p-ISSN: 2598-1218
e-ISSN: 2598-1226
Volume 9 Nomor 4 Tahun 2026
DOI : 10.31604/jpm.v9i4.1777-1783

EDUKASI KESEHATAN JIWA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA PADA LANSIA DI KELURAHAN NGAMPEL, KOTA KEDIRI

Endang Mei Yunalia, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Devangga Darma Karingga, Eva Dwi Ramayanti, Achmad Wahdi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri
endang.mei@unik-kediri.ac.id

Abstract

The increasing life expectancy of the elderly has the potential to increase the number of problems faced by the elderly, one of which is mental health problems. Elderly mental health is one of the issues that needs attention. The purpose of this community service activity is to conduct initial screening for emotional mental disorders and provide education about mental health in the elderly. This activity was attended by 21 elderly who are participants of the elderly Posyandu in Ngampel Village, Kediri City. This community service activity began with a screening for emotional mental health using the Self-Reporting Questionnaire (SRQ) before conducting mental health education. After the mental health education was conducted, emotional mental health was again measured using the Self-Reporting Questionnaire (SRQ). The results of the screening/pre-test using the SRQ conducted on 21 elderly showed that the majority of the elderly, namely 15 people (71.4%), did not indicate experiencing emotional mental disorders or emotional distress and almost half of the elderly, namely 6 people (28.5%), had indications of emotional mental disorders or emotional distress. After the educational activities, almost all 18 elderly people (85.7%) showed no indication of experiencing emotional mental disorders or emotional distress, and a small proportion, 3 elderly people (14.2%), did show indications of emotional mental disorders or emotional distress. It can be concluded that the number of elderly people with indications of mental disorders decreased after receiving the education..

Keywords: education, mental health, elderly.

Abstrak

Meningkatnya usia harapan hidup pada lansia, berpotensi meningkatkan bertambahnya permasalahan pada lansia, salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Kesehatan mental lansia merupakan salah satu permasalahan yang perlu untuk diperhatikan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan screening awal gangguan mental emosional dan memberikan edukasi tentang kesehatan jiwa pada lansia. Kegiatan ini diikuti oleh 21 lansia yang merupakan peserta dari Posyandu lansia yang ada di Kelurahan Ngampel, Kota Kediri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan screening kesehatan mental emosional dengan menggunakan Self-Reporting Questionnaire (SRQ) sebelum dilakukan edukasi kesehatan jiwa. Setelah dilakukan edukasi kesehatan jiwa, dilakukan kembali pengukuruan mental emosional dengan menggunakan Self-Reporting Questionnaire (SRQ). Hasil screening/ pre-test menggunakan SRQ yang dilakukan pada 21 lansia diperoleh hasil sebagian besar lansia yaitu sejumlah 15 orang (71,4%) tidak terindikasi mengalami gangguan mental emosional atau distres emosional dan hampir setengah lansia yaitu sejumlah 6 orang (28,5%) memiliki indikasi adanya gangguan mental emosional atau distres emosional. Setelah dilakukan kegiatan edukasi didapatkan hampir seluruh lansia sejumlah 18 orang (85,7%) tidak terindikasi mengalami gangguan mental emosional atau distres emosional dan sebagian kecil lansia yaitu sejumlah 3 lansia (14,2%) yang memiliki indikasi adanya gangguan mental emosional atau distres emosional. Dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia yang memiliki inidikasi adanya gangguan mental mengalami penurunan setelah mendapatkan edukasi.

Keywords: edukasi, kesehatan jiwa, lansia.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia menjelaskan bahwa kesehatan adalah kondisi sehat fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya keadaan yang terbebas dari penyakit ataupun kelemahan (Tripertiwi, 2025). Kesehatan jiwa menggambarkan suatu kondisi sehat emosi, psikologis, dan sosial yang memuaskan, perilaku dan koping yang efektif, konsep diri yang positif, dan kestabilan emosional (Chauhan, 2025).

Perubahan yang pasti terjadi pada manusia dapat dilihat dalam rentang kehidupan yang diawali dengan kelahiran, tumbuh, berkembang, menjadi tua dan kemudian mati. Setiap perubahan dalam kehidupan manusia tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus (Putri, 2022). Begitu pula pada lansia, akan terjadi fase menurunnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan atau mempertahankan fungsi normal. Perubahan ini dapat meliputi perubahan pada fisik, psikologis maupun sosial dapat terjadi (Putri, 2022).

Perubahan fisiologis pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada status kesehatan yang dapat memicu berbagai komplikasi, sehingga akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup secara bermakna (Fadhlia & Sari, 2021). Hal tersebut dapat menyebabkan permasalahan psikologis pada lansia dan pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup lansia (Yunalia et al., 2021).

Kesehatan psikologis lansia dirasakan penting untuk diperhatikan. Hal ini dikarenakan lansia memiliki tugas perkembangan yang dapat mempengaruhi perubahan psikologisnya (Asih et al., 2025). Sebagian tugas perkembangan lansia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadinya. Gangguan psikologis pada lansia juga dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain (Purba et al., 2022).

Indonesia saat ini mengalami kondisi *aging population* yang ditandai dengan bertambahnya jumlah lansia. Data dari Badan Pusat Statistik menyebutkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 29,3 juta jiwa (10,82%) total penduduk. WHO menyebutkan bahwa 15% lansia mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental terjadi pada sekitar 5% - 7% populasi lansia di dunia. Gangguan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah demensia dan depresi (Erwanto et al., 2023).

Sebagian besar lansia sendiri kurang menyadari tentang berbagai gejala gangguan psikologis yang dialami lansia (Ikdafila et al., 2025). Maka dari itu memberikan edukasi mengenai kesehatan jiwa dan screening atau deteksi dini gangguan psikologis dan kesehatan jiwa pada lansia sangat dibutuhkan guna meminimalisir resiko terjadinya gangguan psikologis yang lebih berat.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada lansia yang ada di Kelurahan Ngampel didapatkan hasil bahwa dengan kondisi lansia yang berubah (dari yang awalnya memiliki pekerjaan menjadi tidak lagi memiliki pekerjaan karena harus pensiun atau tidak mendapatkan penghasilan, kondisi fisik yang dirasa semakin menurun) hal tersebut kadang membuat para lansia merasa bosan dengan keadannya. Selain

itu beberapa lansia lansia juga menceritakan bahwa saat sudah berusia lanjut mereka tidak lagi bisa tinggal bersama dengan pasangan karena pasangan telah meninggal atau karena anak mereka telah hidup bersama keluarganya masing – masing sehingga terkadang para lansia mengalami kesepian. Hal tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus agar tidak menimbulkan masalah psikologis lebih lanjut pada lansia. Selain itu, di Posyandu Lansia yang ada di Kelurahan Ngampel masih belum melaksanakan edukasi tentang kesehatan jiwa pada lansia.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memantau dan menjaga status kesehatan jiwa pada lansia adalah dengan melakukan screening kesehatan jiwa dan memberikan edukasi tentang kesehatan jiwa pada lansia di Kelurahan Ngampel Kota Kediri.

METODE

Kegiatan pengadian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Ngampel, Kota Kediri pada bulan Desember 2025 oleh tim dosen keperawatan dan 3 mahasiswa program studi Pendidikan Ners Universitas Kadiri. Kegiatan ini diikuti oleh 21 lansia. Tim dosen bertugas mempersiapkan media yang akan digunakan saat edukasi serta memberikan edukasi kepada lansia. Mahasiswa bertugas sebagai fasilitator dan mendampingi lansia. Sasaran utama kegiatan ini adalah lansia di Kelurahan Ngampel.

Kegiatan ini menggunakan metode edukasi partisipatif yaitu metode yang diawali dengan tahap orientasi dengan mitra, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang dimulai dengan melakukan pengurusan ke tempat pengabdian yaitu di Posyandu Lansia yang ada di Kelurahan Ngampel, Kota Kediri dan dilanjutkan dengan melakukan koordinasi Bersama kader lansia. Tahap yang kedua adalah tahap pelaksanaan, yaitu pemberian kuesioner *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* untuk screening awal deteksi dini masalah mental, kemudian dilanjutkan dengan pemberikan edukasi kesehatan jiwa pada lansia. Media yang digunakan dalam pemberian edukasi yaitu video, ppt dan leaflet. Tahap yang ketiga yaitu tahap evaluasi, dengan melakukan kembali pengukuran status mental menggunakan *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* pada lansia. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada gambar di bawah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada kegiatan promosi kesehatan melalui edukasi tentang kesehatan jiwa pada lansia. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi pendekatan edukasi kesehatan, melalui ceramah, serta sesi tanya jawab. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang positif pada lansia tentang kesehatan jiwa.

Penyajian hasil screening sebelum dilakukan edukasi, disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Screening Status Kesehatan Mental Lansia Sebelum Intervensi

Status Kesehatan Mental Sebelum Intervensi			
Ada indikai gangguan mental		**Tidak ada indikai gangguan mental**	
N	%	N	%
6	28,5	15	71,4

Berdasarkan tabel 1 di atas, diperoleh data bahwa sebelum diberikan intervensi, didapatkan sebagian besar lansia yaitu sejumlah 15 orang (71,4%) **tidak terindikasi mengalami** gangguan mental emosional atau distres emosional.

Tahap selanjutnya setelah dilakukan pre-tes, selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan jiwa pada lansia. Gambar di bawah ini menunjukkan kegiatan pelaksanaan kegiatan edukasi yang dilakukan secara tatap muka.

Setelah dilaksanakan edukasi, selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner SRQ oleh lansia. Hasil post-test disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Screening Status Kesehatan Mental Lansia Sesudah Intervensi

Status Kesehatan Mental Sesudah Intervensi			
Ada indikai gangguan mental		**Tidak ada indikai gangguan mental**	
N	%	N	%
3	14,2	18	85,7

Berdasarkan tabel 2 di atas, diperoleh data bahwa sesudah diberikan intervensi, didapatkan hampir seluruh lansia yaitu sejumlah 18 orang (85,7%) **tidak terindikasi mengalami** gangguan mental emosional atau distres emosional.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu terbebas dari berbagai bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat menjalani kehidupan dan mampu melakukan adaptasi terhadap masalah yang dihadapi dengan baik. Faktor yang berpengaruh terhadapi kesehatan mental pada lansia antara lain, persepsi individu terhadap diri, dukungan sosial, kemampuan mendekatkan diri dengan Tuhan, kualitas hidup, kesehatan fisik, kondisi lingkungan dan faktor sosial ekonomi (Ningsih et al., 2025).

Menua adalah proses yang tidak dapat dihindari dan sering kali menjadi faktor terjadinya permasalahan mental pada lansia. Tidak jarang, lansia belum memiliki kesiapan mental untuk menghadapi masa tua (tidak memiliki pekerjaan, ditinggalkan oleh pasanagan atau anak, penurunan kondisi fisik, dan semakin terbatasnya lingkungan social) (Hendrawati et al., 2024). Penanganan masalah secara dini dapat membantu lansia dalam melakukan strategi pemecahan masalah yang dihadapi di masa tua dan kemampuan beradaptasi untuk menjalani kehidupan (Nasution et al., 2025).

Hasil screening/ pre-test menggunakan *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* yang dilakukan pada 21 lansia di Kelurahan Ngampel diperoleh hasil sebagian besar lansia yaitu sejumlah 15 orang (71,4%) **tidak terindikasi mengalami** gangguan mental emosional atau distres emosional dan hampir setengah lansia yaitu sejumlah 6 orang (28,5%) memiliki indikasi adanya gangguan mental emosional atau distres emosional.

SRQ bukan merupakan instrument yang digunakan untuk mendiagnosis, tapi merupakan screening awal untuk mengetahui pakah individu tersebut perlu untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut mengenai kondisi kesehatan mental. Pada kegiatan pengabdian ini, walaupun jumlah lansia yang terindikasi mengalamai gangguan mental emosional atau distres emosional namun hal tersebut tetap perlu diatasi untuk mencegah terjadinya masalah gangguan mental yang lebih berat (Pamboadji et al., 2026).

Terdapat berbagai macam intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Budury et al., 2023). Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya masalah gangguan mental yang lebih berat pada lansia adalah dengan memberikan edukasi kepada lansia tentang cara dan pentingnya menjaga kesehatan mental agar dapat menjalani kehidupan di masa tua dengan berkualitas. Edukasi kesehatan jiwa yang dilakukan dalam kegiatan ini berisi tentang penjelasan proses menua, perubahan – perubahan yang terjadi pada lansia, edukasi tentang kesehatan jiwa, edukasi tentang

gangguan jiwa/ mental beserta tanda gejalanya, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres yang dapat diterapkan lansia secara mandiri.

Setelah dilakukan kegiatan edukasi tentang kesehatan jiwa pada lansia dan dilakukan post-test menggunakan *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* didapatkan hampir seluruh lansia yaitu sejumlah 18 orang (85,7%) **tidak terindikasi mengalami** gangguan mental emosional atau distres emosional dan sebagian kecil lansia yaitu sejumlah 3 lansia (14,2%) yang memiliki indikasi adanya gangguan mental emosional atau distres emosional. Jumlah lansia yang memiliki inidikasi adanya gangguan mental mengalami penurunan setelah mendapatkan edukasi. Meskipun jumlah lansia yang terindikasi mengalami gangguan mental menurun, namun tetap perlu dilakukan upaya untuk tetap mempertahankan status kesehatan mental lansia.

SIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan jiwa pada lansia, terdapat penurunan jumlah lansia yang terindikasi mengalami gangguan mental atau emosional. Meskipun terdapat penurunan, namun tetap perlu dilakukan upaya yang dapat mempertahankan atau meningkatkan status kesehatan mental lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak LP3M Universitas Kadiri yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Posyandu Lansia Kelurahan Ngampel yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asih, M. K., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2025). Psikoedukasi Pengenalan Gangguan Psikologis pada Lansia. *TEMATIK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 14–19.

Budury, S., Ainiyah, N., Bistara, D. N., Sharoni, S. K. A., & Rahman, H. A. (2023). Edukasi Kesehatan Jiwa dan Menulis Ekspresif Pada Lansia di Malaysia. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(9).

Chauhan, N. N. (2025). Mental Health in the Modern World : Challenges , Characteristics , and Strategies for Growth. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, *11*(2), 160–168.

Erwanto, F., Herlina, & Fitr, A. (2023). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, *6*(1).

Fadhlia, N., & Sari, R. P. (2021). Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, *7*(2).

Hendrawati, H., Amira, I., & Rosidin, U. (2024). Edukasi Kesehatan Jiwa Lansia di Panti Sosialtresna Werdha (PSTW) Jiwa Baru Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *7*(6), 2756–2766.

Ikdafila, AR, A., Barangkau, & Apriani, F. (2025). Studi Fenomenologi Makna Dukungan Keluarga

terhadap Kejadian Depresi pada Lansia di Kabupaten Wajo. *JOURNAL RESEARCH OF NURSWIFERY*, *1*(1), 14–27.

Nasution, F., Harahap, A. S., Salsabila, N., Khair, N., Siregar, R., Rahmah, N., Islam, U., & Sumatera, N. (2025). Keterampilan Hidup Untuk Lansia: Pendidikan Sebaga Solusi Pemenuhan Kebutuhan Sosial Dan Kesehatan. *AT-TAKLIM : Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, *2*(1), 423–442.

Ningsih, S. D., Sari, I. P., & Ramadhani, S. (2025). Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dan Menjadi Lansia Produktif Dan Mandiri. *Journal Abdimas Mutiara*, *6*(1), 6–15.

Pamboadji, G., Setiyawan, W., Elisabeht, T., Rochani, S., Sumartini, & Luqyana, F. (2026). Upaya Promotif dan Preventif dalam Mengatasi Masalah Gangguan Mental pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, *7*(1), 977–982.

Purba, E. P., Veronika, A., Ambarita, B., Sinaga, D., Ilmu, S. T., & Santa, K. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa. *HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *1*(1), 27–35.

Putri, D. R. (2022). Perubahan Kepribadian pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, *2*(11), 49–57.

Tripertiwi, A. M. (2025). Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian , Prinsip - Prinsip , Fungsi Mental Hygiene). *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin*, *1*(2), 92–101.

Yunalia, E. M., Soeharto, I. P. S., Eureka, S., Sulistyawati, W., & Nurma, A. N. (2021). Penatalaksanaan Ansietas Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe-II. *Jaim Unik*, *4*(2), 59–65.