

SOSIALISASI MENGENAI PENTINGNYA MENJAGA FUNGSI MENTAL PADA LANSIA DIMASA PANDEMIC COVID-19

1. Asrina Pitayanti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
 2. Fitria Yuliana, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
- Email Korespondensi : asrinapitayanti44@gmail.com

ABSTRAK

Kebahagiaan mental lansia merupakan hal yang penting untuk dijaga.. Hal ini terjadi karena lansia adalah kelompok yang rentan terkena berbagai penyakit karena fungsi fisiologis dan sistem imun tubuh manusia yang terus menurun seiring bertambahnya usia. Tujuan pengabdian masyarakat pada lansia adalah memberikan sosialisasi kelompok rentan yang mudah mengalami gangguan kesehatan mental, terutama dalam masa pandemi COVID-19 ini. Kondisi psikogeriatric yang sering muncul adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan kondisi demensia yang juga membuat dampak berupa ketidaknyamanan bagi semua orang terutama keluarga lansia. Faktor penyebab kecemasan dan depresi pada lansia disaat pandemi covid-19 berasal dari berita – berita yang mereka tau kalau lansia merupakan kelompok rentan terinfeksi dan mengalami gejala berat akibat virus covid-19 ditambah adanya kebijakan pembatasan sosial sehingga lansia terputus hubungan dengan keluarga ataupun orang terdekat sehingga menimbulkan kesepian. Dengan pemberian sosialisasi tentang bagaimana menjaga fungsi mental lansia terkait penyesuaian diri proses menua dan bagaimana menjaga imunitas fisik di saat pandemi akan menambah pengetahuan berupa informasi valid yang dibutuhkan oleh para lansia. Mengajarkan tetap beraktifitas fisik positif dirumah bersama keluarga dan mengkonsumsi nutrisi yang baik merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemic covid. Pendampingan terhadap masyarakat yang membutuhkan harus dilakukan dengan maksimal untuk menekan angka penderita gangguan kesehatan fungsi mental lansia. Dengan berbagai peran tersebut diharapkan masyarakat dewasa serta lansia dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci : Sosialisasi, Fungsi Mental Lansia, Pandemi Covid-19

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang merasakan nyaman, menyadari kemampuannya sendiri, dan berkehidupan normal. Keadaan atau kondisi mental atau batin yang sehat dapat memberi dorongan terhadap perkembangan seseorang menuju pada suatu hasil yang baik di waktu yang akan datang (Adityawarman, 2010; Yuliana, 2020). Usia harapan hidup masyarakat Indonesia juga semakin tinggi, sehingga mengakibatkan jumlah lansia juga semakin bertambah. Permasalahan kesehatan jasmaniah dan juga permasalahan gangguan mental dalam menghadapi usia senja menyebabkan efek psikologis yang bisa dialami oleh lansia (Kiroh et al, 2021).

Saat ini, jumlah lansia yang ada di Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik mencapai 18,7 juta orang (8,5%) dari jumlah penduduk Indonesia. Jumlah ini akan menjadikan Indonesia menempati urutan ke-4 terbanyak negara berpolulasi lansia setelah Cina, India dan Amerika. Data tersebut menunjukkan Indonesia menjadi sebuah negara dengan mayoritas penduduknya lansia dan ini menjadi tantangan supaya tercipta lansia yang sehat fisik, psikologis dan produktif. Berbagai media online maupun offline memuat berita tentang persoalan kesehatan mental yang terjadi di masyarakat selama pandemi Covid-19. Baik berita tentang kecemasan, bunuh diri, tentang depresi maupun sakit psikomatik. Dilaporkan bahwa orang yang mengalami depresi meningkat 35% atau naik 2-3 kali lipat dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar di tahun 2018. Kesehatan mental menjadi komponen penting saat pandemi Covid19. Pada Oktober 2020 lalu, salah satu situs dokter spesialis jiwa memapar pembaca dengan beberapa pertanyaan tentang kesehatan jiwa. Hasilnya partisipan sebanyak 5.661 orang yang sebagian besar mengalami depresi selama masa pandemi ini. Sebanyak 32 % mengalami masalah psikologis dan 67,4 % memiliki gejala cemas. Sebagian yang bermasalah tersebut juga mengalami trauma psikologis (Widati & Nordin, 2022). Trauma yang dimaksud adalah kondisi orang selalu merasa waspada secara terus-menerus, merasa sendirian, merasa ditinggalkan serta merasa terisolasi saat pandemi. Rupanya pandemi selama dua tahun ini memberikan banyak dampak terutama pada para lansia, keluarga dan masyarakat secara umum.

Permasalahan dimasa pandemi sebagian masyarakat yang terkena PHK, ada yang penghasilannya menurun, ada yang usahanya gulung tikar sehingga kondisi tersebut membuat lansia andil dalam mencari nafkah membantu perekonomian keluarganya dengan tenaganya yang sudah semakin melemah, dan bahkan berakibat sampai ke naiknya angka perceraian di sejumlah wilayah (Indayani & Hartono, 2020). Data tersebut memberi gambaran kondisi kesehatan mental masyarakat, yang terjadi pada berbagai kelompok umur baik anak sampai dengan lansia selama pandemi Covid-19. Lansia merupakan kelompok umur yang terlihat lebih sering mengalami gejala yang berat dan memiliki resiko yang lebih tinggi akan kematian akibat dari virus Covid-19 ini. Hal ini terjadi karena lansia adalah kelompok yang cukup rentan terkena berbagai penyakit karena fungsi fisiologis dan sistem imun tubuh manusia yang terus menurun seiring bertambahnya usia (Utomo, 2019).

Guna mengurangi angka penyebaran Covid-19, pemerintah membuat beberapa kebijakan baru seperti social distancing (menjaga jarak), memakai masker, tetap tinggal di rumah, dan lain sebagainya. Hal ini tentu memberikan dampak berupa ketidak nyamanan bagi semua orang, khususnya bagi para lansia yang mau tidak mau harus tetap berada di rumahnya masing-masing. Keadaan ini tentu menimbulkan suatu masalah, yaitu kaum lansia akan rentan terkena gangguan mental, sehingga beberapa gangguan masalah mental pada lansia harus dapat

dicegah, dihilangkan atau dipulihkan (Minannisa, 2021). Kondisi psikogeriatric yang sering muncul adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan dimensi tersebut dapat mengalami perburukan dan membutuhkan penanganan yang kompleks. Peran keluarga yang tinggal dengan lansia ataupun masyarakat disekitarnya bahkan instansi kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung serta mendampingi masyarakat pentingnya menjaga kesehatan fungsi mental lansia. Sosialisasi akan kesehatan mental perlu diterapkan baik di desa, perkumpulan arisan atau pengajian dan tempat layanan publik (Agustino, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan dan pemahaman terkait pentingnya menjaga fungsi mental lansia pada masa pandemic covid-19 sebagai upaya Pendampingan terhadap masyarakat yang membutuhkan dan menekan angka penderita gangguan kesehatan mental.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Survey lokasi, sasaran dan sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan ini pertama kali dengan melakukan perizinan dari kampus stikes bhakti husada mulia berupa surat tugas. pada tanggal 18 Februari 2022 melakukan kunjungan di lokasi pengabdian masyarakat dengan bertemu kepala desa Sawojajar kecamatan Takeran kabupaten Magetan (Kepala desa : Bapak Sukamto dan sekretaris desa : ibu Vita) dalam diskusi tersebut dihasilkan kesepakatan hari dan jam untuk pelaksanaan edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya menjaga fungsi mental lansia.

b. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Sawojajar dalam rangka posyandu lansia pada tanggal 26 februari 2022. Diikuti oleh kader posyandu lansia dan juga para lansia yang hadir diposyandu lansia sebanyak 23 orang. Kegiatan dimulai pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan ini juga dihadiri bidan desa setempat, beberapa dosen prodi keperawatan dengan melibatkan 5 mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Acara dibuka oleh sambutan bapak kepala desa, dan juga perwakilan dosen stikes BHM.

c. Pelaksanaan pre tes

Pertama tim pengabdian masyarakat membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan pre tes yaitu untuk mengukur pengetahuan tentang definisi mental, aspek yang mempengaruhi kondisi psikologis lansia yang sering kali dialami pada masa usia lanjut sehingga para lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan segala perubahan dalam dirinya dengan baik.

d. Penyampaian materi

Penyampaian materi dilakukan oleh nara sumber tim dosen keperawatan jiwa, tim pelaksana mahasiswa membagi notulen, bolpoin dan leaflet kepada para audien sebanyak 23 peserta. Materi yang disampaikan adalah definisi mental, aspek yang mempengaruhi fungsi mental pada lansia pada masa pandemi covid, masalah pada psikogeriatric yang sering muncul, deteksi dini gangguan kognitif dan pencegahan gangguan mental pada lansia.

e. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan tanya jawab secara acak kepada audien. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas yang kemudian ditunjuk secara perwakilan audien. Peserta lainnya

mendengarkan dengan sesaksama dan diberikan kesempatan bila ada yang kurang dimengerti untuk bertanya kepada nara sumber.

f. Pelaksanaan post test

Tahap akhir pelaksanaan kegiatan adalah pelaksanaan post test. Tim pelaksana dari mahasiswa membentuk membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan post tes yaitu untuk mengukur pengetahuan audien menyerap informasi tentang definisi mental, aspek yang mempengaruhi kondisi psikologis lansia yang sering kali dialami pada masa usia lanjut sehingga para lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan segala perubahan internal dan eksternal dalam dirinya dengan baik yang terjadi saat pandemic covid-19. Setelah kuesioner terisi, selanjutnya kuesioner dikumpulkan kembali untuk di nilai capaian pengetahuannya

3. HASIL

Kegiatan PKM telah dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2022 yang dilaksanakan di desa sawojajar kecamatan takeran kabupaten Magetan. Kegiatan ini dihadiri oleh 17 lansia perempuan (73,91%) dan 6 lansia laki-laki (26,08%) yang semua bertempat tinggal dan menjadi anggota posyandu lansia Desa Sawojajar. Kuesioner pre test dibagi kepada audien untuk dijawab. Diberikan waktu 10 menit untuk mengisi lembar kuesioner. Hasil evaluasi awal ditampilkan dalam bentuk tabel dibawah.

Tabel 1. Nilai pengetahuan audien sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi

No	Nilai Pre tes	Nilai Post tes
1	80	100
2	70	100
3	70	100
4	70	100
5	60	80
6	60	90
7	50	80
8	40	90
9	50	90
10	60	90
11	60	90
12	60	70
13	70	100
14	60	70
15	80	100
16	80	100
17	50	90
18	50	90
19	60	90
20	70	90
21	80	100
22	80	100
23	60	80
rata- rata	63,91	89,56

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang disajikan pada tabel diatas, dapat dilihat perbedaan nilai rata-rata pre dan post tes audien terjadi peningkatan yaitu dari sebelum dilakukan sosialisasi 63,91 dan setelahnya meningkat menjadi 89,56. Jumlah audien yaitu sebanyak 23 orang dimana nilai tertinggi, yaitu nilai 80 didapatkan oleh 5 peserta dan nilai terendah yaitu nilai 40 didapatkan oleh 1 peserta. Pada pos tes nilai tertinggi, yaitu 100 didapatkan oleh 9 peserta.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan penyampaian materi dilakukan dengan metode sosialisasi. Sosialisasi merupakan proses memperkenalkan sebuah sistem pada seseorang dan bagaimana orang tersebut menentukan tanggapan serta reaksinya. Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan dimana individu berada (Sutaryo, 2004; Sari, 2020). Kegiatan tersebut berlangsung selama 15 menit dan dilanjutkan sesi diskusi dan Tanya jawab selama 30 menit. saat dilakukan ceramah para audien sangat antusias mendengarkan penjelasan. Media PPT dan LCD serta pemberian liflet dapat membantu dalam proses menyebarkan dan menanamkan nilai- nilai ilmu pengetahuan tentang materi menjaga fungsi mental lansia

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan perbedaan nilai rata-rata pre dan post tes audien terjadi peningkatan yaitu dari sebelum dilakukan sosialisasi 63,91 dan setelahnya meningkat menjadi 89,56. Jumlah audien yaitu sebanyak 23 orang dimana nilai tertinggi, yaitu nilai 80 didapatkan oleh 5 peserta dan nilai terendah yaitu nilai 40 didapatkan oleh 1 peserta. Pada pos tes nilai tertinggi, yaitu 100 didapatkan oleh 9 peserta.

Dalam proses penuaan yang dialami oleh lansia, terdapat tiga faktor yang saling mempengaruhi yaitu fisik, psikologis dan social. Perubahan tersebut akan menyebabkan terjadinya konsekuensi fungsional pada lansia. Konsekuensi fungsional adalah suatu efek yang muncul sebagai akibat dari perubahan fisik, faktor resiko, serta perilaku kesehatan individu atau lansia yang dapat diobservasi serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari lansia. Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan kelompok lansia menjadi salah satu kelompok yang paling rentan akibat covid-19 (Ainistikmalia, 2019).

Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang pertama menjelaskan tentang definisi mental pada lansia yang penting untuk diketahui oleh semua dimana masalah kesehatan yang menyebabkan perubahan emosi, pikiran, dan perilaku pada orang lanjut usia. Kondisi ini dapat menyebabkan lansia kesulitan untuk berfungsi sebagaimana mestinya dalam keluarga, urusan pekerjaan, dan kegiatan sosial. Mental dapat diartikan sesuatu yang berada dalam tubuh (fisik) manusia yang dapat mempengaruhi perilaku, watak dan sifat manusia di dalam kehidupan pribadi dan lingkungannya. Pada lansia bukan hanya dihadapkan pada permasalahan kesehatan jasmaniah saja, tapi juga permasalahan gangguan mental dalam menghadapi usia senja. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental pada lansia seperti perubahan fisik, kesehatan umum dan lingkungan. Pada lansia sering muncul masalah-masalah yang berkaitan dengan perubahan fungsi mental seperti kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia (Nugroho, 2000; Djamhari et al, 2021) .

Nara sumber kegiatan pengabdian masyarakat juga menjelaskan aspek yang mempengaruhi fungsi mental pada lansia pada masa pandemi covid yaitu kecemasan terhadap risiko tinggi tertular virus covid dengan gejala berat karena

kondisi penyakit komorbid dan penurunan imunitas, pembatasan sosial, minimnya akses pelayanan umum yang dapat dijangkau dan penutupan pelayanan kesehatan bagi kelompok lansia. kondisi pandemi adanya pembatasan kegiatan di luar rumah dan pembatasan berinteraksi tatap muka dengan orang lain di masa pandemi dan new normal dapat membuat lansia semakin merasa kesepian (Wisnuwardani, 2020). Kondisi kesehatan dan kondisi psikologis yang dihadapi lansia di masa pandemi secara keseluruhan dapat berdampak pada kesehatan khususnya pada imun tubuh dan kualitas hidup lansia.

Deteksi dini penurunan fungsi mental perlu diketahui masyarakat untuk mengetahui fungsi kognitif masih baik atau terjadi penurunan. Sehingga Penjelasan terakhir membahas tentang deteksi dini gangguan kognitif menggunakan lembar kuesioner skrining Mini mental status examination (MMSE) dan pencegahan gangguan mental pada lansia seperti melakukan aktivitas menyenangkan dan membuat bahagia, dukung keinginan lansia tetap melakukan sosialisasi dengan keluarga atau teman meskipun dengan virtual, motivasi diri dan fasilitasi dalam kegiatan – kegiatan yang membuat aktif secara fisik, sosial, kognitif dan juga emosi (Pranata et al, 2020). Pada masa pandemi, untuk mencegah lansia merasa kesepian, cemas, stres yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan lansia seperti turunnya imun tubuh, penurunan fungsi kognitif maka di perlukan program kegiatan lansia. Hasil penelitian yang dilakukan National Academies of Sciences, Engineering and Medicine menunjukkan lansia yang hidup sendiri beresiko mengalami masalah jantung dan depresi. Aturan lockdown serta para lansia pada kelompok beresiko tinggi harus tetap berada di rumah menyebabkan lansia merasa kesepian. Aktivitas sosial baru secara virtual menjadikan lansia tergabung dalam klub virtual membuat lansia menjalin persahabatan baru dan koneksi sosial membuat lansia memiliki sebuah tujuan (Rusman et al, 2021).

Kurangnya informasi tentang kesehatan mental, aspek yang mempengaruhi kondisi psikologis lansia sering kali dialami pada masa usia lanjut, sehingga para lansia sulit menerima dan menyesuaikan diri dengan segala perubahan menua dalam dirinya dengan baik. Perubahan yang terjadi pada lansia membutuhkan Penyesuaian karena adanya perubahan dari keadaan sebelumnya (fisik masih kuat, bekerja dan berpenghasilan) menjadi kemunduran yaitu penurunan imunitas. Aspek psikologi merupakan faktor penting dalam kehidupan seseorang dan menjadi semakin penting dalam kehidupan seorang lansia. Aspek psikologis ini lebih menonjol daripada aspek materiil dalam kehidupan seorang lansia. Pada umumnya, lansia mengharapkan: panjang umur, semangat hidup, tetap berperan sosial, dihormati, mempertahankan hak dan hartanya, tetap berwibawa, kematian dalam ketenangan dan diterima di sisi-Nya, dan masuk surga. Keinginan untuk lebih dekat kepada Allah merupakan kebutuhan lansia. Sehingga bagi lansia yang tidak mampu menerima kondisi dari proses menua akan muncul berbagai masalah psikogeriatric. Masalah yang sering terjadi adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan kepikunan atau demensia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati negatif serta meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif. Selain itu, olahraga juga ditemukan dapat meringankan gejala seperti rendahnya harga diri dan penarikan sosial (Sharma et al; Akhmad et al, 2019).

Sosialisasi penting menjaga kesehatan mental pada masa pandemi covid merupakan pendampingan pada masyarakat untuk membentuk sikap dalam menghadapi situasi krisis mental. Bila sering diadakan penyuluhan kesehatan yang menarik dan mudah dipahami dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan

mental maka akan direspon secara positif oleh penderita, baik dalam sikap maupun perilaku (practice), sehingga berdampak pada berkurangnya stres menghadapi berita-berita yang tersebar melalui media online dan offline dimasa pandemi. Demikian juga bila semakin jarang diadakan penyuluhan kesehatan, pengetahuan tentang kesehatan mental juga kurang maka sebagian besar juga memiliki sikap negatif terhadap kesehatan mental pada lansia. Maka pengetahuan dan pemahaman menyaring informasi valid tentang berita covid ini sangat penting, tetap melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dirumah dapat meningkatkan imunitas dan mengkonsumsi nutrisi yang baik merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental atau bahkan meningkatkan kualitas hidup mereka.

5. KESIMPULAN

Kondisi pandemi covid-19 menyebabkan berbagai dampak negatif seperti peningkatan masalah mental yang dialami masyarakat mulai dari kelompok usia anak sampai dengan kelompok lansia. Protocol covid yang dianjurkan pemerintah seperti pembatasan sosial terhadap lansia untuk berinteraksi dengan pihak luar dan tidak melakukan kegiatan di luar. Kondisi ini rentan memunculkan permasalahan psikologis seperti kesepian, kebosanan, kecemasan, depresi, paranoid dan masalah psikogeriatric yang lain. Pelaksanaan sosialisasi tentang pentingnya menjaga fungsi mental pada lansia dimasa pandemi memberikan pengaruh positif terhadap fungsi kognitif dan kesehatan mental pada lansia di desa sawojajar kecamatan takeran. Hal ini ditunjukkan dengan perbedaan nilai pengetahuan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan perbedaan nilai rata-rata audien yaitu terjadi peningkatan nilai pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya fungsi mental pada lansia sehingga para lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan segala perubahan internal dan eksternal dalam dirinya dengan baik yang terjadi saat pandemi covid-19.

6. SARAN

Diharapkan keluarga yang hidup bersama lansia, tenaga kesehatan, kade lansia dan dinas terkait dapat mengetahui dan memahami masalah yang ada pada lansia terkait penurunan fungsi mental baik dikarenakan factor intrinsic atau ekstrinsik, Khususnya peran keluarga yang tinggal dengan lansia ataupun masyarakat disekitarnya bahkan instansi kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung serta mendampingi masyarakat pentingnya menjaga kesehatan fungsi mental lansia. Sosialisasi akan kesehatan mental perlu diterapkan baik di desa, perkumpulan arisan atau pengajian dan tempat layanan publik.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustino, L. (2020). Analisis Kebijakan Penanganan Wabah Covid-19: Pengalaman Indonesia. *Jurnal Borneo Administrator*, 16(2), 253-270.
- Ainistikmalia, N. (2019). Determinan penduduk lanjut usia perempuan dengan status ekonomi rendah di Indonesia. *JIET (Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan)*, 4(2).
- Akhmad, A., Sahmad, S., Hadi, I., & Rosyanti, L. (2019). Mild Cognitive Impairment (MCI) pada Aspek Kognitif dan Tingkat Kemandirian Lansia dengan Mini-Mental State Examination (MMSE). *Health Information: Jurnal Penelitian*, 11(1), 48-58.

- Djamhari, E. A., Ramdhaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2021). Kondisi Kesejahteraan Lansia dan Perlindungan Sosial Lansia di Indonesia.
- Indayani, S., & Hartono, B. (2020). Analisis pengangguran dan pertumbuhan ekonomi sebagai akibat pandemi covid-19. *Jurnal Perspektif*, 18(2), 201-208.
- Kiroh, A. G., Kairupan, B. H., & Munayang, H. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Pada Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 338-345.
- Minannisa, C. (2021). Kondisi stress lansia dimasa pandemi COVID-19 dan pencegahannya.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). *Covid-19 dan psikososial masyarakat di masa pandemi*. Penerbit NEM.
- Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang pencegahan covid-19 di kalangan siswa sekolah dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 4(1), 80-83.
- Utomo, A. S. (2019). *Status kesehatan lansia berdayaguna*. Media Sahabat Cendekia.
- Widati, S., & Siddiq Amer Nordin, A. (2022). Mental Health During COVID-19: An Overview in Online Mass Media Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2-3), 300-301.
- Yuliana, Y. (2020, August). Menjaga kesehatan mental lansia selama pandemi COVID-19. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 6, No. 1, pp. 6-10).