



# Kesejahteraan Lansia dan Pencegahan Depresi Pada Lansia: Pengabdian Masyarakat Posyandu Kenanga Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan

Enrico A. Rinaldi<sup>1</sup>, Hesti Lestari<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Raden Fatah, Tangerang, Banten, Indonesia, 13460

\*Email koresponden: [Hestilestari562@gmail.com](mailto:Hestilestari562@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 23 Sep 2024

Accepted: 12 Oct 2024

Published: 31 Dec 2024

### Kata kunci:

Depresi;  
Kesejahteraan Lansia;  
Pengabdian.

### Keywords:

Depression;  
Devotion;  
Elderly Welfare.

## ABSTRAK

**Background:** Lansia merupakan suatu fase kehidupan manusia setelah fase dewasa. Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan para lansia di posyandu lansia Kenanga daerah Jakarta Selatan, diharapkan kegiatan ini bisa memberikan informasi serta gambaran kepada para lansia mengenai bagaimana pencegahan depresi bisa dilakukan. **Metode:** Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan melakukan pendekatan kepada para lansia yang berada di posyandu lansia Kenanga. **Hasil:** Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini diikuti oleh lansia yang berpartisipasi berjumlah 30 lansia. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh RSK Jiwa Dharmawangsa dengan bekerjasama bersama Puskesmas Kebayoran Baru. **Kesimpulan:** Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, para lansia sangat antusias dalam kegiatan yang dilaksanakan, dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diberikan dari para lansia kepada narasumber. Pertanyaan yang di berikan merupakan pertanyaan ringan seputar aktivitas sehari-hari, sehingga dari jawaban yang diberikan menciptakan diskusi kecil antara peserta dan narasumber.

## ABSTRACT

**Background:** Elderly is a phase of human life after adulthood. Community service activities involving the elderly at the Kenanga elderly health post in South Jakarta, are expected to provide information and an overview to the elderly about how depression prevention can be done. **Methods:** The method of implementing this community service activity is by approaching the elderly at the Kenanga elderly health post. **Results:** This Health Education activity was attended by 30 elderly people who participated. This activity is an activity carried out by RSK Jiwa Dharmawangsa in collaboration with the Kebayoran Baru Health Center. **Conclusions:** In the community service activities that have been carried out, the elderly were very enthusiastic about the activities carried out, seen from the many questions given by the elderly to the resource persons. The questions given were light questions about daily activities, so that the answers given created a small discussion between the participants and the resource persons.



## PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu fase kehidupan manusia setelah fase dewasa. Berdasarkan kategori usia yang telah disebutkan oleh [Departemen Kesehatan RI \(2009\)](#) pada situs resminya yaitu [depkes.go.id](http://depkes.go.id), usia manusia sudah dikatakan lansia awal apabila sudah memasuki tahun ke 46 – 55. Pada kategori lansia akhir yaitu manusia yang berusia 56 – 65 tahun, sementara untuk usia manusia 65 tahun atau lebih merupakan kategori fase manula.

Semenjak tahun 2021, data BPS sudah menunjukkan bahwa tahun tersebut Indonesia sudah memasuki struktur penduduk tua, dimana perbandingan tersebut yaitu 1 dari 10 penduduk merupakan penduduk lansia. Data BPS Tahun 2023 ([Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023](#)) menunjukkan bahwa sebanyak 11,75% penduduk Indonesia adalah lansia, hasil proyeksi penduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Dari angka tersebut menunjukkan bahwa 100 orang penduduk usia produktif (usia 15 – 59 tahun) memiliki tanggungan sekitar 17 orang lansia. Dari data yang sudah disajikan memperlihatkan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada lansia berjenis kelamin laki-laki (52,82% berbanding 47,72%) dan lansia di perkotaan lebih banyak dibandingkan lansia di pedesaan (55,35% berbanding 44,65%).

Banyak sekali perubahan yang terjadi pada fase kehidupan lansia, baik perubahan fisik maupun psikososial. Dengan bertambahnya usia maka fungsi fisiologis akan mengalami penurunan karena proses penuaan tersebut. Pada usia lansia juga kerap kali ditemukan permasalahan dalam hubungan sosial, dari hasil penelitian ([Puspadewi & Rekawati, 2017](#)) mengatakan bahwa depresi yang terjadi pada masa lansia akan memberikan pengaruh terhadap aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia tersebut. Dengan kata lain, lansia yang mengalami depresi maka akan memberikan dampak perubahan untuk fisiknya, pemikirannya, perasaannya sampai dengan pola perilakunya.

Kesejahteraan lansia merupakan hal yang penting untuk membuat kehidupan lansia terbebas dari depresi. Kesejahteraan pada lansia memiliki makna yang luas. Dalam penulisan jurnal pengabdian masyarakat ini, penulis memberikan arti bahwa kesejahteraan lansia merupakan hal berupa kondisi dimana lansia terbebas dari rasa stress dan tertekan, kebahagiaan lansia merupakan hal yang penting untuk mencapai kesejahteraan tersebut. Didalam ([Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, 1998](#)) menyebutkan upaya yang bisa dilakukan untuk peningkatan kesejahteraan lansia berupa kesejahteraan sosial yaitu dengan menyelenggarakan kegiatan atau hal-hal yang berasaskan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Depresi adalah suatu kondisi emosional yang sering ditandai dengan timbulnya rasa sedih yang amat sangat pada diri sendiri, selain itu perasaan tidak berarti dan rasa bersalah juga kerap kali timbul dalam diri orang tersebut, hal ini dijelaskan dalam buku Gerald C. Davison, 2004 pada penelitian yang dituliskan oleh ([Dirgayunita, 2016](#)). Didalam ([Nasrullah Dede, 2016](#)) juga disebutkan bahwa pada masa fase usia lanjut, bagian mental dan psikis orang tersebut akan mengalami perubahan sikap, yaitu berupa perubahan sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, dan bertambah pelit atau tamak apabila memiliki sesuatu. Dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan perubahan perasaan yang disertai dengan gejala perubahan

perilaku selama 2 minggu atau lebih, perubahan perasaan dan perilaku yang terjadi antara lain seperti timbulnya perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, timbulnya perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan pola tidur dan nafsu makan berkurang, timbulnya pikiran tentang kematian, sampai dengan timbulnya ide untuk bunuh diri. Pada kasus tertentu depresi ini ditandai dengan adanya perilaku lansia untuk mencoba bunuh diri.

Kelompok lansia tidak lebih rentan terhadap depresi jika dibandingkan dengan kategori usia lain, depresi memberikan dampak yang luas dan lebih serius kepada kategori usia lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (E. Fikri et al., 2023) memberikan hasil dari jumlah 30 responden, 10 lansia diantaranya mengalami depresi ringan dan berat. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Syam'ani, 2019), dari 100 responden lansia, 31 lansia diantaranya mengalami depresi.

Pencegahan yang bisa dilakukan untuk lansia agar meminimalisir adanya depresi tersebut bisa dilakukan dengan banyak hal. Memberikan kegiatan sosial yang dapat menjadikan lansia menjadi lebih aktif dan dapat bersosialisasi dengan banyak orang juga merupakan hal yang bisa dilakukan untuk mencegah depresi itu terjadi. Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Puspadewi & Rekawati, 2017) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat depresi dengan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Annisa M et al., 2019) juga menunjukkan bahwa 55,6% dengan rentang usia 75-90 tahun lansia memiliki kemungkinan depresi sedang, sementara untuk lansia yang depresi ringan berjumlah 51,2% dengan rentang usia 60-74 tahun. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh (Djamhari E Afrina et al., 2020) masih ditemukan masalah-masalah lansia yang selama ini tidak terpikirkan, tingginya tingkat pengetahuan lansia tidak menjamin bahwa lansia tersebut sejahtera terhadap mental dan terbebas dari depresi. Keterbatasan waktu yang dimiliki oleh anggota keluarga karena kesibukan masing-masing membuat mereka lupa bahwa ada yang membutuhkan perhatian mereka yaitu lansia, baik itu orang tua mereka, kakek, atau nenek mereka. Pentingnya membangun komunikasi dengan baik dan dibarengi oleh kegiatan yang membuat lansia tersebut memiliki kegiatan yang tidak berat merupakan salah satu untuk pencegahan depresi pada lansia.

Dari beberapa penelitian tersebut yang memberikan gambaran angka terjadinya depresi pada lansia, maka pengabdian masyarakat ini dirasa sangat perlu untuk dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan para lansia di posyandu lansia Kenanga daerah Jakarta Selatan, diharapkan kegiatan ini bisa memberikan informasi serta gambaran kepada para lansia mengenai bagaimana pencegahan depresi bisa dilakukan. Pencegahan depresi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dilakukan pada fase lansia, dimana fase ini merupakan fase yang rentan terhadap timbulnya rasa tidak berdaya dan tidak berarti dalam hidup, sebelum perasaan itu menjadi larut pada banyak lansia, maka pencegahan depresi ini penting untuk dilakukan.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan melakukan pendekatan kepada para lansia yang berada di posyandu lansia Kenanga. Pendekatan ini dilakukan untuk dapat melibatkan mitra dan masyarakat. Pendekatan partisipatif merupakan pendekatan yang dilakukan untuk mengajak masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dan terlibat didalam kegiatan yang akan dilakukan. Didalam buku yang dituliskan oleh (Hutagalung

S. Sumanjoyo, 2022) partisipasi merupakan keterlibatan masyarakat di suatu kegiatan dengan memberikan dukungan untuk mencapai tujuan melalui proses pembuatan keputusan, pelaksanaan program dan mengevaluasi program.

Setelah pendekatan kepada lansia, maka dilakukan penyampaian flyer dan sosialisasi kepada lansia. Sosialisasi di isi dengan memberikan informasi mengenai pencegahan depresi pada lansia, sosialisasi ini disampaikan sesuai dengan isi dari flyer yang diberikan.



Sumber Gambar: Arsip RSK Jiwa Dharmawangsa

Gambar 1. Flyer Depresi Pada Geriatri

Flyer diberikan kepada semua lansia yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dimana setelah itu, sosialisasi dilakukan sesuai dengan memberikan informasi mengenai depresi pada lansia termasuk dengan pencegahan dan penanganannya. Metode pemberian informasi dilakukan menggunakan metode ceramah.

Setelah pemberian informasi dilakukan, maka selanjutnya yaitu berdiskusi antara narasumber dengan para lansia. Diskusi ini dilakukan sekaligus menjadi mediasi antara narasumber dengan para lansia. Selain itu, mediasi juga dilakukan oleh narasumber untuk melihat bagaimana pandangan para lansia terhadap rasa kesepian yang timbul dan bagaimana penyelesaian yang dilakukan oleh mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini dilakukan pada hari Selasa, tanggal 3 September 2024 di Posyandu Lansia Kelurahan Pulo, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Lansia yang berpartisipasi ikut dalam kegiatan ini yaitu berjumlah 30 lansia. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh RSK Jiwa Dharmawangsa dengan bekerjasama bersama Puskesmas Kebayoran Baru. Kegiatan ini diisi oleh Dr. dr. Enrico Adhitya Rinaldi, MARS selaku pemberi

materi dan penulis jurnal pengabdian masyarakat, selain itu kegiatan ini juga didampingi oleh 3 kader posyandu dan 1 petugas dari puskesmas Kebayoran Baru yang membantu selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini dimulai dengan memberikan informasi mengenai pengenalan narasumber dan tujuan kegiatan, setelah itu para lansia diberikan flyer untuk dibaca. Narasumber memberikan informasi mengenai kesejahteraan lansia, apa saja yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kesejahteraan pada lansia, sampai dengan bagaimana pencegahan depresi pada lansia. Kegiatan pemberian materi ini dilakukan dengan metode ceramah yang selanjutnya dilanjutkan dengan berdiskusi. Kegiatan diskusi di isi dengan sesi tanya jawab, beberapa lansia terlihat antusias dengan memberikan banyak pertanyaan kepada narasumber.



**Gambar 2.** Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Lansia.

Kegiatan penyuluhan kesehatan lansia dengan memberikan beberapa materi mengenai kesejahteraan lansia dan pencegahan depresi.



**Gambar 3.** Diskusi dan Tanya Jawab

Kegiatan diskusi dan tanya jawab didampingi oleh moderator dan petugas dari puskesmas Kebayoran Baru.

Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang baik untuk memberikan pandangan kepada lansia bahwa kehidupan pada lansia merupakan bukan kehidupan yang buruk. Perlindungan sosial kepada lansia memiliki dasar hukum yang jelas, pada ([Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 40, 2004](#)) memberikan kerangka untuk perlindungan sosial di Indonesia dengan menyatakan bahwa setiap orang termasuk dengan lansia berhak atas jaminan sosial untuk kebutuhan dasar hidup yang layak dan meningkatkan harga diri menuju terciptanya masyarakat Indonesia yang aman, adil dan makmur. Selain itu, program perlindungan lansia juga tertulis pada ([Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43, 2004](#)). Begitu juga dengan ([Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 19, 2012](#)), didalamnya disebutkan bahwa pelayanan sosial lansia merupakan upaya yang ditujukan untuk membantu lansia dalam memulihkan dan mengembangkan fungsi sosialnya.

Dari beberapa peraturan tersebut, kita bisa melihat bahwa kesejahteraan lansia merupakan hal yang penting untuk diperhatikan guna meningkatkan usia harapan hidup di Indonesia. Pada ([Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023](#)), menunjukkan bahwa rata-rata angka harapan hidup lansia akan meningkat di tahun 2025. Hal ini dikarenakan saat ini merupakan masa dimana adanya fenomena bonus demografi yang dilanjutkan dengan pergeseran populasi tua serta tren peningkatan angka harapan hidup. Lansia memberikan respon dengan suasana gembira dari beberapa pertanyaan yang diberikan. Lansia terlihat mendapatkan pencerahan dari apa yang telah disampaikan, dilihat dari suasana kegiatan selama berlangsung.

## **KESIMPULAN**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, para lansia sangat antusias dalam kegiatan yang dilaksanakan, dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diberikan dari para lansia kepada narasumber. Diskusi yang dilakukan juga berjalan dengan baik, semua pertanyaan yang diberikan dapat dijawab dan dibahas secara bersama sama antara narasumber dengan peserta lansia. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan agar para lansia dapat memiliki pandangan bahwa masa lansia itu tidak selalu kesepian dan tidak menakutkan, lansia bisa melakukan banyak kegiatan yang dapat mengisi waktu mereka, sehingga tidak ada pikiran atau pandangan dari para lansia mengenai kesepian hidup yang dapat menimbulkan depresi itu sendiri. Karena adanya keterbatasan layanan psikiatri pada puskesmas, maka lansia diharapkan tau, kepada siapa untuk meminta bantuan terkait dengan rasa kesepian yang timbul atau perasaan yang membuat gelisah yang dirasakan kepada lansia itu sendiri.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada RSK Jiwa Dharmawangsa yang telah membuat kegiatan penyuluhan kesehatan ini, ucapan terimakasih juga disampaikan untuk para petugas RSK Jiwa Dharmawangsa dan juga para kader posyandu termasuk dengan petugas Puskesmas Kebayoran Baru yang telah ikut dan mendampingi kegiatan sampai dengan kegiatan selesai. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada para lansia yang sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan bisa berjalan dengan aktif dan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N. P. (2019). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health & Medical Journal*, 1(2), 12–16. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.235>
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Djamhari, Eka A., et al. *Kondisi Kesejahteraan Lansia dan Perlindungan Sosial Lansia di Indonesia*. Edited by Maftuchan, Ah, <https://repository.theprakarsa.org/>, 2021.
- E. Fikri, Herlina, & Aminatul Fitri. (2023). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(1), 28–35. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i1.25417>
- Hutagalung Simon Sumanjoyo. (2022). *Partisipasi dan Pemberdayaan di Sektor Publik* (1st ed.). CV. Literasi Nusantara Abadi. <http://repository.lppm.unila.ac.id/42156/1/Buku%20ajar%20partisipasi%20dan%20pemberdayaan%20di%20sektor%20publik%281%29.pdf>
- Nasrullah Dede. (2016). *Buku Ajar: Keperawatan Gerontik Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* (1st ed.). CV. Trans Info Media. [https://repository.um-surabaya.ac.id/5025/1/Buku\\_Ajar\\_Kep\\_Gerontik\\_Edisi\\_1.pdf](https://repository.um-surabaya.ac.id/5025/1/Buku_Ajar_Kep_Gerontik_Edisi_1.pdf)
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia (2012). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/130208/permensos-no-19-tahun-2012>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 Tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia, Sekretaris Negara RI (2004). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/66188/pp-no-43-tahun-2004>
- Puspawati, A. A. A. R., & Rekawati, E. (2017). Depresi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 133–138. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i3.636>
- Simbolon, N., & Pirandy, G. (2023). Pentingnya Komunikasi Keluarga Yang Baik Terhadap Kesejahteraan Lanjut Usia (Lansia). *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 3(1), 56–62. <https://doi.org/10.58466/literasi.v3i1.1292>
- Sinaga M. Rianita. (2020). Efektivitas Intervensi Depresi Pada Lansia: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 529–540.
- Syam'ani. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Lansia Pensiunan di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(1), 209–220. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i1.984>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Sekretaris Negara RI (1998). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/45509/uu-no-13-tahun-1998>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 40 Tahun 2004 Tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional, Sekretaris Negara (2004). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/40787>