

Transformasi Kesehatan Mental Lansia Melalui Strategi Penanganan Depresi di Griya Sehat Bahagia Palur Karanganyar

Andriani Mei Astuti¹ Irba Tartila Amtiyaz² Insanul Firdaus³ Annisa Rahmawati⁴ Putri Desvita Sari Nugraheni⁵

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia ^{1,5}

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia ^{2,3}

Program Studi D4 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta⁴

Email: andriani_meiastuti@udb.ac.id¹ irba_tartila@udb.ac.id² insanul_firdaus@udb.ac.id³ annisa_rahmawati@udb.ac.id⁴ desvitaputri@gmail.com⁵

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan mental, khususnya depresi. Lansia yang tinggal di panti sosial cenderung memiliki risiko depresi lebih tinggi akibat keterbatasan interaksi sosial dan dukungan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia melalui penerapan intervensi keperawatan jiwa dan gerontik dalam penanganan depresi di Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar, dengan pendekatan kualitatif dan desain deskriptif. Subjek penelitian yaitu 60 lansia, dengan fokus intervensi pada 30 lansia yang menunjukkan gejala depresi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia tentang kesehatan mental, keterbukaan dalam mengekspresikan emosi, serta perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, seperti meningkatnya interaksi sosial dan motivasi mengikuti aktivitas. Disimpulkan bahwa intervensi keperawatan jiwa dan gerontik efektif dalam mendukung penurunan gejala depresi dan peningkatan kesejahteraan mental lansia di panti sosial.

Kata Kunci: Lansia, Depresi, Keperawatan Jiwa, Panti Sosial

Abstract

The increasing number of older adults has led to a rise in mental health problems, particularly depression. Elderly individuals living in nursing homes have a higher risk of depression due to limited social interaction and emotional support. This study aimed to improve the mental health of older adults through psychiatric and gerontological nursing interventions in managing depression. The study was conducted at Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar, using a qualitative descriptive approach. The participants consisted of 60 elderly individuals, with intervention focused on 30 showing depressive symptoms. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The results indicated improvement in mental health knowledge, emotional expression, and positive behavioral changes, including increased social interaction and motivation to participate in activities. It can be concluded that psychiatric and gerontological nursing interventions are effective in reducing depressive symptoms and improving psychological well-being among elderly residents in nursing homes.

Keywords: Elderly, Depression, Psychiatric Nursing, Nursing Home



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup (AHH) di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun pada saat yang sama memunculkan tantangan baru berupa meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa proporsi penduduk usia ≥ 60 tahun terus mengalami

peningkatan setiap tahunnya, seiring dengan menurunnya angka kematian dan membaiknya akses pelayanan kesehatan (Hartono, 2024). Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan jangka panjang, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial lansia. Proses penuaan secara alamiah menyebabkan terjadinya perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Secara fisik, lansia mengalami penurunan fungsi organ, penurunan kekuatan otot, serta peningkatan kerentanan terhadap penyakit kronis. Dari sisi psikologis, lansia rentan mengalami gangguan emosional seperti kesepian, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kehilangan makna hidup, terutama ketika mengalami perubahan peran sosial dan keterbatasan aktivitas (Okon et al., 2020; Siregar, 2023; RCNI, 2024). Salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami lansia adalah depresi, yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan fungsi sosial (Suciawati et al., 2025; Sumarni, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa depresi pada lansia dipengaruhi oleh faktor multidimensional, seperti kondisi fisik yang menurun, kehilangan pasangan, keterbatasan dukungan sosial, serta lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung (Marks, 2019). Lansia yang tinggal di panti sosial atau layanan perawatan jangka panjang memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi daripada lansia yang tinggal bersama keluarga atau di lingkungan komunitas. Misalnya, penelitian pada penghuni panti sosial di Indonesia menemukan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat depresi pada lansia menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi sosial dan dukungan emosional di panti sosial dapat meningkatkan risiko gangguan mental (Jahirin & Gunawan, 2020). Depresi pada lansia tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperburuk kondisi fisik, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan risiko ketergantungan dan komplikasi kesehatan lainnya (Gunawan & Huang, 2022; Sofyan et al., 2022; Yehya et al., 2023; Jepisa et al., 2024; Novayanti et al., 2025).

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, mulai dari terapi aktivitas kelompok, pendekatan psikososial, hingga intervensi keperawatan gerontik yang berfokus pada komunikasi terapeutik, dukungan emosional, dan peningkatan aktivitas fisik ringan (Irawan, 2025a; Safrudin et al., 2025; Widiastuti et al., 2025; Zeleníková et al., 2025). Berbagai intervensi non-farmakologis, termasuk terapi aktivitas kelompok, pendekatan psikososial, serta terapi yang fokus pada dukungan emosional dan interaksi sosial, telah terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa pendekatan seperti reminiscence therapy, cognitive behavioral approaches, dan intervensi kelompok secara konsisten memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat depresi lansia dengan efek memperbaiki suasana hati dan fungsi psikososial secara keseluruhan (Fderinto, 2023). Kegiatan reminiscence therapy secara konsisten memiliki efek positif terhadap perubahan depresi pada lansia, terutama bila dilakukan dalam kelompok, serta meningkatkan well-being psikologis secara keseluruhan (Irawan, 2025a, 2025b; Nugraha et al., 2025).

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada konteks rumah sakit atau komunitas umum, sementara kajian dan implementasi intervensi keperawatan jiwa pada lansia di panti sosial, khususnya dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terstruktur dan berkelanjutan, masih relatif terbatas. Selain itu, masih sedikit kegiatan yang mengintegrasikan edukasi kesehatan jiwa, pelatihan keterampilan tenaga perawat, serta perbaikan lingkungan panti sebagai satu kesatuan intervensi yang komprehensif. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata lansia di panti sosial dengan model intervensi yang selama ini diterapkan. Berdasarkan survei awal di Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar, ditemukan bahwa dari 60 lansia yang tinggal di panti, sebanyak 30 orang menunjukkan tanda dan gejala depresi, terutama pada lansia perempuan

usia 50–65 tahun. Keterbatasan sumber daya manusia, di mana hanya terdapat satu perawat dengan kompetensi terbatas dalam keperawatan jiwa, serta belum adanya program penanganan depresi yang terstruktur, semakin memperkuat urgensi dilaksanakannya intervensi yang lebih sistematis dan berbasis keilmuan. Temuan awal ini menjadi dasar penting bagi tim untuk merancang intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga aplikatif sesuai kondisi riil di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia melalui penerapan intervensi keperawatan jiwa dan gerontik dalam penanganan depresi di Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar. Intervensi yang dilakukan meliputi edukasi kesehatan jiwa, pelatihan keterampilan mitra dalam penerapan intervensi keperawatan sederhana, serta perbaikan lingkungan panti sebagai bagian dari pendekatan terapeutik. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berbasis pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan dalam mendukung upaya penurunan depresi serta peningkatan kesejahteraan mental lansia di lingkungan panti sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan serta dampak kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam penanganan depresi pada lansia. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena kesehatan mental lansia berdasarkan pengalaman langsung subjek dan konteks sosial tempat kegiatan berlangsung (Saldaña & Omasta, 2023). Penelitian dilaksanakan di Griya Sehat Bahagia Palur, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Subjek penelitian terdiri dari 60 lansia yang tinggal di panti tersebut, dengan fokus intervensi pada 30 lansia yang menunjukkan tanda dan gejala depresi berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari perawat panti. Selain itu, satu orang perawat panti dan dua orang pengasuh dilibatkan sebagai informan pendukung dalam pelaksanaan kegiatan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengidentifikasi kondisi psikologis lansia, tingkat partisipasi dalam kegiatan, serta perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada perawat dan pengasuh panti untuk memperoleh informasi terkait kondisi lansia, bentuk pelayanan yang telah diberikan, serta kendala dalam penanganan kesehatan mental. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data observasi dan wawancara, berupa catatan kegiatan, foto pelaksanaan program, serta laporan internal panti (Sugiyono, 2022). Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi survei awal lokasi, koordinasi dengan pihak panti, serta identifikasi kebutuhan dan permasalahan utama yang dihadapi lansia. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan, yang mencakup pemberian edukasi kesehatan jiwa melalui penyuluhan tentang depresi, pelatihan keterampilan kepada mitra dalam penerapan intervensi keperawatan jiwa sederhana, serta perbaikan lingkungan panti sebagai bagian dari pendekatan terapeutik. Intervensi keperawatan yang diterapkan meliputi komunikasi terapeutik, self-talk positif, terapi aktivitas fisik ringan, pendekatan spiritual, serta pembinaan personal hygiene. Tahap akhir penelitian berupa evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui observasi lanjutan dan wawancara untuk menilai respons lansia terhadap intervensi yang diberikan. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif dengan teknik analisis tematik, yaitu mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti perubahan emosi, motivasi, keterlibatan dalam aktivitas, dan interaksi sosial lansia. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk menggambarkan dampak kegiatan pengabdian terhadap kondisi kesehatan mental lansia (Braun & Clarke, 2021).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Panti Griya Sehat Bahagia. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan observasi langsung selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dokumentasi kegiatan, serta hasil interaksi antara tim pelaksana dengan para lansia dan pengasuh panti. Pengumpulan data dilakukan selama seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, praktik intervensi, hingga evaluasi akhir kegiatan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental, khususnya terkait depresi. Pada awal kegiatan, lansia cenderung pasif, kurang responsif terhadap topik yang disampaikan, serta menunjukkan keterbatasan dalam mengungkapkan perasaan emosional. Beberapa lansia menyampaikan bahwa perasaan sedih, mudah lelah, tidak bersemangat, dan menarik diri dari lingkungan sosial dianggap sebagai kondisi yang wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus. Interaksi antar lansia juga terlihat terbatas, di mana sebagian besar hanya berkomunikasi secara singkat dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas individual. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mental melalui ceramah dan diskusi, terjadi peningkatan partisipasi lansia dalam proses pembelajaran. Lansia tampak lebih fokus memperhatikan materi yang disampaikan dan menunjukkan minat terhadap topik depresi. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah pertanyaan yang diajukan, baik terkait pengalaman pribadi maupun terkait cara mengelola perasaan sedih dan kecemasan. Lansia juga mulai mampu mengidentifikasi gejala yang selama ini dirasakan, seperti sulit tidur, mudah tersinggung, perasaan kesepian, serta kurangnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.



Gambar 1. Antusiasme Lansia dalam Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Mental di Panti Griya Sehat Bahagia

Pada sesi diskusi, lansia secara aktif berbagi pengalaman emosional yang pernah dialami, termasuk perasaan kehilangan anggota keluarga, keterbatasan fisik, serta perasaan tidak berguna. Interaksi antara lansia dan tim pelaksana menjadi lebih terbuka dan komunikatif dibandingkan dengan kondisi sebelum kegiatan. Lansia juga tampak lebih berani menyampaikan pendapat dan menunjukkan sikap yang lebih ekspresif secara emosional. Beberapa lansia menyampaikan bahwa selama ini mereka jarang memiliki kesempatan untuk menceritakan kondisi perasaan yang dialami secara terbuka, sehingga sesi diskusi menjadi sarana penting untuk menyalurkan emosi dan perasaan yang selama ini terpendam. Selain itu, lansia juga terlihat saling memberikan respons terhadap cerita yang disampaikan oleh lansia lainnya, baik dalam bentuk empati, dukungan verbal, maupun berbagi pengalaman serupa. Pada tahap praktik, lansia terlibat secara langsung dalam kegiatan penanganan depresi sederhana, seperti latihan self-talk positif, terapi fisik ringan, komunikasi interpersonal dengan perawat, serta aktivitas spiritual. Selama kegiatan praktik, lansia mengikuti arahan dengan baik

dan menunjukkan keterlibatan aktif. Lansia mampu mempraktikkan kalimat self-talk sederhana yang bersifat positif, seperti mengungkapkan rasa syukur, memberikan afirmasi diri, serta mengekspresikan harapan terhadap kondisi kesehatan yang dialami. Selain itu, lansia juga tampak lebih fokus dan antusias dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan, terutama saat melakukan terapi fisik ringan dan aktivitas spiritual secara bersama-sama. Kegiatan tersebut mendorong terciptanya suasana yang lebih hangat dan kondusif, di mana lansia tidak hanya berpartisipasi secara individu, tetapi juga membangun interaksi sosial yang lebih intens dengan sesama penghuni panti dan tim pelaksana.



Gambar 2. Interaksi Tim Pengabdian dengan Lansia dalam Kegiatan Intervensi Psikososial

Hasil pengamatan selama praktik menunjukkan adanya perubahan perilaku lansia. Lansia terlihat lebih aktif berinteraksi, baik dengan tim pelaksana maupun dengan sesama penghuni panti. Komunikasi antar lansia menjadi lebih intens, ditandai dengan meningkatnya percakapan ringan, tawa, serta keterlibatan dalam kegiatan kelompok. Beberapa lansia yang sebelumnya cenderung menyendiri mulai menunjukkan keinginan untuk bergabung dalam aktivitas bersama, seperti mengikuti latihan fisik ringan dan diskusi kelompok. Selain itu, lansia menunjukkan ekspresi emosi yang lebih positif, seperti tersenyum, tertawa, serta menunjukkan antusiasme saat mengikuti kegiatan. Lansia juga tampak lebih kooperatif terhadap perawat, khususnya dalam menjalani aktivitas personal hygiene dan terapi fisik sederhana. Kondisi ini berbeda dibandingkan dengan sebelum kegiatan, di mana sebagian lansia menunjukkan sikap pasif dan kurang termotivasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perbaikan sarana dan prasarana, berupa pemberian bahan makanan pokok, berdampak pada peningkatan kenyamanan lansia. Lansia menyampaikan bahwa kebutuhan dasar seperti makanan yang cukup dan teratur membuat mereka merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, pemberian seperangkat alat merajut mendorong lansia untuk terlibat dalam aktivitas produktif yang sebelumnya jarang dilakukan.

Selama periode pengamatan, lansia tampak lebih aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan merajut, bercengkerama, serta saling menunjukkan hasil karya sederhana yang dibuat. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik halus, tetapi juga memperkuat interaksi sosial antar lansia. Lansia menunjukkan minat yang lebih besar untuk berkomunikasi, bertukar cerita, dan saling memberikan dukungan emosional. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Lansia menjadi lebih memahami konsep kesehatan mental, lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan emosional, serta lebih aktif dalam mengikuti aktivitas sosial dan kegiatan produktif di lingkungan panti. Perubahan ini terlihat secara konsisten selama proses observasi dan dokumentasi kegiatan berlangsung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan mental mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai depresi. Peningkatan partisipasi dan keterlibatan lansia dalam diskusi mencerminkan bahwa edukasi yang disampaikan secara komunikatif dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kelompok usia lanjut. Lansia yang sebelumnya pasif dan kurang responsif mulai menunjukkan minat, keterbukaan, serta keberanian dalam mengungkapkan pengalaman emosional yang dialami. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer informasi, tetapi juga sebagai ruang aman bagi lansia untuk mengekspresikan kondisi psikologisnya. Temuan ini sejalan dengan konsep dasar dalam pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat penting dalam perubahan sikap dan perilaku. Individu yang memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap suatu kondisi kesehatan cenderung lebih siap menerima intervensi dan lebih terbuka terhadap proses perubahan (Creswell & Guetterman, 2021). Dalam konteks lansia, pemahaman mengenai depresi menjadi sangat penting karena banyak gejala depresi sering kali disalahartikan sebagai bagian normal dari proses penuaan, sehingga tidak dianggap sebagai masalah yang perlu ditangani secara serius.

Kondisi ini relevan dengan fenomena demografis di Indonesia, di mana peningkatan angka harapan hidup (AHH) berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia. Badan Pusat Statistik melaporkan bahwa proporsi penduduk usia ≥ 60 tahun terus meningkat setiap tahun, seiring dengan membaiknya akses pelayanan kesehatan dan menurunnya angka kematian (Hartono, 2024). Meskipun hal ini merupakan indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, peningkatan jumlah lansia juga memunculkan tantangan baru, khususnya dalam penyediaan layanan kesehatan jangka panjang yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Secara teoritis, proses penuaan secara alamiah menyebabkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Lansia mengalami penurunan fungsi fisik, keterbatasan mobilitas, serta peningkatan risiko penyakit kronis. Pada saat yang sama, perubahan peran sosial, kehilangan pasangan atau anggota keluarga, serta berkurangnya aktivitas produktif dapat memicu gangguan psikologis seperti kesepian, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya (Okon et al., 2020; RCNI, 2024; Siregar, 2023). Kondisi-kondisi ini menjadikan lansia sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental, khususnya depresi.

Depresi pada lansia merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling sering ditemukan dan memiliki dampak yang luas terhadap kualitas hidup. Depresi ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan fungsi sosial (Suciawati et al., 2025; Sumarni, 2025). Dalam jangka panjang, depresi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperburuk kondisi fisik, meningkatkan ketergantungan, serta menurunkan kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa depresi pada lansia dipengaruhi oleh faktor multidimensional, seperti penurunan kondisi fisik, kehilangan pasangan, keterbatasan dukungan sosial, serta lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung (Marks, 2019). Lansia yang tinggal di panti sosial atau layanan perawatan jangka panjang cenderung memiliki risiko depresi yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa keterbatasan interaksi sosial dan rendahnya dukungan emosional di panti sosial berhubungan dengan meningkatnya tingkat depresi pada lansia (Jahirin & Gunawan, 2020).

Temuan penelitian ini menguatkan hasil-hasil tersebut, di mana lansia di Panti Griya Sehat Bahagia menunjukkan gejala depresi yang cukup signifikan pada awal kegiatan.

Keterbatasan sumber daya manusia, khususnya tenaga perawat dengan kompetensi keperawatan jiwa yang masih terbatas, serta belum adanya program penanganan depresi yang terstruktur, menjadi faktor yang memperkuat kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan depresi pada lansia di panti sosial tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sistem pelayanan dan lingkungan perawatan. Pada tahap praktik, keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan self-talk, terapi fisik, komunikasi interpersonal, dan pendekatan spiritual menunjukkan bahwa intervensi psikososial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penanganan depresi tidak dapat hanya mengandalkan pendekatan farmakologis, tetapi memerlukan intervensi holistik yang mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual. Braun & Clarke (2021) menekankan bahwa pengalaman subjektif individu menjadi aspek kunci dalam memahami dan menangani permasalahan psikologis, sehingga intervensi yang bersifat personal dan kontekstual cenderung lebih efektif.

Hal ini juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis, seperti terapi aktivitas kelompok, komunikasi terapeutik, serta pendekatan psikososial, terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi pada lansia (Irawan, 2025a; Safrudin et al., 2025; Widiastuti et al., 2025; Zeleníková et al., 2025). Pendekatan ini tidak hanya membantu lansia mengelola emosi negatif, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan rasa bermaknaan hidup. Selain itu, penyediaan aktivitas produktif seperti merajut terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai pengisi waktu luang, tetapi juga memberikan rasa bermakna, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi perasaan kesepian. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Uceda-Portillo et al., 2024) yang menyatakan bahwa terapi okupasi sederhana dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas produktif juga berperan sebagai media interaksi sosial yang memperkuat hubungan antar lansia, sehingga secara tidak langsung menurunkan risiko isolasi sosial.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Fderinto, 2023; Nugraha et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kelompok, seperti reminiscence therapy dan cognitive behavioral approaches, memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat depresi lansia. Interaksi dalam kelompok memungkinkan lansia untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, serta membangun kembali rasa identitas dan makna hidup. Dari sisi kebaruan, penelitian ini menawarkan kontribusi praktis berupa model pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan tiga pendekatan utama, yaitu edukasi kesehatan mental, intervensi psikososial, dan dukungan lingkungan fisik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada satu jenis intervensi, kegiatan ini menggabungkan edukasi, praktik langsung, serta perbaikan sarana prasarana sebagai satu kesatuan intervensi yang komprehensif. Pendekatan terpadu ini relatif masih jarang diterapkan dalam kegiatan PkM, khususnya pada konteks lansia di panti sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya relevan secara teoritis dalam memperkaya kajian mengenai kesehatan mental lansia, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang kuat bagi pengelola panti sosial dan tenaga kesehatan. Model intervensi yang dikembangkan dalam kegiatan ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program peningkatan kesehatan mental lansia yang aplikatif, kontekstual, dan berkelanjutan. Pendekatan ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan riil lansia di panti sosial dengan layanan kesehatan mental yang selama ini masih terbatas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan jiwa dan gerontik yang dilakukan melalui edukasi kesehatan mental, praktik

intervensi psikososial, serta dukungan lingkungan fisik mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental lansia di Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar. Lansia mengalami peningkatan pemahaman mengenai depresi, menunjukkan keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan emosional, serta memperlihatkan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, seperti meningkatnya interaksi sosial, motivasi mengikuti aktivitas, dan keterlibatan dalam kegiatan produktif. Intervensi yang bersifat holistik terbukti tidak hanya membantu menurunkan gejala depresi secara psikososial, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup lansia secara umum. Keterbatasan dalam kegiatan ini terletak pada pendekatan kualitatif yang belum menggunakan instrumen pengukuran kuantitatif untuk menilai tingkat depresi secara objektif serta durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga dampak jangka panjang belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain campuran (mixed methods) dengan instrumen skala depresi yang terstandar, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, serta melakukan evaluasi jangka panjang guna memperoleh gambaran efektivitas intervensi secara lebih komprehensif dan berkelanjutan. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengelola dan seluruh penghuni Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar, LPPM institusi, serta seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2021). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Sixth edit). Pearson Education Limit.
- Dening, T., Milne, A., & Trust, F. (2009). *Depression and mental health in care homes for older people*. 10(1), 40–46.
- Fderinto, S. (2023). *Exploring Non-pharmacological Interventions for Geriatric Depression*. 12, 10–12. <https://doi.org/10.35248/2167-7182.2023.12.686>
- Gunawan, I., & Huang, X. (2022). *Prevalence of depression and its related factors among older adults in Indonesian nursing homes*. 8(3), 222–228.
- Hartono, A. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024* (Y. Rachmawati, R. Sinang, & B. Santoso (eds.)). Badan Pusat Statistik.
- Irawan, Y. F. (2025a). *Efektivitas Terapi Reminiscence terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia : Literatur review*. November.
- Irawan, Y. F. (2025b). The effect of reminiscence therapy on psychological well-being of the elderly : A systematic review. *Jurnal Medika Nusantara*, 8(8), 983–991.
- Jahirin, & Gunawan. (2020). *HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL*. VIII(1), 25–33.
- Jepisa, T., Husni, & Wati, L. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dan Depresi: Studi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 34–40.
- Marks, R. (2019). *Depression and Aging: Role of Social Support*. 5–8. <https://doi.org/10.21926/obm.geriatr.1901042>
- Novayanti, P. E., Adi, M. S., Widyastuti, R. H., Studi, P., Keperawatan, M., Diponegoro, U., Tengah, J., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., & Tengah, J. (2025). *THE LEVEL OF DEPRESSION IN THE ELDERLY LIVING IN NURSING HOME*. 8(2), 117–122.
- Nugraha, P., Sari, S. P., & Witdiawati. (2025). Penerapan Terapi Reminiscence Pada Lansia Dengan Depresi Tingkat Sedang: Sebuah Laporan Kasus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7, 391–400.
- Okon, K. A., Ekanem, A. U., Edem, G. D., Ikpeme, E. B., & Udo, A. A. (2020). *Ascertaining the*

protective properties of Carica Papaya on the liver of albino wistar rats induced with carbon tetrachloride. 14(33).

- RCNI. (2024). *RCNi Sample Edition January 2024* (R. C. of N. LondonInstitute (ed.); Vol. 32, Issue 1). emergencynurse.co.uk.
- Safrudin, M. B., Widyastuti, D., Pratama, A. V., Febriani, W., Pinky, R. S., Fitriana, W., Adelcia, Q., Zeca, A., Rivanssa, R., Juliana, A. I., Rheisya, S., & Rumba, D. R. (2025). *Reminiscence Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia : Sebuah Literature Review. 6(2023), 14280–14290.*
- Saldaña, J., & Omasta, M. (2023). *Qualitative research: Analyzing life* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Siregar, R. R. (2023). *Health Community Service (HCS) Edukasi Proses Menua dan Perubahan Pada Lansia Health Community Service (HCS). 2016, 2021–2024.*
- Sofyan, A. A., Susilowati, S., & Hernanik H. (2022). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Wedha dan Yang Tinggal di Rumah di Kecamatan Bondowoso. *Progresif – Media Publikasi Ilmiah*, 45–51.
- Suciawati, A., Kundaryanti, R., & Ermiati. (2025). Edukasi Proses Penuaan Dan Perubahan Psikologis. *Abdimas, Jurnal Salingka*, 5(2), 103–109.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sumarni. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Artikel Riset*, 18(1), 74–79.
- Uceda-Portillo, C., Aranda-Valero, S., & Moruno-Miralle, P. (2024). Occupational Therapy Interventions to Improve the Quality of Life of Older Adults with Dementia Living in Nursing Homes : A Systematic Review. *Healthcare*, 12(896).
- Widiastuti, S. H., Astuti, H. W., Amri, K., Pangaribuan, S. M., Meylawati, L. E., Pujiastuti, N., & Anggraeni, F. (2025). *Nursing Current : Jurnal Keperawatan The Effectiveness of Support Group Therapy on Depression and Anxiety Levels Among the Elderly in The Halim Subdistrict of East Jakarta. 12(2).*
- Yehya, W., Zead, A., & Khadir, A. K. (2023). *The Impact of Depression Level Among Elderly Residents in Nursing Home and Community : A Comparative Study. 9(5), 366–370.*
- Zeleníková, R., Hosáková, J., Kozáková, R., & Bobčíková, K. (2025). *The Effect of Reminiscence Therapy on the Assessment of Depression , Anxiety and Self- - Esteem in Dwelling Older Adults : An Intervention Study. 1–10.* <https://doi.org/10.1111/opn.70004>