

# Pemeriksaan Skrining dan Edukasi Kesehatan Mental Pada Lansia di Arama Kebun Kesadaran Kolongan

Herdy Munayang\*<sup>1</sup>, Angelina Stevany Regina Masengi<sup>2</sup>, Cicilia Pali<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bidang Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

<sup>2</sup>Bidang Ilmu Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

<sup>3</sup>Bidang Ilmu Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

\*Email: Email: herdymunayangfk@unsrat.ac.id\*

## ABSTRACT

*The understanding of elderly and temple administrators regarding the difference between normal emotional changes due to aging and mental disorders requires attention. Using the Training Management Cycle method (assessment, design, implementation, and evaluation), the team screened 15 elderly residents using the SRQ-29 and GDS-15 instruments and provided them with progressive muscle relaxation training. The screening results indicated that some elderly residents experienced symptoms of anxiety, mild depression, and even PTSD. Despite this, all participants successfully mastered the relaxation techniques independently. In conclusion, routine screening in places of worship communities is highly effective in detecting mental health issues that are often not visible from the outside.*

**Keywords:** *community service, elderly residents, mental health, progressive muscle relaxation*

## ABSTRAK

Pemahaman lansia dan pengelola vihara mengenai perbedaan antara perubahan emosi yang wajar karena penuaan dengan gangguan mental membutuhkan penanganan. Melalui metode Siklus Manajemen Pelatihan (asesmen, desain, implementasi, dan evaluasi), tim melakukan skrining terhadap 15 lansia menggunakan instrumen SRQ-29 dan GDS-15, serta memberikan pelatihan relaksasi otot progresif. Hasil skrining menunjukkan adanya lansia yang mengalami gejala cemas, depresi ringan, hingga PTSD. Meski begitu, seluruh peserta berhasil menguasai teknik relaksasi secara mandiri. Kesimpulannya, skrining rutin di komunitas rumah ibadah sangat efektif untuk mendeteksi masalah kesehatan mental yang sering kali tidak terlihat dari luar.

**Kata kunci:** pengabdian masyarakat, lansia, kesehatan mental, relaksasi otot progresif

## PENDAHULUAN

Menjadi tua bukan hanya soal fisik yang melemah, tapi juga soal mental yang harus tetap dijaga. Masalahnya, sering kali kita menganggap rasa sedih atau cemas pada orang tua sebagai hal yang biasa karena faktor usia. Padahal, kesehatan mental yang baik justru kunci agar lansia bisa tetap produktif dan menikmati masa tuanya. Secara global, data menunjukkan sekitar 15% lansia mengalami gangguan mental (2021). Di Indonesia sendiri, riset kesehatan dasar mencatat bahwa gejala depresi semakin meningkat seiring bertambahnya usia, bahkan menyentuh angka 8,9% pada mereka yang berusia di atas 75 tahun (2018).

Beberapa gangguan mental yang umum terjadi pada lansia meliputi:

1. **Depresi:** Ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai, dan penurunan energi. Depresi pada lansia seringkali tidak terdiagnosis karena gejalanya dianggap sebagai bagian normal dari penuaan.

2. **Demensia:** Merupakan penurunan fungsi kognitif yang memengaruhi ingatan, pemikiran, orientasi, pemahaman, perhitungan, kemampuan belajar, bahasa, dan penilaian. Penyakit Alzheimer adalah bentuk demensia yang paling umum.
3. **Gangguan Kecemasan:** Ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
4. **Gangguan Tidur:** Seperti insomnia, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental lansia.

Secara global, prevalensi gangguan mental pada lansia cukup signifikan. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 15% lansia berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini adalah demensia dan depresi, yang masing-masing memengaruhi sekitar 5% dan 7% populasi lansia di dunia. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia di atas 15 tahun mencapai 6,1%. Selain itu, prevalensi depresi pada usia 55–64 tahun sebesar 6,5%, usia 65–74 tahun sebesar 8%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 8,9%. Depresi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit mental paling umum pada lansia, disusul dengan gangguan kecemasan, skizofrenia, dan bipolar disorder.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada lansia antara lain:

- **Penurunan Kesehatan Fisik:** Penyakit kronis atau penurunan fungsi tubuh dapat memengaruhi kesehatan mental.
- **Isolasi Sosial:** Kehilangan pasangan hidup, teman, atau anggota keluarga, serta kurangnya interaksi sosial, dapat menyebabkan perasaan kesepian dan depresi.
- **Perubahan Peran Sosial:** Pensiun atau perubahan peran dalam keluarga dapat memengaruhi harga diri dan tujuan hidup.

Untuk mencegah gangguan mental pada lansia, beberapa langkah yang dapat diambil meliputi:

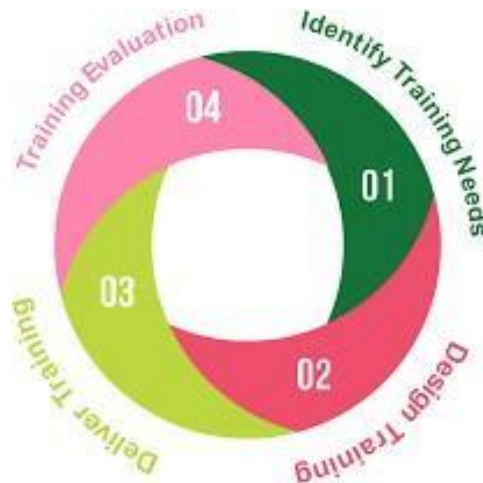
- **Aktivitas Fisik:** Melakukan olahraga ringan secara rutin dapat meningkatkan mood dan kesehatan fisik.
- **Interaksi Sosial:** Menjaga hubungan dengan keluarga dan teman, serta terlibat dalam komunitas atau kegiatan sosial.
- **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Memantau kesehatan fisik dan mental secara berkala untuk mendeteksi dini adanya gangguan.
- **Dukungan Spiritual:** Kegiatan keagamaan atau spiritual dapat memberikan ketenangan dan tujuan hidup.

Penting bagi keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk memberikan dukungan dan perhatian kepada lansia guna memastikan kesejahteraan mental mereka tetap terjaga.

Di lapangan, kami menemukan kondisi khusus di Vihara Arama Kebun Kesadaran Kolongan. Lokasinya yang cukup jauh dari pusat kota Manado dan berada di area perkebunan membuat warga lansia di sana jarang tersentuh layanan kesehatan mental. Mereka umumnya belum paham apa saja tugas perkembangan jiwa di usia tua dan bagaimana mendeteksi gangguan secara dini. Faktor-faktor seperti penyakit kronis atau rasa kesepian karena ditinggal pasangan sering kali menjadi pemicu yang tidak disadari (Susanto & Wijaya, 2023). Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan skrining ini sangat mendesak untuk dilakukan agar mereka tidak hanya sehat fisiknya, tapi juga tenang batinnya. Target kegiatan PKM pemeriksaan skrining dan edukasi kesehatan mental pada lansia di arama kebun kesadaran kolongan adalah peningkatan kesadaran dan pemahaman akan kesehatan mental pada lansia serta mampu melakukan latihan relaksasi oto progresif.

## METODE

Metode pendekatan PKM-K2 yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra yaitu mengadopsi Siklus Manajemen Pelatihan (Training Management Cycle) yang terdiri dari training needs assessment (TNA) atau asesmen kebutuhan pelatihan, design training (merancang/desain pelatihan), deliver training (membawakan/implementasi pelatihan), dan training evaluation (evaluasi pelatihan).



Gambar 1. Metode siklus manajemen pelatihan PKM Kesehatan mental lansia di Arama Kebun Kesadaran Kolongan

Ketua Tim Pengusul PKM-K2 akan menggunakan metodologi manajemen pelatihan yang bersifat partisipatif (berbasis pada kebutuhan mitra) dimana mitra diajak dan terlibat aktif dalam mengelola setiap tahapan untuk mencapai hasil yang maksimal. Berikut empat tahapan manajemen proyek KM PKM Kesehatan mental lansia di Arama Kebun Kesadaran Kolongan.

### Asesmen

Tim Pengusul PKM mendiskusikan sejumlah aspek kegiatan PKM ini dengan mitra, mulai dari latar belakang mengapa isu kesehatan mental lansia penting bagi mitra, asesmen kebutuhan mitra, solusi yang ditawarkan, tujuan kegiatan, ruang lingkup, dan sasaran. Tim pengusul PKM melakukan komunikasi dan koordinasi awal dengan pihak mitra melalui Ketua Yayasan Pulau Kesadaran yang menaungi Vihara Arama Kebun Kesadaran Kolongan. Kegiatan PKM merupakan cerminan dari ide solusi partisipatif (berbasis kebutuhan mitra) yang disepakati bersama. Kontribusi mitra warga lansia di Arama Kebun Kesadaran Kolongan yaitu terlibat aktif dalam proses asesmen kebutuhan dan koordinasi. Kesepakatan pelaksanaan kegiatan PKM Mitra dalam kegiatan PKM ini disetujui oleh Ketua Yayasan Pulau Kesadaran.

### Desain Kegiatan

Berdasarkan hasil asesmen, Tim Pengusul membuat desain kegiatan untuk mencapai target luaran yang sudah ditetapkan bersama. Pada tahap ini dirancang jenis-jenis kegiatan, metode, jadwal, tempat, narasumber, peserta, kesiapan materi, dan kebutuhan teknis serta logistik lainnya. Tim Pengusul PKM mengurus surat kesediaan bekerjasama termasuk perijinan dari mitra yang berhubungan dengan seluruh kegiatan PKM ini, yaitu Ketua Yayasan Pulau Kesadaran. Kontribusi mitra terlibat secara aktif bersama Tim Pengusul dengan memberikan ide, saran, dan masukan dalam tahap perencanaan.

Khusus untuk target dan jumlah peserta kegiatan PKM, Tim Pengusul dan mitra akan menentukan dan memprioritaskan seluruh anggota lansia yang ada di vihara arama kebun kesadaran kolongan. Peserta terpilih diharapkan dapat memperoleh pengetahuan untuk mencapai tujuan utama pelaksanaan PKM yaitu untuk mengetahui gejala gangguan mental, cara mencegah, dan bagaimana menanganinya.

### Implementasi

Setelah rancangan kegiatan PKM disusun dan disetujui oleh pihak mitra dan stakeholders terkait, maka Tim Pengusul segera mengeksekusi kegiatan PKM sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat bersama. Pada tahap ini, Ketua Tim Pengusul sangat berperan dalam memastikan seluruh kegiatan operasional dapat terealisasi berdasarkan perencanaan telah di tentukan bersama. Dalam tahapan pelaksanaan, mitra terlibat secara aktif untuk mencapai solusi permasalahan dan target luaran, dengan beberapa metode pelaksanaan yang berbeda sesuai dengan capaian luaran, yaitu:

Tabel 1. Metode Tahapan Pelaksanaan sesuai Target Luaran

No	Target Luaran	Metode Pelaksanaan
1	Data awal hasil skrining kesehatan mental lansia	Identifikasi (survei)
2	Bahan tayang edukasi dan pre/post praktikal	Penyuluhan
3	Relaksasi otot progresif	Tutorial/video peragaan
4	Penulisan artikel ilmiah	Panduan penulisan sesuai jurnal

Khusus untuk target luaran nomor 3 (bahan tayang edukasi), Tim Pengusul PKM meminta kepada mitra (sebagai kontribusi) untuk menyiapkan tempat edukasi dan memobilasi seluruh anggota warga lansia di arama kebun kesadaran kolongan melalui surat undangan yang ditandatangani oleh Ketua Yayasan Pulau Kesadaran.

### Evaluasi

Ketua Tim Pengusul melakukan evaluasi diakhir kegiatan sebagai masukan dan perbaikan. Ketua Tim Pengusul menggunakan Key Performance Indicators (KPI) sederhana untuk mengukur beberapa indikator kinerja kunci seperti berapa banyak jumlah potensi lansia yang mengalami gangguan mental, jumlah peserta yang dilatih, berapa persentase peningkatan pengetahuan peserta, berapa banyak peserta yang telah mampu melakukan secara mandiri relaksasi otot progresif.

### Rangkuman Langkah Evaluasi Kegiatan PKM

Evaluasi pelaksanaan kegiatan PKM diperlukan untuk keberlanjutan program pada mitra setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan. Langkah-langkah evaluasi:

- Tim Pengusul akan mengidentifikasi kekurangan yang terjadi di dalam pelaksanaan kegiatan PKM.
- Tim Pengusul akan memfasilitasi upaya-upaya yang harus dilakukan oleh mitra untuk memastikan para lansia melakukan senam otak secara rutin, disiplin, dan konsisten
- Tim Pengusul akan melakukan kunjungan kembali ke mitra untuk mengetahui bagaimana dampak kegiatan PKM
- Tim Pengusul akan melakukan evaluasi dampak kegiatan PKM kepada mitra melalui survei bagi peserta pelatihan.

### Rangkuman Partisipasi Mitra

Berdasarkan penjelasan metode Siklus Manajemen Pelatihan di atas, bentuk partisipasi mitra yang dikoordinir oleh Ketua Yayasan Pulau Kesadaran dalam kegiatan PKM, yaitu:

- Tahap permulaan: terlibat aktif dalam proses asesmen kebutuhan dan koordinasi sehingga solusi yang ditawarkan merupakan kebutuhan mitra dan hasil kesepakatan bersama
- Tahap desain: terlibat secara aktif bersama Tim Pengusul dengan memberikan ide, saran, dan masukan dalam tahap perencanaan
- Tahap pelaksanaan: terlibat secara aktif untuk mencapai solusi permasalahan dan target luaran, menyiapkan tempat pemeriksaan dan pelatihan dan memobilasi seluruh anggota warga lansia melalui surat undangan yang ditandatangani oleh Ketua Yayasan Pulau Kesadaran Ketua.
- Tahapan pemantauan dan penutupan: terlibat aktif dalam tahapan evaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan-kegiatan adalah memberikan dan menjalankan kuesioner untuk diisi oleh warga lansia di Arama Kebun Kesadaran di Desa Kolongan, didapatkan hasil dengan alat ukur Self Reporting Questionnaire 29 (SRQ-29) yang merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai alat ukur adanya masalah/gangguan jiwa dan telah di uji validasi penggunaannya oleh kementerian Kesehatan RI. SRQ 29 digunakan untuk melihat adanya gejala gangguan mental emosional (seperti cemas/depresi), penggunaan zat psikoaktif, gejala psikotik (gangguan jiwa), dan gejala PTSD (*Post traumatic stress disorder*). Hasil yang didapatkan adalah dari 15 warga lansia yang mengikuti kegiatan PKM ini:

- Terdapat 2 warga lansia yang masalah psikologis seperti cemas dan depresi
- Tidak ada warga lansia yang menyatakan menggunakan zat psikoaktif/narkoba
- Tidak terdapat warga lansia yang mengalami gejala gangguan psikotik (gangguan dalam penilaian realitas) yang perlu penanganan serius
- Terdapat satu orang lansia yang mengalami gejala-gejala gangguan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) / gangguan stres setelah trauma.



Gambar 2. Pertemuan dengan Ketua Yayasan Pulau Kesadaran

Sedangkan hasil yang diperoleh dari pengisian Geriatric Depression Scale 15 (GDS-15) adalah sebagai berikut:

- Terdapat dua orang lansia yang mengalami depresi ringan
- Tiga belas lansia lainnya adalah normal menurut GDS-15.

Hasil di atas membuat tim pengabdian dan para peserta menjadi tahu dan sadar bahwa ternyata di dalam komunitas warga lansia bisa saja terdapat beberapa orang yang tidak benar-benar sejahtera secara mental emosional, hal ini mendorong perlunya upaya-upaya lanjut untuk promosi kesehatan mental dan prevensi serta penanganannya. Adapun mengenai target peserta kegiatan PKM yang mampu melakukan relaksasi otot progresif, didapatkan dengan observasi langsung adalah semua peserta yakni warga lansia di Arama Kebun Kesadaran Kolongan sudah mampu melaksanakan secara mandiri. Luaran dari PKM ini adalah publikasi di jurnal nasional terakreditasi dan publikasi video di Youtube.



Gambar 3. Pertemuan dengan Ketua Yayasan Pulau Kesadaran



Gambar 4. Skrining Pemeriksaan Kesehatan Mental Lansia Edukasi dan Pelatihan Relaksasi Otot Progresif

## **Pembahasan**

Temuan bahwa terdapat lansia yang mengalami gejala cemas dan depresi di komunitas ini sebenarnya sejalan dengan tren kesehatan mental global maupun nasional. Secara global, diperkirakan sekitar 14,1% lansia berusia di atas 70 tahun hidup dengan gangguan mental, di mana depresi dan kecemasan adalah yang paling dominan (2021). Di Indonesia sendiri, data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi depresi terus meningkat seiring bertambahnya usia, mencapai angka 8,9% pada kelompok umur di atas 75 tahun (2018). Hal ini menunjukkan bahwa masalah mental pada lansia sering kali "tersembunyi" dan tidak langsung terlihat jika tidak dilakukan pemeriksaan aktif (2021).

Penggunaan alat ukur SRQ-29 dan GDS-15 dalam kegiatan ini terbukti sangat membantu karena kedua instrumen tersebut memang sudah divalidasi dan efektif untuk mendeteksi gangguan mental emosional pada populasi di Indonesia secara cepat (Hasanah et al., 2023; Prasetyo et al., 2022). GDS-15, khususnya, dikenal sangat andal dalam menyaring gejala depresi pada lansia karena pertanyaannya yang sederhana dan mudah dipahami oleh mereka yang sudah mengalami penurunan fungsi kognitif ringan (Justo-Henriques et al., 2023; Mgbeojedo et al., 2022). Adanya satu temuan gejala PTSD juga mengingatkan kita bahwa pengalaman traumatis di masa lalu bisa tetap membekas hingga usia senja, sehingga skrining berbasis komunitas seperti ini menjadi sangat penting (Rahayu et al., 2025).

Keberhasilan seluruh peserta dalam menguasai relaksasi otot progresif adalah pencapaian yang signifikan. Teknik ini memang banyak disarankan untuk lansia karena tidak memerlukan biaya besar dan mudah dilakukan di mana saja (Santos-Silva et al., 2020). Secara klinis, latihan relaksasi otot ini terbukti ampuh menurunkan tingkat kecemasan dan membantu mengelola stres harian (Khir et al., 2024; Tak et al., 2016). Bagi lansia yang tinggal di area perkebunan yang jauh dari fasilitas kesehatan, keterampilan mandiri seperti ini menjadi modal berharga untuk menjaga kesehatan batin mereka secara rutin.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan di vihara membuktikan bahwa tempat ibadah memiliki peran strategis sebagai jaring pengaman sosial. Di negara-negara berkembang, intervensi kesehatan mental berbasis komunitas sering kali lebih efektif karena memanfaatkan kedekatan emosional dan spiritual antarwarga (Giebel et al., 2022). Vihara bukan hanya sekadar tempat ritual, tapi bisa menjadi pusat dukungan emosional yang membantu lansia merasa tetap dihargai dan tidak sendirian (Im, 2023; Langgapin et al., 2024).

## **KESIMPULAN**

Kesehatan mental lansia di suatu komunitas seperti rumah ibadah ternyata memiliki kenyataan yang patut dipertimbangkan, tidak semua yang tampak sehat dari luar memiliki juga derajat kesehatan mental yang baik. Diperlukan kepedulian dan upaya-upaya pendekatan yang terintegrasi antara pihak kampus sebagai salah satu provider narasumber kesehatan khususnya kesehatan mental dengan pihak-pihak lain seperti halnya pengurus yayasan keagamaan dan rumah ibadah serta pemerintah dan komunitas seperti warga lansia yang berafiliasi dalam sebuah rumah ibadah.

## **SARAN**

Perlu diadakan program-program seperti seminar dan pelatihan bagi warga dan kader kesehatan sehingga lebih menjangkau jumlah warga termasuk lansia yang lebih besar sehingga dampak upaya preventif, promotif maupun terapeutik dan rehabilitatif bagi warga lansia yang terdampak akan lebih terasa manfaatnya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

LPPM UNSRAT yang telah mendanai kegiatan Pengabdian ini lewat Pelaksanaan Anggaran DIPA tahun 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- Giebel, C., Shrestha, N., Reilly, S., White, R. G., Zuluaga, M. I., Saldarriaga, G., Liu, G., Allen, D., & Gabbay, M. (2022). Community-based mental health and well-being interventions for older adults in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis [Review of *Community-based mental health and well-being interventions for older adults in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis*]. *BMC Geriatrics*, 22(1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03453-1>
- Hasanah, K. A. S., Iskandar, S., Istiqamah, A. N., Fatmawaty, I. A., & Jaya, I. G. N. M. (2023). Validation of the Indonesian version of the WHO Self-Reporting Questionnaire (SRQ) - 20: A Psychometric Analysis. *Research Square (Research Square)*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3036905/v1>
- Herrera-Pérez, E., Custodio, N., Diaz, M. M., Montesinos, R., Chang, A., Villafuerte, M., & Lanata, S. (2023). Epidemiology of neurocognitive disorders in adults from urban-marginalized areas: a door-to-door population-based study in Puente Piedra, Lima, Peru. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1228008>
- Im, S. (2023). Issues Concerning Ageing Population in Kampot and Takeo Provinces, Cambodia, and the Implications of the Cambodia National Ageing Policy 2017-2030. *Research on Ageing and Social Policy*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.17583/rasp.10701>
- Justo-Henriques, S. I., Pérez, E., Carvalho, J. O., Bobrowicz-Campos, E., Apóstolo, J., Otero, P., & Vázquez, F. L. (2023). Reliability and Validity of the Geriatric Depression Scale in a Sample of Portuguese Older Adults with Mild-to-Moderate Cognitive Impairment. *Brain Sciences*, 13(8), 1160. <https://doi.org/10.3390/brainsci13081160>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. <https://hellosehat.com/lansia/mental-lansia/gangguan-kesehatan-mental-pada-lansia>
- Khair, S. M., Yunus, W. M. A. W. M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Sukor, M. S. M., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review [Review of *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review*]. *Psychology Research and Behavior Management*, 345. Dove Medical Press. <https://doi.org/10.2147/prbm.s437277>
- Langgagin, S., Boonchieng, W., Chautrakarn, S., Maneeton, N., & Senawan, S. (2024). Development of a Monk-Led Elderly Mental Health Counseling Program in Thai Buddhist Communities. *Religions*, 15(8), 998. <https://doi.org/10.3390/rel15080998>
- Mgbeojedo, U. G., Akosile, C. O., Ezugwu, J. C., Okoye, E. C., John, J. N., Ani, K. U., & Okezie, O. C. (2022). Cross-cultural adaptation and validation of the 15-item Geriatric Depression Scale (GDS-15) into Igbo language: a validation study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-01928-8>
- Prasetyo, C. E., Triwahyuni, A., & Prathama, A. G. (2022). Psychometric Properties of Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20) Indonesian Version. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 69. <https://doi.org/10.22146/jpsi.69782>
- Rahayu, H. K., Yolanda, S. C., Mursen, H. K., Jayadi, A. K., Fitriany, E., Yudia, R. C. P., & Ariani, E. (2025). Understanding Mental Health Challenges in the Elderly: Insights from the Self-Reporting Questionnaire (SRQ) at Sempaja Healthcare Center. *Jurnal PROMKES*, 13, 51. <https://doi.org/10.20473/jpk.v13.isi1.2025.51-57>
- Reed, P. G., Boyd, M., & Buckwalter, K. C. (1989). Mental Health of Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*, 11(2), 143. <https://doi.org/10.1177/019394598901100202>
- Santos-Silva, A. dos, Nardini-Bubols, M., Argimon, I. I. de L., Stagnaro, O. K., & Alminhana, L. O. (2020). Benefits of relaxation techniques in the elderly: a systematic review [Review of *Benefits of relaxation techniques in the elderly: a systematic review*]. *Psico*, 51(1).

- Editora da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (EDIPUCRS). <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2020.1.28367>
- Susanto, H., & Wijaya, M. (2023). *Faktor risiko gangguan kesehatan mental pada lansia di Indonesia*. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/3112>
- Tak, G.-H., Maheshwari, S. K., & Kaur, M. (2016). EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON ANXIETY AMONG ELDERLY. *International Journal of Therapeutic Applications*, 32, 48. [https://doi.org/10.20530/ijta\\_32\\_48-54](https://doi.org/10.20530/ijta_32_48-54)
- World Health Organization. (2021). *Mental health of older adults*. <https://go-lantang.bkkbn.go.id/upload/artikel/pdf/1029-gangguan-kesehatan-mental-pada-lansia-dan-cara-mencegahnya.pdf>