *Riowati* menjabarkan akan tantangan *post power syndrome*. *Vania Ardelia* menginformasikan tentang bagaimana mengenali dan mencegah indikasi gangguan pada lansia. Terakhir, tema ketujuh, "**Lansia Indonesia dan Kearifan Lokal**", telah disajikan oleh tiga penulis, yakni *Tina Afiatin* yang menguraikan tentang *grandparenting*: menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Selanjutnya, *Siti Jaro'ah* menyampaikan tentang memaknai kebahagiaan lansia dengan mengasuh cucu pada budaya Jawa (*momong putu*). *Ika Febrian Kristiana* dan *Chamilul Hikam Al Karim* memaparkan tentang *gero-transendensi* dan *positive aging*: sebuah pembelajaran dari Indonesia.

Semoga dengan kehadiran 27 tulisan dalam Buku IPPI Seri Keempat ini mampu menyumbangkan kajian literatur dan juga memberikan inspirasi positif bagi lansia dalam memaknai kehidupannya. Kami dari Tim Editor menghaturkan terima kasih kepada sejumlah pihak yang telah berkontribusi atas terbitnya buku ini, yakni: kepada seluruh penulis, kepada Ketua Umum HIMPSI, Ketua Umum IPPI-HIMPSI, kepada Dewan Penasihat IPPI, kepada Pengurus Pusat IPPI.

Selamat Membaca

September 2022

Bidang Kajian & Publikasi Ilmiah IPPI

**Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog**

## Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b>	
<b>Ketua Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) .....</b>	<b>v</b>
<b>Kata Pengantar</b>	
<b>Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia</b>	
<b>(IPPI-HIMPSI) .....</b>	<b>vii</b>
<b>Mutiara Kata Dewan Penasihat Ikatan Psikologi</b>	
<b>Perkembangan Indonesia.....</b>	<b>ix</b>
<b>Kata Pengantar Editor .....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>xvii</b>
<b>TEMA PERTAMA:</b>	
<b>DINAMIKA KEHIDUPAN LANSIA.....</b>	<b>1</b>
<b>Kanker Bukan Penghalang Kebahagiaanku</b>	
<b>(Resiliensi Penderita Kanker Payudara Saat Usia Lanjut)</b>	
<i>Naftalia Kusumawardhani .....</i>	<b>2</b>
<b>Menikmati Usia Senja:Hidup Dengan Dasein</b>	
<b>Menurut Rollo May ,</b>	
<i>Sandra Handayani Sutanto .....</i>	<b>26</b>
<b>Memahami Dinamika Alzheimer pada Adiyuswa</b>	
<i>Dinie Ratri Desiningrum, Yeniar Indriana .....</i>	<b>39</b>
<b>Lansia dan Dunia Maya:</b>	
<b>Tantangan Komunikasi Intragenerasi dan Antargenerasi</b>	
<i>Fatma Puri Sayekti .....</i>	<b>55</b>

**Menghadapi Tantangan *Post Power Syndrome*  
pada Pensiunan Guru**

*Riowati*.....67

**Makanan Tak Lagi Terasa Sama Seperti Dahulu:  
Mengenali dan Mencegah Indikasi Gangguan Makan  
pada Lansia**

*Vania Ardelia*.....80

**TEMA KEDUA:**

**KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN LANSIA.....95**

**Kebutuhan Spiritual dan Kebahagiaan di Hari Tua**

*Haidar Putra Daulay, Nurussakinah Daulay*.....96

**Lansia Sehat Dengan Terapi Refleksi  
(Reframing, Relaksasi, Aktivitas Fisik)**

*Noviana Dewi*.....107

**Kebahagiaan Lansia dengan Melakukan**

**Variasi Aktivitas**

*Nurva Dillatul Vatin* .....125

**Persahabatan Pada Masa Lansia:**

**Upaya Menjadi Sehat dan Bahagia**

*Selviana*.....136

**Bahagia, Milik Siapa?**

*Lely Ika Maryati, Alissa Elma Zakiyah Ar Rahma*.....147

**Bahagia dan Bermakna dalam Paduan Suara**

**Usia Indah**

*Tience Debora Valentina* .....163

**TEMA KETIGA:**

**SUCCESSFUL AGING PADA LANSIA .....177**

**Smart di Usia Lanjut: Kunci *Successful Aging***

*Jatie K. Pudjibudojo*.....178

<b>Successful Aging: Bagaimana Mencapainya?</b>	
<i>Yudho Bawono</i> .....	191
<b>Menyiapkan Masa Usia Lanjut Mencapai Successful Aging</b>	
<i>Wiwik Sulistiani</i> .....	204
<b>Successful Aging pada Lansia</b>	
<i>Menik Tetha Agustina</i> .....	218

#### TEMA KEEMPAT:

<b>KEKUATAN PADA LANSIA</b> .....	227
<b>Optimalisasi Peran Keluarga untuk Menopang Kesejahteraan Psikologis Lansia</b>	
<i>Dian Ratna Sawitri, Kholifah Umi Sholihah</i> .....	228
<b>Dukungan dan Kesejahteraan Sosial (Social Well-Being) Warga Lansia di Area Perkotaan</b>	
<i>Muhammad Rizky, Supriyanto</i> .....	240
<b>Kegiatan Edukasi Pengelolaan Emosi: Berdayakan Lansia Saat Pandemi</b>	
<i>Maya Khairani, Kartika Sari, Zaujatul Amna, Syarifah Faradina, Arfira Yasa, Sarah Hafiza, Syifa Nabila</i> .....	257
<b>Dukungan Bagi Lansia dan Kebersyukuran Pendamping Lansia</b>	
<i>Eli Prasetyo, Brigitta Putri Bartyani</i> .....	271

#### TEMA KELIMA:

<b>KESEPIAN DI USIA SENJA</b> .....	285
<b>Kesepian Pada Lansia: Bagaimana Membantu Mengatasinya?</b>	
<i>Wiwid Hendriani</i> .....	286
<b>Lansia Sepeninggal Pasangannya: Menikah Lagi Akankah Membahagiakan?</b>	
<i>Haerani Nur</i> .....	298



<b>Menjadi Sukarelawan di Usia Senja: Volunteering Sebagai Alternatif Cara Mengatasi Kesepian pada Lansia</b>	
<i>Maria Nugraheni Mardi Rahayu .....</i>	309
<b>Menanggulangi Kesepian Lansia di Masa Pandemi Covid 19</b>	
<i>Dian Novita Siswanti.....</i>	325
<b>TEMA KEENAM:</b>	
<b>LANSIA INDONESIA DAN KEARIFAN LOKAL.....</b>	339
<b><i>Grandparenting: Menjaga Kesejahteraan Psikologis Lansia di Era Digital</i></b>	
<i>Tina Afiatin .....</i>	340
<b><i>"Momong Putu": Memaknai Kebahagiaan Lansia dengan Mengasuh Cucu pada Budaya Jawa</i></b>	
<i>Siti Jaro'ah .....</i>	361
<b><i>Gero-Transendensi dan Positive Aging: Sebuah Pembelajaran dari Indonesia</i></b>	
<i>Ika Febrian Kristiana, Chamilul Hikam Al Karim.....</i>	379
<b>Identitas Editor.....</b>	393

# **Kebutuhan Spiritual dan Kebahagiaan di Hari Tua**

*Haidar Putra Daulay, Nurussakinah Daulay*  
**Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera  
Utara Medan**

---

*“Menurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh National Association of Chronic Disease Directors, banyak lansia mengalami depresi karena situasi yang tidak sama ketika masih muda dahulu. Pertambahan usia melambatkan metabolisme dan fisik. Aktivitas yang dahulunya diminati bisa jadi tidak lagi nyaman dilakukan ketika usia sudah senior” (dikutip dalam Fadli, 2021).*

## **Pendahuluan**

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya baik penurunan fisik, psikologis, maupun sosial yang akan saling berinteraksi satu sama lain. Penurunan salah satu fungsi, misalnya, fisik, akan memengaruhi fungsi psikis dan sosial, begitu pula penurunan fungsi psikis, juga akan memengaruhi fungsi fisik dan sosial (Kusumoputro, dalam Febriani, 2012). Seperti penjelasan oleh dr. Rizal Fadil (dalam halodoc.com), ternyata kemunduran yang dialami lansia juga berdampak pada kondisi psikologisnya. Berbagai riset sebelumnya tentang kondisi penurunan yang dialami lansia baik penurunan fisik maupun psikis telah banyak dibuktikan. Penurunan fisik yang dialami lansia di antaranya: penurunan fungsi

otak dan sistem saraf, perkembangan sensori, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, dan seksualitas (Santrock, 2012); penurunan dalam ketahanan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, seperti: penyakit kronis, radang sendi, osteoporosis (Santrock, 2012).

Demikian juga lansia mengalami penurunan psikis, seperti: kecenderungan mengalami depresi (Kusumowardani & Puspitosari, 2014), berkurangnya kebahagiaan (Pali, 2016), kecemasan (Azizah, 2011), kesepian (Azizah & Rahayu, 2016). Penurunan perkembangan psikis ini berkaitan erat dengan kesehatan mental lansia. Kesehatan mental tidak hanya dilihat dari ketidakhadiran gangguan-gangguan mental dan berbagai kesulitan dan frustrasi, tetapi juga merefleksikan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah-masalah kehidupan dengan cara-cara yang efektif dan memuaskan (Santrock, 1999).

Beberapa penurunan perkembangan fisik dan psikis ini dapat berujung pada kurang optimalnya pencapaian kesejahteraan bagi para lansia. Lansia yang merasa sejahtera merupakan salah satu wujud penuaan yang sukses atau biasa kita dengar dengan istilah *successful aging*. Dalam kajian psikologi perkembangan didefinisikan sebagai kemampuan lansia mencapai tujuan hidupnya dan seberapa puas mereka dalam kehidupannya yang ditunjukkan dengan cara tetap menjaga kesehatan, mencari aktivitas yang tepat, memiliki relasi dan dukungan sosial yang baik, serta mau dan mampu memecahkan berbagai masalah dengan baik (Santrock, 1999).

Menurut Febriani (2012), terdapat beberapa faktor yang mendukung *successful aging* dalam mewujudkan lansia sejahtera, yakni adanya dukungan dari keluarga, teman-teman, masyarakat, dan juga pemerintah. Dukungan keluarga dirasa mampu memenuhi kebutuhan emosional lansia. Semakin positif dukungan keluarga, semakin besar rasa kebahagiaan lansia dalam keluarga. Ketidakberadaan atau kurangnya dukungan dari keluarga biasanya membuat lansia merasa

kesepian, yang bersumber dari kematian pasangan hidup, anak telah menikah tetapi memilih tinggal terpisah dari orang tuanya, atau tinggal bersama anak, tetapi merasa kurang diperhatikan (Santrock, 2012).

Kegagalan lansia mencapai *successful aging* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, selain minimnya dukungan yang diterima, juga peran kebutuhan spiritual dirasa sangat bermanfaat. Kebutuhan spiritual mencakup aspek fisik, psikologi, sosial, dan hubungan kepada Tuhannya (Hamid, 2009), atau istilah lainnya adalah kesehatan spiritual, yaitu kemampuan seseorang dalam menjaga keharmonisannya dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, alam, dan Tuhannya (Natali, Ranimpi, & Anwar, 2017).

### **Kebutuhan Spiritual dan Kebahagiaan Bagi Lansia**

Menurut Guru Besar Emeritus dari UIN Sumatera Utara Medan Haidar Putra Daulay yang sekarang telah berusia 73 tahun, dengan aktivitas sehari-harinya masih dipercayakan mengajar di Pascasarjana UIN SU Medan, juga masih produktif menulis berbagai karya ilmiah di hari senjanya, menurut beliau, terwujudnya kebahagiaan bagi lansia meliputi tiga hal, yaitu: kebutuhan fisik, jiwa dan spiritual.

#### **1. Kebutuhan Fisik**

Kebutuhan ini berkenaan dengan pangan, sandang, dan papan. *Pangan* berkenaan dengan makanan, asupan gizi, dan nutrisi yang akan membawa kepada kesehatan dan kebugaran jasmani. *Sandang* berkenaan dengan pakaian yang akan digunakannya menutup aurat, membebaskannya dari rasa dingin di waktu musim hujan, dan pakaian yang cocok untuk musim panas. Di negara-negara yang memiliki empat musim, terasa sekali peranan pakaian. *Papan* berkenaan dengan tempat tinggal, perumahan yang layak yang menjamin terpeliharanya kesehatan. Jika yang tiga macam ini tidak terpenuhi atau kurang terpenuhi,

maka akan menjadi masalah besar, misalnya, kurang makan, pakaian tak layak pakai, dan perumahan tak layak huni. Berarti, kebutuhan fisik ini tidak terpenuhi dan tentu saja menjadikan lansia menderita.

Kebutuhan fisik yang paling urgen lagi adalah kesehatan. Lansia, ditinjau dari segi kesehatan, terbagi kepada sehat dan sakit. Sehat pun sebetulnya terbagi juga, ada yang sehat prima, tetapi juga ada yang setengah prima. Sakit juga demikian, ada sakit yang tergolong kecil, sedang, dan berat. Pada sakit berat, mungkin sudah ada yang terbaring di tempat tidur saja, tidak punya daya apa-apa. Selain dari itu, masalah kognitif pun adalah bagian dari kebutuhan fisik.

## 2. Kebutuhan Jiwa

Hal yang paling mendasar dalam kebutuhan jiwa adalah ketenangan, terhindar dari stres, dan tekanan jiwa. Untuk itu, seseorang harus mendapat perhatian dari segi jiwanya. Apa yang harus dilakukan untuk itu? *Pertama*, menghilangkan penyebab dan pemicu stres tersebut. *Kedua*, hiburan dan penyaluran hobi. Hiburan bagi para lansia mungkin berbeda dengan hiburan remaja dan dewasa awal. Mungkin bagi lansia, hiburan baginya adalah berkumpul dengan cucu, makan bersama dengan mereka, atau pergi bertamasya bersama. Mungkin juga hiburan bagi lansia adalah bertemu dengan sahabat-sahabatnya yang sesama lansia, bercengkerama dengan mereka, atau juga menghadiri majelis pengajian. Jadi, lansialah yang mengetahui apa hiburan yang cocok dan sepadan dengan dirinya. *Ketiga*, terpenuhi rasa kasih sayang dan penghargaan sosial. Khusus mengenai yang ketiga ini, seorang psikolog dari Mesir, Musthafa Fahmi, mengatakan bahwa kebutuhan akan kasih sayang adalah sesuatu yang mendalam berakar pada kehidupan manusia. Manusia ketika dia lahir, tidak bisa berbuat apa-apa, berbeda dengan makhluk lain, begitu

lahir, sudah bisa berjalan bahkan sudah bisa mencari makan, tetapi anak manusia berada dalam perawatan orang lain dengan bantuan orang lain baru bisa hidup dengan baik (Fahmi, 1977).

### 3. Kebutuhan Spiritual

Kebutuhan spiritual berkenaan dengan agama, meliputi: penambahan ilmu agama, mengamalkan ajaran agama, dan melaksanakan kegiatan ibadah. Menurut Meckley dkk. (1992, dalam Gultom, Bidjuni & Kallo, 2016), spiritualitas sebagai suatu yang multidimensi, yaitu dimensi eksistensial dan dimensi agama. Dimensi eksistensi berfokus pada tujuan dan arti kehidupan, sedangkan dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Spiritual sebagai konsep dua dimensi, dimensi vertikal sebagai hubungan dengan Tuhan atau Yang Maha Kuasa yang menuntun kehidupan seseorang, sedangkan dimensi horizontal adalah hubungan diri sendiri dengan orang lain.

### **Solusi Mencapai Kebahagiaan Melalui Kegiatan Spiritual**

Semua orang ingin hidup bahagia, dalam setiap agama, juga mengajarkan agar senantiasa berdoa untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan itu sendiri kata orang-orang bijak, bukan berada di luar diri kita, melainkan berada di dalam diri kita. Ketika seseorang salah persepsi bahwa kebahagiaan berada di luar dirinya, maka di sinilah letak kekeliruan itu. Sesuatu yang di luar diri itu, misalnya, harta, kedudukan, ketenaran, dan lainnya yang bersifat eksternal. Maka, seseorang tersebut berupaya meraihnya, tetapi dia terperanjat ketika yang diinginkannya tersebut tidak juga menemukan apa yang dicari dalam bentuk ketenangan dan kebahagiaan, bahkan semakin menggelisahkan dirinya, sehingga tidak jarang menimbulkan dampak yang kurang menyenangkan. Karena itulah para arif bijaksana berkata bahwa kebahagiaan itu ada di dalam diri, bagaimana cara menemukannya, bagaimana cara mengelolanya, sehingga mampu

mendatangkan kebahagiaan, itu terletak kepada pribadi masing-masing. Kebahagiaan itu bukan terletak di luar diri manusia, melainkan terletak di dalam diri manusia (hasil wawancara Daulay, 2022).

Menurut Haidar Putra Daulay dalam wawancara yang dilakukan, beliau mengungkapkan bahwa mutiara terpendam tentang kebahagiaan itu ada pada diri lansia sendiri, maka ini perlu dibangkitkan, dipotensikan dalam kehidupan seseorang. Beberapa cara yang dapat membuka peluang untuk ketenteraman batin lansia tersebut antara lain sebagai berikut.

### 1. Dekatkan Diri kepada Tuhan Sang Maha Pencipta

Mendekatkan diri kepada Tuhan terkait dengan kegiatan ibadah. Ibadah yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas tidak hanya untuk kebahagiaan di akhirat dengan mendapat pahala dari Tuhan, tetapi juga mendatangkan ketenteraman batin. Kegiatan ibadah bagi muslim terwujud dalam salat, puasa, zakat, sedekah, zikir, membaca Al-Qur'an, berdoa. Bagi nonmuslim, bisa melakukan kegiatan-kegiatan kerohanian.

### 2. Ringankan Beban

Ringankan beban dan hindari stres, berbagai problem bisa saja menimpa manusia termasuk lansia, karena itu, lansia sedapat mungkin menghindari beban psikologi yang memberatkan jiwanya, jangan terlalu memedulikan hal-hal yang membawa gelisah. Masalah yang besar, diperkecil; masalah kecil, dihilangkan. Kita dapat memperkirakan macam-macam sumbernya, mungkin masalah keluarga, keuangan, tempat tinggal, dan lain sebagainya. Hadapi saja dengan tenang dan lebih banyak menerima apa adanya.

### 3. Bersama Anak Cucu

Anak cucu adalah permata hati, mereka sumber kebahagiaan lansia, maka senantiasalah bergaul dengan cara yang baik dengan mereka, selalu berkomunikasi yang intensif. Bila tinggal satu

rumah dengan mereka, binalah suasana keakraban, dan bila satu kota, buat jadwal pertemuan rutin dengan mereka, bila di luar kota lakukan hubungan terus-menerus. Untuk saat sekarang, lebih canggih lagi alat komunikasi yang bisa dilakukan, dapat menggunakan alat teknologi komunikasi.

#### 4. Tebarkan Kebaikan

Tebarkan kebaikan, kebaikan yang dilakukan akan kembali kepada kita juga, hal-hal yang baik akan mendatangkan kebaikan pula, berbuat baik melahirkan energi positif, energi positif dalam diri kita adalah pembuka ketenteraman batin. Silaturahmi juga merupakan pembuka kasih sayang dari Tuhan, banyak jalan yang dapat dilakukan untuk bersilaturahmi melalui arisan, pengajian, berkomunikasi. Kasih sayang akan menambah keakraban pertemanan dengan sahabat-sahabat kita.

#### 5. Silaturahmi

Silaturahmi juga membuat hati gembira, mengunjungi teman dan keluarga, berbincang-bincang, bernostalgia. Akan tetapi, disesuaikan kondisi dan situasi. Sekarang, silaturahmi itu dapat dilaksanakan melalui telepon, *smartphone*, Zoom.

#### 6. Kesehatan dan Olahraga

Kesehatan dan olahraga adalah dua hal yang saling terkait dan sangat membantu untuk kebahagiaan lansia. Menjaga kesehatan, merawatnya mempunyai peranan yang besar dalam membentuk kebahagiaan hidup lansia. Jika lansia sudah sakit-sakitan, bagaimanapun secara kejiwaan akan terganggu, terganggunya kejiwaan akan merusak kebahagiaan itu sendiri. Olahraga perlu bagi lansia, yang disesuaikan dengan umur, dipilih olahraga yang sepadan dengan tenaga dan usia. Gula darah, kolesterol, lemak darah, darah tinggi, akan terkontrol dengan berolahraga, begitu kata dokter. Memupuk hobi adalah sebuah upaya untuk membuat hati gembira, karena itu, lansia sebaiknya juga menjaga agar terus melaksanakan hobi yang disukainya.



Menurut Guang (2002), yang menentukan sehat tidaknya seseorang adalah gaya hidupnya. Jika dia bergaya hidup sehat, maka dia akan sehat, tetapi jika tidak, yang terjadi adalah sebaliknya. Gaya hidup sehat diungkapkan dengan empat kalimat, yaitu: makan yang pantas; berolahraga dengan takaran pas; stop merokok dan kurangi alkohol; mental/batin yang tenang.

#### 7. Pupuk Hobi

Hobi adalah sesuatu yang digemari, tidak ada salah lansia tetap melaksanakan hobinya sesuai kadar kemampuan tenaga dan keuangan. Hobi itu juga mendatangkan ketenteraman jiwa seseorang, tetapi sesuaikanlah dengan umur dan pendanaan.

#### 8. Kosongkan dan Isi Hati

Kosongkan hati dari sifat-sifat tercela, seperti: dendam, hasad (dengki), sombong, tamak, kikir. Isilah hati dengan sifat-sifat terpuji, seperti: kasih sayang, sabar, syukur, dermawan, pemaaf. Hati yang telah diisi dengan sifat-sifat terpuji membuat hati menjadi damai dan tenteram, dan sebaliknya, hati yang diisi dengan sifat-sifat tercela membuat hati gelisah. Hati yang damai membawa kebahagiaan dan hati yang gelisah membawa ketidaktenteraman jiwa.

#### 9. Berpikir Positif

Sabar adalah senjata yang ampuh untuk menghadapi segala macam serangan kepada jiwa seseorang. Telah diungkapkan bahwa manusia tidak bisa lepas dari berbagai problem yang dihadapinya. Jika problema itu datang, maka apa yang dilakukan? Jawabannya adalah menjadikan sabar sebagai bentengnya. Dalam hal ini, sabar untuk mengendalikan emosi itu sangat penting, bahkan sebetulnya seorang yang dikatakan pahlawan yang tangguh adalah orang yang dapat mengendalikan emosi. Karena itu, orang yang dapat mengendalikan emosinya digolongkan kepada tanda-tanda orang bertakwa.

Berpikir positif adalah pembuka kunci kebahagiaan. Manusia dikendalikan oleh pikirannya. Apa yang dipikirkannya itu yang menimpa dirinya, jika dia memikirkan yang baik-baik dan membahagiakan, maka dia akan merasakan kebahagiaan itu, tetapi bila seseorang tersebut berpikir negatif, yang buruk-buruk dan yang jelek-jelek saja, maka itu pula yang menyimpannya. Bila dia berpikir sehat, maka dia akan merasa sehat, tetapi bila dia berpikir sakit dan penyakit, maka itu akan menyimpannya. Banyak contoh-contoh dalam kehidupan manusia yang sukses karena dia berpikir positif. Akan tetapi, banyak pula kegagalan yang dialami oleh manusia yang dia berpikir negatif. Lansia harus menanamkan dalam dirinya pikiran positif. Kalbu (hati) yang kotor adalah tempat bersarangnya pikiran negatif, maka membersihkan hati adalah pintu untuk berpikir positif tersebut.

Kreatif, aktif, dan dinamis. Agar hidup lansia tetap bermanfaat, maka dia harus aktif, kreatif, dan dinamis. Lansia yang masih kuat supaya menggunakan waktunya untuk berbuat sesuai dengan kemampuannya. Tidak boleh berpangku tangan. Untuk tercapai ketenteraman dan kebahagiaan lansia, mestilah dia mampu mengelola hatinya. Artinya, jiwa memberikan dorongan dan dukungan terhadap situasi dan kondisi yang membahagiakan dan mereduksi sekecil mungkin bahkan menghilangkan jika mungkin keadaan dan situasi yang tidak menyenangkan.

## **Simpulan**

Penjabaran tentang kebutuhan spiritual dalam mewujudkan kebahagiaan dapat dimaknai melalui kegiatan-kegiatan ibadah untuk menjaga hubungannya dan kedekatannya kepada Tuhan, orang lain di luar dirinya, serta lingkungannya. Kegiatan ibadah dan kerohanian ini mengarahkan lansia untuk menghayati kehidupannya serta mengarahkannya dalam perbuatan baik, meminimalisasi emosi-emosi negatif, meningkatkan kebahagiaan dan makna hidupnya.

**Daftar Pustaka**

- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azizah, A., & Rahayu, S. (2016). "Hubungan *Self-Esteem* dengan Tingkat Kecenderungan Kesenangan pada Lansia". *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (2), 40–58.
- Fadli, R. (2021). *Lansia Kerap Mengalami Depresi, Ini Penjelasanannya*. <https://www.halodoc.com/artikel/lansia-kerap-mengalami-depresi-ini-penjelasanannya>
- Fahmi, M. (1977). *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga dan Masyarakat*. Terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang.
- Febriani, A. (2012). "Menjadi Tua, Sehat, dan Bahagia". Dalam *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Guang, H.Z. (2002). *Gaya Hidup Warga Usia Pertengahan dan Usia Lanjut serta Pengaruhnya terhadap Kesehatan*. [myheritageimages.com](http://myheritageimages.com)
- Gultom, P., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). "Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado". *Jurnal Keperawatan*, 4 (2).
- Hamid, A.Y.S. (2009). *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kusumowardani, A., & Puspitosari, A. (2014). "Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di Desa Sobokerto, Kecamatan Ngemplak, Boyolali". *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3 (2).
- Naftali, A.R., Ranimpi, Y.Y., & Anwar, M.A. (2017). "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian". *Buletin Psikologi*, 25 (2), 124–135.
- Pali, C. (2016). "Gambaran Kebahagiaan pada Lansia yang Memilih Tinggal di Panti Wreda". *Jurnal E-Biomedik*, 4 (1).
- Santrock, J.W. (1999). *Lifespan Development/John W. Santrock*. University of Texas-Dallas. – 7th ed. – NY: McGraw-Hill.

**Identitas Penulis**

- Nama** : Prof. Dr. Haidar Daulay, M.A.  
**Institusi** : Guru Besar Emeritus Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan  
**Riwayat Pendidikan** : 1. S-1 Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara  
2. S-2 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
3. S-3 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
**Fokus Bidang Kajian** : Sejarah Pendidikan Islam  
**Email** : haidar\_daulay@yahoo.com
- Nama** : Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog  
**Institusi** : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan  
**Riwayat Pendidikan** : 1. S-1 Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara  
2. S-2 Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister (P4JM) Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara  
3. S-3 Ilmu Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta  
**Fokus Bidang Kajian** : 1. Psikologi Pendidikan  
2. Psikologi Perkembangan  
3. Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus  
**Email** : nurussakinah@uinsu.ac.id

## Identitas Editor

*Dr. Haerani Nur, S.Psi, M.Psi.* adalah dosen Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sekaligus pengurus pusat IPPI Bidang Kajian dan Publikasi Ilmiah. Riwayat pendidikannya yakni S-1 Psikologi di Universitas Negeri Makassar, S-2 Psikologi di Universitas Gadjah Mada, dan S-3 Psikologi di Universitas Airlangga. Fokus Bidang Kajian di Psikologi Perkembangan, Dinamika Harapan, dan Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus. Beliau dapat dihubungi melalui *email*: [haerani.nur@unm.ac.id](mailto:haerani.nur@unm.ac.id).

*Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog* merupakan dosen Psikologi di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, juga pengurus pusat IPPI Bidang Kajian dan Publikasi Ilmiah. Riwayat pendidikannya yaitu S-1 Psikologi dan S-2 Profesi Psikologi di Universitas Sumatera Utara, dan S-3 Psikologi di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Fokus Bidang Kajian di Psikologi Perkembangan dan Pendidikan, Interaksi Orang tua dan Anak, Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus. Berbagai karya ilmiah telah diterbitkannya, baik berupa buku, jurnal internasional bereputasi, maupun jurnal nasional terakreditasi yang dapat ditelusuri melalui [googlescholar.com](https://scholar.google.com). Beliau dapat dihubungi melalui *email*: [nurussakinah@uinsu.ac.id](mailto:nurussakinah@uinsu.ac.id)

**BUKU SERI KEEMPAT:**

**IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)**

## **DINAMIKA PERKEMBANGAN USIA LANJUT**

### **MENJADI LANSIA YANG SEHAT DAN BAHAGIA**



Masa usia lanjut merupakan tahap penting yang menjadi babak akhir proses perkembangan manusia. Periode ini diwarnai dengan akumulasi pengalaman hidup dari tahap-tahap perkembangan sebelumnya. Karenanya, masa usia lanjut memiliki dinamika tersendiri, yang akan menentukan apakah perjalanan hidup individu berakhir dalam kondisi optimum tetap memiliki kesehatan jasmani, mencapai kesejahteraan psikologis, ataukah tidak.

Beberapa di antara lansia kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, sehingga mengalami cukup banyak persoalan yang bermuara pada timbulnya berbagai problem psikologis. Oleh karenanya HIMPSI-IPPI menghadirkan buku ini sebagai upaya untuk memberikan edukasi agar setiap individu dapat menuntaskan perjalanan hidupnya dengan sehat dan bahagia. Ide-ide kreatif dari 27 penulis mencurahkan gagasan dan inspirasi bagi lansia agar mampu mengatasi situasi sulit dan menaklukkan tantangan kehidupan dengan menggunakan seluruh sumber daya diri, baik secara fisik dan psikologis.

Kehadiran buku ini juga diharapkan mampu berkontribusi sebagai referensi perkuliahan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan sejumlah program intervensi di masyarakat untuk membantu lansia agar tetap sehat, produktif, dan bahagia.

**B BINTANG**  
SEMESTA MEDIA

Jl. Karangasri, Gg. Nakula, Sleman, Yogyakarta 57773  
Telepon: (0274) 4358369 WA: 0856 6534 2317  
Email: redaksibintangpustaka@gmail.com  
Website: bintangpustaka.com



ISBN 978-623-190-010-4



9 786231 900104