

INTEGRITAS DIRI BAGI KESEHATAN MENTAL (DEPRESI, ANSIETAS DAN STRESS) PADA LANSIA

Rahmi Imelisa¹, Lina Safarina², Suharjiman³
Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi^{1,2,3}
rahmiimelisa@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara pencapaian integritas diri lansia dengan kesehatan mental lansia. Metode yang digunakan adalah penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 81,8% lansia memiliki integritas diri yang baik. Sebanyak 9,1% lansia mengalami depresi ringan, 12,1% mengalami ansietas ringan dan tidak ada yang mengalami stress (0%). Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara integritas diri dengan depresi ($p\text{-value} = 0,547$), tidak ada hubungan bermakna antara integritas diri dan ansietas ($p\text{-value} = 0,441$). Simpulan, tidak ada hubungan antara integritas diri dengan kesehatan mental lansia.

Kata Kunci: Ansietas, Depresi, Integritas Diri, Lansia, Stress

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between the achievement of self-integrity in the elderly and the mental health of the elderly. The method used is a correlation study with a cross-sectional approach. The results showed that 81.8% of the elderly had good self-integrity. 9.1% of the elderly experienced mild depression, 12.1% experienced mild anxiety, and none experienced stress (0%). The results of the bivariate analysis showed that there was no significant relationship between self-integrity and depression ($p\text{-value} = 0.547$), and there was no significant relationship between self-integrity and anxiety ($p\text{-value} = 0.441$). In conclusion, there is no relationship between self-integrity and mental health in the elderly.

Keywords: Anxiety, Depression, Self-Integrity, Elderly, Stress

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang menginjak usia 60 tahun ke atas. Usia lansia mengalami peningkatan di berbagai belahan dunia. Hal ini diperkuat dengan WHO (2024) yang menyatakan bahwa dunia telah mengalami era penduduk menua (*ageing population*). Pada tahun 2020, jumlah penduduk lansia (berusia lebih dari 60 tahun ke atas) melebihi jumlah penduduk berusia di bawah 5 tahun. Antara 2015 dan 2050, proporsi penduduk dunia yang berusia di atas 60 tahun akan meningkat hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22% dari total populasi (World Health Organization, 2024).

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan baik fisik maupun mental (Putri, 2021). Lansia yang sehat harus mencapai integritas diri, sesuai dengan tugas perkembangan psikososialnya. Jika tidak mencapai tugas perkembangannya, maka lansia rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental (Laela &

Hartati, 2023). Terlebih pada lansia yang tinggal di panti werdha. Kesehatan mental yang mungkin terjadi pada lansia diantaranya adalah depresi, ansietas dan stress. Lansia yang tidak mencapai integritas diri akan cenderung mengalami depresi, hal ini ditunjukkan dengan merasa tidak puas dengan kehidupannya saat ini, merasa gagal, merasa tidak dicintai, kurang perhatian, dan sebagainya. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental lansia.

Lansia menjalani kehidupannya sehari-hari di rumah bersama anak dan cucunya, ataupun hidup di tatanan panti werdha. Berbagai hal menjadi alasan lansia memilih untuk hidup di panti werdha. Karena kesepian, tidak ada yang merawat, atau membutuhkan dukungan dari sebayanya. Beberapa alasan lansia tinggal di panti diantaranya adalah sengaja ditelantarkan keluarganya, masalah ekonomi, menghindari konflik keluarga, tidak memiliki keluarga dan atas kemauan sendiri (Iskandar et al., 2022). Panti werdha adalah rumah tempat memelihara dan merawat orang jompo. Pengertian panti werdha menurut Departemen Sosial RI adalah suatu tempat untuk menampung lansia dan jompo terlantar dengan memberikan pelayanan sehingga mereka merasa aman, tentram dengan tiada perasaan gelisah maupun khawatir dalam menghadapi usia tua.

Panti Werdha Tulus Kasih adalah salah satu panti jompo di Kota Bandung, berlokasi di Jalan Sarijadi Kota Bandung. Panti werdha ini didirikan pada Bulan Februari tahun 2012. Pendanaan secara mandiri dan sampai saat ini mengelola 25 orang lansia dengan didominasi kategori lansia terlantar (tidak memiliki keluarga). Kondisi lansia yang ada adalah lansia yang memiliki masalah kesehatan baik fisik, psikososial maupun kognitif. Tidak ada tenaga kesehatan yang bekerja secara tetap. Tetapi ada kunjungan dokter puskesmas untuk permasalahan penyakit fisik. Tidak ada pemeriksaan maupun intervensi khusus untuk kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, permasalahan kesehatan mental pada lansia di panti werdha ini perlu menjadi perhatian agar meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di panti tersebut.

Panti Werdha Budi Pertiwi adalah salah satu panti jompo di Kota Bandung, berlokasi di Jalan Sancang no.2 Kota Bandung. Panti werdha ini didirikan sejak 1938. Pendanaan secara mandiri dan sampai saat ini mengelola 30 orang lansia dengan didominasi kategori lansia terlantar (tidak memiliki keluarga). Kondisi lansia yang ada adalah lansia yang sehat atau memiliki masalah kesehatan baik fisik, psikososial maupun kognitif. Tidak ada tenaga kesehatan yang bekerja secara tetap. Tetapi ada kunjungan dokter puskesmas untuk permasalahan penyakit fisik. Tidak ada pemeriksaan maupun intervensi khusus untuk kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, permasalahan kesehatan mental pada lansia di panti werdha ini perlu menjadi perhatian agar meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di panti tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan antara integritas diri lansia dengan kesehatan mental lansia di Panti Werdha Tulus Kasih dan Panti Werdha Budi Pertiwi Bandung.

Penelitian mengenai integritas diri pada lansia belum banyak dilakukan dan belum ada penelitian mengenai hubungan integritas diri dengan ansietas, depresi dan stress pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan integritas diri lansia sebagai tugas perkembangan psikososial lansia. Konsep dari teori perkembangan psikososial Ericson menjelaskan bahwa pencapaian tugas perkembangan psikososial seseorang akan mendukung pada kesehatan jiwa seseorang. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan gambaran mengenai integritas diri dan kesehatan mental lansia. Sehingga pihak panti werdha dapat mempertimbangan kegiatan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menganalisa hubungan antara variabel integritas diri lansia dan kesehatan mental lansia. Masing-masing variabel diukur dengan menggunakan instrumen yaitu instrument untuk mengukur integritas diri lansia dan DASS-21 untuk mengukur kesehatan mental lansia. Variabel independen dalam penelitian ini adalah integritas diri dan variabel dependen adalah kesehatan mental berupa depresi, ansietas dan stress. Penelitian dilakukan pada Bulan Oktober 2024, dengan sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang dirawat di Panti Werdha Tulus Kasih, yaitu sebanyak 15 orang. Dan lansia di Panti Werdha Budi Pertiwi sebanyak 18 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi lansia yang komunikatif, kooperatif dan bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi dari *sampling* penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan kognitif atau lansia yang sedang mengalami sakit parah. Penelitian dilakukan dalam satu waktu untuk mengukur integritas diri lansia dan kesehatan mental lansia (depresi, ansietas, dan stress) dalam waktu yang sama. Analisa dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilakukan pada Bulan Oktober 2024 pada 33 orang lansia di Panti Werdha Tulus Kasih dan Panti Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. Hasil analisa data disajikan dalam analisa univariat dan bivariat.

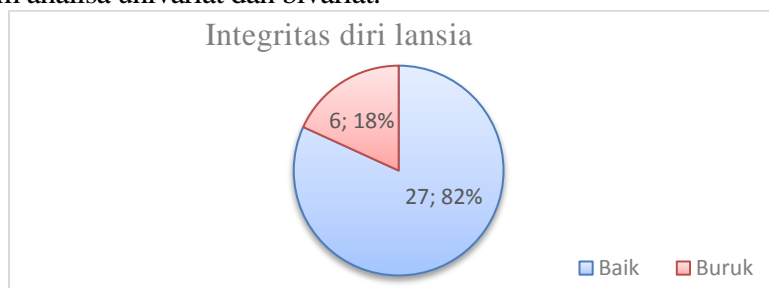


Diagram. 1
Gambaran Integritas Diri Lansia

Dari diagram di atas, diketahui bahwa 82% lansia memiliki integritas diri yang baik. Hal ini bermakna bahwa walaupun tinggal di Panti Werdha, sebagian besar lansia tetap dapat memenuhi tugas perkembangan psikososialnya, yaitu mencapai integritas diri. Dan terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi tercapai atau tidaknya integritas diri tersebut.

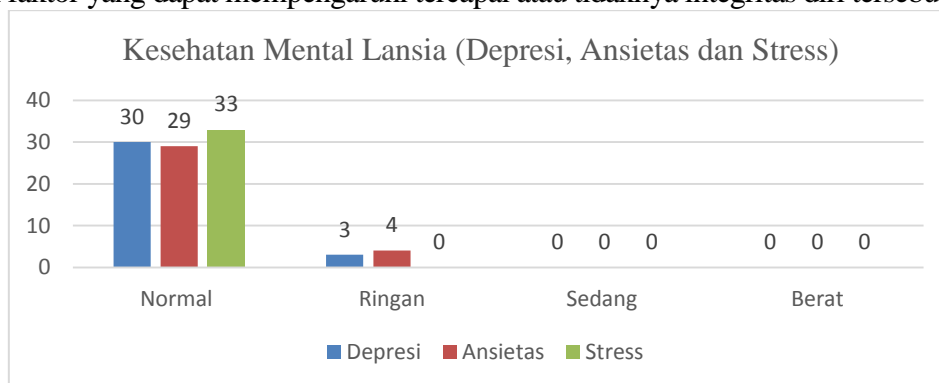


Diagram. 2
Gambaran Kesehatan Mental Lansia (Depresi, Ansietas dan Stress)

Pengukuran kesehatan mental lansia menggunakan modifikasi dari DASS-21, di mana dari 1 kuesioner dapat dianalisa 3 masalah kesehatan mental, yaitu depresi, ansietas dan stress. Berdasarkan diagram di atas, diketahui bahwa 30 dari 33 lansia (90,9%) memiliki tingkatan normal dalam masalah depresi. 29 dari 33 lansia (87,9%) memiliki ansietas tingkatan normal dan seluruh lansia (100%) memiliki stress tingkatan normal.

Tabel. 1
Hasil Uji Bivariat

Variabel Independen	Variabel Dependen	Depresi		Ansietas		Stress
		Normal	Ringan	Normal	Ringan	Normal
Integritas diri	Baik	88,9%	11,1%	85,2%	14,8%	100%
	Buruk	100%	0	100%	0	0
<i>p-value uji chi-square</i>		0,547		0,441		-

Analisa bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara integritas diri dengan depresi pada lansia, dan didapatkan hasil uji *chi-square* dengan *p-value* = 0,547. Hal ini bermakna bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara integritas diri dengan depresi pada lansia. Uji bivariat juga dilakukan untuk menguji hubungan antara integritas diri dengan ansietas pada lansia, dan didapatkan hasil *p-value* = 0,441. Maknanya bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara integritas diri dengan kejadian ansietas pada lansia. Dan uji bivariat untuk menguji hubungan integritas diri dengan stress pada lansia tidak dapat dilakukan secara statistik karena hanya ada 1 kategori stress, yaitu normal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengidentifikasi pencapaian integritas diri lansia dan hubungannya dengan kesehatan mental lansia. Integritas diri merupakan tugas perkembangan psikososial yang perlu dicapai oleh usia lansia. Perkembangan psikososial berkaitan dengan kesehatan mental, di mana seseorang dengan kondisi psikososial yang baik bermakna bahwa kesehatan jiwanya sehat. Pada bagian ini akan dibahas mengenai integritas diri lansia, kesehatan mental lansia (yang terdiri dari depresi, ansietas dan stress) dan hubungan antara integritas diri lansia dengan kesehatan mental lansia tersebut.

Lansia yang menunjukkan ciri-ciri integritas diri yang buruk, dapat mengarah kepada kejadian depresi pada lansia. Sebagaimana dijelaskan dalam teori Erickson bahwa jika seorang lansia gagal mencapai integritas dirinya, maka yang akan terjadi adalah depresi. Banyak faktor yang menyebabkan integritas diri lansia tidak tercapai dan terjadi depresi. Lansia dengan depresi memerlukan intervensi yang tepat agar mencapai kualitas hidup yang baik di usia lanjutnya.

Manusia memiliki tugas perkembangan psikososial yang perlu dicapai pada setiap tahap perkembangan usianya. Pencapaian tugas perkembangan ini akan mendukung kesehatan psikososial dan selanjutnya mendukung kesehatan mental individu. Ketercapaian tugas perkembangan psikososial pada tahap usia sebelumnya, akan mendukung tercapainya tugas perkembangan pada tahap perkembangan usia selanjutnya. Begitupun sebaliknya, jika tugas perkembangan psikososial tidak tercapai pada tahap perkembangan usia tertentu, maka akan mempengaruhi pencapaian tugas perkembangan psikososial pada usia selanjutnya. Lansia yang dapat mencapai tugas perkembangan psikososialnya terbukti lebih mampu

mempertahankan kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Herman et al., 2023).

Perkembangan psikososial dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kesehatan fisik dan mental. Dan faktor eksternal diantaranya adalah dukungan sosial dan lingkungan (Herman et al., 2023). Kesehatan fisik membuat lansia merasa nyaman dan dapat mengontrol aktivitasnya. Sehat secara fisik juga membuat lansia masih leluasa melakukan aktivitas yang diinginkan dan terhindar dari perasaan tidak berdaya. Kondisi kesehatan mental membuat lansia merasa memiliki pikiran yang positif dan emosi yang positif pula.

Faktor lain yang mempengaruhi tercapainya integritas diri pada lansia adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, mempunyai kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontinyu (Octavia et al., 2022). Lansia dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis jika memiliki aspek kesejahteraan psikologis yang dirumuskan menjadi enam dimensi, yaitu; (1) penerimaan diri (*self acceptance*); (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); (3) otonomi (*autonomy*); (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); (5) tujuan hidup (*purpose in life*); dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Dalam penelitian ini, 82% lansia memiliki integritas diri yang baik. Asumsi peneliti pada awal penelitian adalah kemungkinan lansia di panti werdha cenderung mengalami masalah dalam pencapaian integritas dirinya karena tidak berada bersama keluarganya sendiri, namun berdasarkan hasil penelitian ini, maka asumsi tersebut dapat dibantah. Terbukti dari 33 lansia yang menjadi sampel dalam penelitian ini, 82% nya mencapai integritas diri yang baik. Sebagian besar lansia merasa percaya diri (98%), merasa dirinya berharga (95%), merasa banyak yang menyayangnya (90%), dan seterusnya.

Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh faktor internal dan eksternal. Faktor kesehatan fisik dan mental menjadi faktor internal yang mempengaruhi integritas diri lansia. Panti Werdha Tulus Kasih merawat lansia-lansia dengan penyakit fisik kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan lain-lain. Namun dengan perhatian yang khusus mengenai penyakit fisik ini, justru membuat lansia merasa mendapatkan perawatan yang baik mengenai penyakit fisiknya ini. Terdapat 1 lansia yang memiliki penyakit mental, dan tidak diteliti dalam penelitian ini karena sulit untuk dilakukan pengukuran. Dan dari Panti Werdha Budi Pertiwi, diketahui bahwa sebagian besar lansia dalam kondisi sehat dan tidak memiliki penyakit kronis yang parah.

Faktor eksternal juga dapat mempengaruhi pencapaian integritas diri lansia, yaitu dukungan sosial dan lingkungan. Panti Werdha Tulus Kasih memiliki kepala panti dan petugas yang sangat intens mendampingi dan berinteraksi dengan lansia-lansia yang dirawat di panti tersebut, sehingga lansia mendapatnya dukungan sosial yang baik dari kepala dan petugas panti. Kegiatan rutin di panti tersebut juga mendukung interaksi yang baik bagi seluruh penghuni panti, seperti makan bersama, olahraga bersama, dan hiburan bersama. Kesempatan yang sangat terbuka juga diberikan untuk anggota keluarga maupun tamu yang akan berkunjung, sehingga meningkatkan sumber dukungan sosial bagi lansia di panti. Walaupun tinggal di rumah panti yang kecil, tetapi interaksi antar penghuni panti sangat difasilitasi dengan baik.

Panti Werdha Budi Pertiwi memiliki lingkungan panti yang cukup luas, asri dan bersih. Petugas panti juga intens berinteraksi dengan penghuni panti, dan ada kegiatan rutin yang memfasilitasi para lansia saling berinteraksi seperti shalat berjamaah, hiburan bersama,

olahraga bersama, dan lain-lain. Kesempatan juga sangat terbuka untuk anggota keluarga maupun tamu yang akan berkunjung, sehingga meningkatkan sumber dukungan sosial bagi lansia di panti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori normal untuk depresi dan ansietas, dan seluruhnya (100%) dalam kategori stress normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang meneliti tingkat stress pada lansia yang berobat ke puskesmas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 75% persen lansia yang diteliti berada dalam kategori stress normal dan 25% sisanya dalam kategori stress ringan (Annalita & Wardoyo, 2023). Penelitian lain menggambarkan tingkat stress lansia yang tinggal di panti jompo daerah Surakarta. Hasil penelitiannya menunggukkan bahwa sebagian besar (56,7%) lansia berada dalam kondisi stress normal (Saelan et al., 2022). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lansia di masyarakat maupun di panti sebagian besar memiliki kesehatan mental yang baik.

Tingkat stress lansia berpengaruh kepada kemandirian lansia dalam pemenuhan *Activity of Daily Living*-nya. Dibuktikan dari salah satu riset yang menunjukkan bahwa 50% lansia mengalami stress ringan dan 52,8% lansia mengalami ketergantungan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kemandirian lansia (Solikhatus et al., 2022).

Ada banyak faktor yang menyebabkan stress pada lansia. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa penyebab utama stress pada lansia adalah perubahan psikososial. Adapun penyebab perubahan psikososial tersebut diantaranya karena kehilangan barang berharga, hubungan yang kurang harmonis dengan lansia lain, kondisi kamar yang kurang nyaman, keluarga sudah tidak ada, kehilangan orang yang disayang untuk selamanya dan merasa ditelantarkan (Pratiwi et al., 2024).

Penelitian lain berfokus pada kejadian depresi pada lansia. Salah satu penelitian dilakukan pada lansia di panti werdha di Semarang mengenai hubungan kesejahteraan spiritual dengan tingkat depresi pada lansia muslim. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 80,9% lansia tidak mengalami depresi. Dan dari penelitian ini dibuktikan bahwa 86% lansia memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi, dan ada hubungan signifikan anatara kesejahteraan spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di panti werdha muslim tersebut (Faradila et al., 2023). Pada kedua panti werdha dalam penelitian ini, kegiatan spiritual sangat diperhatikan. Para lansia yang tinggal di panti tersebut difasilitasi dan dibantu untuk melaksanakan ibadah sesuai keyakinannya. Bahkan pada salah satu panti, para lansia diarahkan untuk selalu menjalankan solat wajib bersama di mushola dan pada waktu-waktu tertentu mereka mengaji bersama. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menghindarkan para lansia dari kejadian depresi.

Dukungan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat depresi lansia. Dalam penelitian ini keluarga diberikan kebebasan untuk menengok anggota keluarga lansianya, diizinkan juga untuk membawa lansia ke rumah atau berlibur, dan sangat dianjurkan untuk mendampingi lansia yang dalam kondisi sakit atau sekarat. Saat pengambilan data, beberapa lansia menyampaikan rasa rindunya dan merasa sudah lama tidak ditengok oleh keluarganya. Tetapi hal ini tidak berdampak banyak terhadap tingkat depresi yang dialami lansia.

Mengenai dukungan keluarga ini dibuktikan dalam sebuah riset yang menyatakan bahwa lebih dari setengah lansia (55%) yang tinggal di Panti Jompo Lestari, Kabupaten Gresik merasa bahwa dukungan keluarganya kurang, tetapi hampir seluruh lansia (94%) memiliki depresi tingkat normal. Dan dalam penelitian ini secara statistik dibuktikan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan depresi pada lansia di panti jompo

(Suhartanti et al., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Panti Werdha Sicincin, di mana 53,8% responden mendapatkan dukungan sosial yang baik dan 46,2% lansia mengalami depresi sedang. Dan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada lansia di panti werdha. Dapat dimaknai bahwa banyak faktor lain yang mungkin lebih signifikan berhubungan dengan kejadian depresi pada lansia selain faktor dukungan sosial ini (Elsi, 2023). Seperti yang dibuktikan dalam salah satu penelitian bahwa faktor usia, tingkat pendidikan, dan riwayat penyakit kronis terbukti secara statistik berhubungan dengan depresi pada lansia (Wisanti et al., 2024).

Penelitian lain membandingkan kualitas hidup dan depresi antara lansia yang tinggal di rumah dan panti werdha. Penelitian ini membuktikan bahwa lansia yang tinggal di panti werdha memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang tinggal di rumah. Begitupun dengan tingkat depresinya. Lansia yang tinggal di panti lebih sedikit yang mengalami depresi dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah (Damayanti et al., 2023).

Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2017). Dalam penelitian ini 85,2% memiliki ansietas normal. Sejalan dengan penelitian yang meneliti mengenai hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di panti werdha. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 65,7% lansia di panti tersebut tidak mengalami kecemasan. Dan hasil uji bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia (Gayatri & Gunawan, 2023). Usia, jenis kelamin, status perkawinan dan pendidikan lansia memiliki keterkaitan dengan ansietas pada lansia (Manurung, 2023).

Ansietas dan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia. Kedua masalah ini dapat memiliki saling keterkaitan. Misalnya salah satu penelitian meneliti hubungan antara ansietas dengan kejadian depresi pada lansia yang ditinggal pasangan hidup. Dan berdasarkan uji statistik yang dilakukan, terbukti bahwa terdapat hubungan antara ansietas dan depresi pada lansia yang ditinggal pasangan hidup (Yuvita & Santoso, 2023).

Petugas panti maupun perawat dapat berperan untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada lansia. Melalui pendekatan asuhan keperawatan, banyak intervensi terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah seperti ansietas, stress dan depresi. Terapi relaksasi otot progresif dan terapi *slow deep breathing* dapat digunakan untuk mengatasi ansietas pada lansia. Riset menunjukkan bahwa kedua terapi ini memiliki tingkat efektivitas yang sama. Sehingga kedua terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk mengurangi dan mengatasi ansietas pada lansia (Amanullah et al., 2023). Banyak riset yang menjelaskan mengenai cara mengatasi masalah kesehatan mental pada lansia. Salah satu riset menjelaskan mengenai tindakan logotherapy untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada lansia. Dalam studi *systematic review* tersebut dijelaskan bahwa logoterapi efektif untuk digunakan sebagai terapi modalitas pada lansia dengan masalah psikososial baik pada lansia yang tinggal di komunitas maupun lansia yang tinggal di panti jompo (Trisnadewi et al., 2023). Beberapa riset juga mengujicobakan gabungan dari 2 terapi. Seperti kombinasi terapi seni dan relaksasi yang terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stress pada lansia (Esterlita et al., 2024). Terapi tertawa juga terbukti dapat mengatasi depresi ringan pada lansia (Safarina et al., 2022).

SIMPULAN

Sebagian besar lansia memiliki integritas diri yang baik. Sebagian besar lansia berada dalam kondisi kesehatan mental yang normal. Secara statistik tidak terdapat hubungan antara integritas diri lansia dengan kesehatan mental lansia.

SARAN

Disarankan kepada petugas panti werdha untuk mempertahankan kegiatan yang telah dilaksanakan di panti dan dapat merutinkan pemeriksaan pencapaian integritas diri dan screening kesehatan mental pada lansia di panti. Panti juga perlu merancang intervensi untuk lansia yang terjaring mengalami masalah kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, A. A., Dewi, N. S., & Fuad, W. (2023). Perbedaan Efektivitas antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Slow Deep Breathing terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2163-2170. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.9910>
- Annalita, F., & Wardoyo, S. S. (2023). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Puskesmas Kendalsari Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 3026-4715. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i1.125>
- Damayanti, L. A., Wisanti, E., & Lestari, R. F. (2023). Perbandingan Kualitas Hidup dan Depresi Lansia di PSTW dan Keluarga. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 558-566. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i1.2898>
- Elsi, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Depresi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin. *Menara Ilmu*, 17(1), 45-50. <https://doi.org/10.31869/mi.v17i1.3996>
- Esterlita, M., Nur'aini, N., & Rochman, U. H. (2024). Kombinasi Terapi Seni dan Relaksasi dalam Mengurangi Tingkat Stress pada Lanjut Usia. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(2), 749-756. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i2.530>
- Faradila, Z. A., Luthfa, I., & Aspihan, M. (2023). Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia Muslim di Panti Werdha. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 226-238. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31269>
- Gayatri, P. R., & Gunawan, P. A. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Werdha Wisma Mulia selama Pandemi Covid-19. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 128-133. <http://dx.doi.org/10.24912/tmj.v5i1.24394>
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616-3621. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>
- Iskandar, I., Iqbal, M., & Rahayu, M. (2022). Faktor Melatarbelakangi Lansia Memilih Tinggal di Panti Jompo Darussa'adah Lhokseumawe, Aceh. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(1), 38-47. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.2185>
- Laela, S., & Hartati, S. (2023). Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3990-4000. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.12095>
- Manurung, A. (2023). Gambaran Ansietas Lansia dalam Menghadapi Proses Menjelang Ajal. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 158-168. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1522>

- Octavia, I. A., Lenggogeni, P., & Mayhart, R. (2022). Psychological Well-being pada Lansia. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 1-9. <http://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/367>
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI. <https://onesearch.id/Author/Home?author=tim+pokja+SDKI+DPP+PPNI>
- Pratiwi, S. D., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis Penyebab Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 264-280. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>
- Saelan, S., Esperensa, A., & Ekacahyaningtyas, M.. (2022). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 2808-1781. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/197>
- Safarina, L., Aini, F. N., Rudyana, H., Kumala, T. F., & Roswendi, A. S. (2022). The Effect of Laughter Therapy (Humor) on Mild Depression in Elderly at Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(17), 103-107. https://doi.org/https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2023010416295017_2021_1657.pdf
- Solikhatun, R. D., Agustina, W., & Maulidia, R. (2022). The Correlation between The Level of Stress and The Independence of The Elderly In Fulfilling The Activity of Daily Living At The Posyandu, Tunggulwulung District. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 158-166. <https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.172>
- Suhartanti, O., Suminar, E., Sari, D. J., Fitriyanur, W. L. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Lansia di Panti Jompo Lestari Menganti, Kabupaten Gresik. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(1), 64-71. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.443>
- Trisnadewi, I. A., Susanti, H., & Putri, Y. S. (2023). Logotherapy pada Lansia dengan Masalah Psikososial: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan: STIKes Kendal*, 15(3), 1463-1470. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.949>
- Wisanti, E., Putri, D. K., Wulandari, M. A., & Pradessetia, R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Lansia. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1), 156-166. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2648>
- World Health Organization. (2024). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yuvita, L., & Santoso, B. R. (2023). Ansietas Berhubungan dengan Depresi pada Lansia yang Ditinggal Pasangan Hidup. *Jurnal Keperawatan: LPPM Stikes Kendal*, 15(3), 967-974. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.984>