



**PAPER – OPEN ACCESS**

## Pemberdayaan Lansia Dalam Mencapai Succesfull Aging Melalui Ekonomi Kreatif Industri Rumah Tangga kelompok Lansia “Glamur”

Author : Vita Camellia, dkk.  
DOI : 10.32734/anr.v6i1.2494  
Electronic ISSN : 2654-7023  
Print ISSN : 2654-7015

*Volume 6 Issue 1 – 2025 TALENTA Conference Series: Agricultural and Natural Resources (ANR)*



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

Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



# Pemberdayaan Lansia Dalam Mencapai *Successful Aging* Melalui Ekonomi Kreatif Industri Rumah Tangga kelompok Lansia “Glamur”

## *Empowering the Elderly in Achieving Successful Aging Through the Creative Economy of the Home Industry "Glamur" Elderly Group*

Vita Camellia<sup>1</sup>, Khairunnisa<sup>2</sup>, M. Ichwan<sup>3</sup>, Farah Dhiba<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera

<sup>2</sup>Dapartemen Farmakologi, Fakultas Farmasi Universitas Sumatera Utara

<sup>3</sup>Dapartemen Farmakologi dan Terapeutik, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

<sup>4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat

vita.camellia@usu.ac.id

### Abstrak

Kelompok lansia mengalami kehilangan kemandirian, produktifitas sehingga berdampak pada fungsi kehidupan, pekerjaan dan sosial.. Lansia yang sukses adalah produktif dan dapat memengaruhi kesejahteraan dimasyarakat. Paguyuban Glamur berlokasi di Jl. Amaliun Gg Mujur No. 50 L. kota Matsum IV Keamatan Medan Area, Kota Medan Sumatera Utara sebagai mitra memiliki permasalahan: kurang produktif sehingga memengaruhi perekonomian rumah tangga para lansia; rendahnya pengetahuan dan kemampuan kelompok lansia dalam meningkatkan ekonomi kreatif dalam industri rumah tangga; rendahnya pengetahuan lansia dalam meningkatkan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit darah tinggi, diabetes dan hipertensi. dan belum pernah ada deteksi dini gangguan kognitif pada lansia dimana kognitif ini adalah prasarat untuk mencapai *successful aging*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan berkoordinasi dengan ketua paguyuban lansia glamur untuk menseleksi ibu-ibu rumah tangga yang akan berperan sebagai kader atau penggiat kesehatan mental dan fisik; melakukan penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan bahagia dan pelaksanaan pemeriksaan darah tinggi, gula darah dan kolesterol dan pemberdayaan paguyuban lansia glamur dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui peningkatan kemampuan untuk menghasilkan tambahan finansial keluarga dengan membentuk kelompok-kelompok usaha ibu rumah tangga dengan pembuatan tempe rumahan

**Kata Kunci:** pemberdayaan lansia; *successful aging*; ekonomi kreatif

### 1. Pendahuluan

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun keatas menurut Masa lansia ini adalah masa dimana mereka mengalami perubahan dalam fungsi kehidupan, pekerjaan, dan sosial dimana sebelumnya produktif dan sekarang masuk masa pensiun. Sementara jika mereka memiliki anak, anak-anak mereka sudah mandiri dan meninggalkan rumah. Lansia akan mengalami kesendirian dan kesepian, mengalami perubahan penampilan fisik, dan pada lansia ini sering dijumpai gangguan penyakit medis dan gangguan kesehatan mental. 1

Pada zaman sekarang, usia harapan hidup sudah lebih lama dari generasi sebelumnya. Meskipun umur panjang mungkin menjadi tujuan utama dalam kehidupan, kualitas hidup di usia tua mungkin sama, atau bahkan lebih penting, daripada penambahan usia, baik untuk individu maupun masyarakat secara umum. Definisi secara formal tentang *successful aging* masih terus berkembang, tetapi secara umum bahwa *successful aging* harus mencakup kebebasan dari penyakit kronis dan fungsi fisik dan mental yang baik. Menurut Rowe dan Khan menjelaskan *successful aging* sebagai kemampuan mengelola tiga komponen atau karakteristik perilaku. Pertama yaitu meminimalisir resiko munculnya berbagai penyakit dan akibat yang berhubungan dengan penyakit tersebut, kedua yaitu mengelola secara baik fungsi-fungsi fisik maupun psikis, dan ketiga yaitu keterlibatan aktif dengan kehidupan. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan antara satu dengan lainnya sehingga membentuk kombinasi. Kombinasi tersebut tersusun secara hierarkis dalam membentuk *successful aging*. 2

Baltes menjelaskan *successful aging* sebagai perpaduan antara fungsi-fungsi biologis (kesehatan dan daya tahan tubuh), psikologis (kesehatan mental) dan aspek-aspek positif seseorang sebagai manusia (kompetensi sosial, kontrol diri dan kepuasan hidup). Konsep *successful aging* dari Baltes dikenal dengan model SOC yaitu selection, optimization, dan compensation. Rowe dan Khan menjelaskan *successful aging* sebagai kemampuan mengelola tiga komponen atau karakteristik perilaku. Pertama

yaitu meminimalisir resiko munculnya berbagai penyakit dan akibat yang berhubungan dengan penyakit tersebut, kedua yaitu mengelola secara baik fungsi-fungsi fisik maupun psikis, dan ketiga yaitu keterlibatan aktif dengan kehidupan. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan antara satu dengan lainnya sehingga membentuk kombinasi. Kombinasi tersebut tersusun secara hierarkis dalam membentuk succesful aging.<sup>3,4</sup>

Perhatian pemerintah terhadap keberadaan lanjut usia ini cukup besar, yang diawali pada tahun 1996 dengan ditetapkannya tanggal 29 Mei yang diperingati setiap tahun sebagai Hari Lanjut Usia. Selanjutnya pada tahun 1998, perhatian ini diperkuat dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia sebagai landasan hukum keberadaan para lanjut usia. Di bidang kesehatan, Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan -7- bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan.<sup>5</sup>

Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat, mandiri, aktif dan produktif secara sosial dan ekonomi sehingga untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan kelompok lanjut usia. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia. Berdasarkan riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia terutama adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, osteo arthritis, masalah gigi-mulut, Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM).<sup>5</sup>

Pada Riskesdas tahun 2018 menunjukkan Depresi pada lansia dengan kelompok umur 55 tahun keatas 6.5% - 8.9% untuk gangguan mental lainnya emosional Sekitar 11.2% - 15.8%, data ini menunjukkan prevalensi semakin meningkat sejalan dengan peningkatan usia.<sup>6</sup>

Faktor-faktor yang beragam yaitu genetik, biologik dan sosial berhubungan dengan gangguan mental dan kesejahteraan. Prevalensi gangguan mental dan kesejahteraan ditentukan oleh masing-masing faktor dan interaksi antara faktor yang berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut penting untuk diidentifikasi dan ditekankan untuk mencegah gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan. Penekanan determinan sosial juga ditempatkan bersamaan dengan target pengembangan lainnya termasuk Sustainable Development Goals (SDGs). Faktor yang meningkatkan risiko gangguan mental juga penting dalam menimbulkan gangguan mental yang berkelanjutan, faktor risiko selama kehamilan, masa anak-anak, remaja, ini penting karena mayoritas gangguan mental timbul sebelum masa dewasa. Faktor lainnya memiliki pengaruh yang melingkupi pada beberapa faktor risiko gangguan mental dan kesejahteraan yang buruk, misalnya masalah ketidaksetaraan sosioekonomi melatarbelakangi banyak faktor risiko lainnya dan termasuk pendapatan rumahtangga yang rendah, kemiskinan, tidak terjaminnya pangan, hutang, kesulitan finansial, pekerjaan yang tidak terjamin, pengangguran, inaktivitas ekonomi dan resesi ekonomi. Akibat gangguan mental bisa memperkuat ketidaksetaraan sosioekonomi, yang memiliki implikasi gangguan mental pada transmisi kemiskinan dari generasi ke generasi. Stigma dan pengecualian dalam perjalanan kehidupan yang dialami oleh orang dengan gangguan jiwa memiliki pengaruh pada beberapa faktor risiko yang mencegah pemulihan pada mereka.<sup>7</sup>

Masalah lainnya yang lebih penting dalam mempengaruhi kesejahteraan di masyarakat adalah resesi ekonomi, pandemik COVID19 mencetuskan masalah ekonomi global, yang meningkatkan risiko masalah pekerjaan, ekonomi dan depresi, ketidakpastian, putus asa. Pada 31 Juli 2020, Kementerian Tenaga Kerja mencatat 2.14 juta pekerja formal dan informal terkena dampak akibat pandemik ini, berdasarkan data BPS terdapat penurunan pertumbuhan ekonomi Indonesia -5,32% pada bulan April-Juni 2020.<sup>8</sup>

Paguyuban Glamur berlokasi di Jl. Amaliun Gg Mujur No. 50 L. sebagai mitra memiliki permasalahan dihadapi oleh lansia paguyuban glamur :kurang produktif sehingga memengaruhi perekonomian rumah tangga para lansia; rendahnya pengetahuan dan kemampuan kelompok lansia dalam meningkatkan ekonomi kreatif dalam industri rumah tangga; rendahnya pengetahuan lansia dalam meningkatkan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit darah tinggi, diabetes dan hipertensi. dan belum pernah ada deteksi dini gangguan kognitif pada lansia dimana kognitif ini adalah prasarat untuk mencapai successful aging.

Intervensi kesehatan mental lansia di masyarakat dapat diklasifikasikan primer, sekunder dan tertier, dimana pada tiap level memerlukan pendekatan target kelompok risiko yang lebih tinggi untuk mencegah meluasya ketidaksetaraan. Gangguan mental dapat dicegah dengan promosi kesejahteraan mental.<sup>9</sup> Salah satunya adalah perlu penyuluhan kesehatan fisik dan kesehatan mental terutama terutama demensia dan depresi dan menyokong kehidupan yang baik dengan meningkatkan pemberdayaan lansia dalam mencapai succesfull aging melalui ekonomi kreatif industri rumah tangga dengan pelatihan pembuatan tempe dalam meningkatkan produktifitas lansia dalam keluarga pada Paguyuban lansia Glamur.

## 2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada Paguyuban Glamur ini dimulai Juni 2023- November 2023 dengan melakukan Diskusi Kelompok Terfokus (Focus Group Discussion)

Metode ini dilakukan agar materi diskusi kelompok yang dibahas berfokus pada curah pendapat tentang pemberdayaan lansia dalam mencapai Successful Aging Melalui Ekonomi Kreatif Industri Rumah dan bagaimana pandangan mereka untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi kelompok lansia. Setelah FGD disepakati hal-hal yang perlu dilakukan adalah berkoordinasi dengan ketua paguyuban lansia glamur untuk menseleksi ibu-ibu rumah tangga yang akan berperan sebagai kader atau penggiat kesehatan mental dan fisik yaitu dengan menskrining kondisi fisik yang stabil, tidak ada depresi dan tidak ada gejala kepikunan selain itu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan:

1. Melakukan penyuluhan tentang perawatan fisik lansia bahwa perawatan fisik pada lansia mencakup memerhatikan kesehatan sehari-hari, kebutuhan kejadian yang dialami lansia semasa hidupnya, perubahan fisik pada organ tubuh dan tingkat kesehatan yang masih bisa dicapai dan dikembangkan. Untuk lansia yang aktif disarankan adalah kebersihan diri lansia, seperti kebersihan mulut, kuku dan rambut, kebersihan tempat tidur, makanan cukup gizi dan mengenali gejala depresi dan demensia pada lansia
2. Pelaksanaan Pemeriksaan fisik terutama Tekanan darah, Berat Badan, kadar gula darah puasa, kolesterol total dan asam urat pada pagi hari. untuk meningkatkan kemampuan para lansia melakukan pemeriksaan fisik untuk penyakit-penyakit medik yang memerlukan pengobatan jangka panjang seperti hipertensi, diabetes, penyakit dislipidemia. Setelah pemeriksaan fisik, lansia diberikan sarapan kemudian diberikan edukasi tentang hidup sehat dan pengendalian penyakit fisik dengan teratur berobat ke Puskesmas.
3. Pemeriksaan deteksi dini depresi dengan kuesioner Geriatric Depression Scale validasi Indonesia dan deteksi dini Demensia dengan Montreal Cognitive Assesment versi Indonesia. Lansia yang terdeteksi Depresi dan Demensia dengan alat ukur tersebut dilanjutkan dengan pemeriksaan wawancara untuk menentukan Gangguan depresi dan Gangguan Demensia untuk selanjutnya di rujuk ke Puskesmas untuk penanganan lebih lanjut.
4. Pelatihan pembuatan tempe rumahan dengan pelatih, dilakukan dua kali, pertama pelatihan dan kedua belajar membuat tempe secara mandiri dengan pengawasan pelatih Tempe untuk lansia yang memiliki sehat fisik terkendali dan yang tidak mempunyai gangguan depresi dan gangguan demensia.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Setelah Focus Group Discussion, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti sekitar 19 orang lansia Paguyuban Glamur, dengan Median (Min-Max) usia 69,33(58-79) tahun.

### 1. Pemeriksaan fisik pada lansia.

Setelah dilakukan pemeriksaan fisik lansia didapati kebanyakan berat badan normal sebanyak 40% dengan indeks masa tubuh, namun masih didapati indeks masa tubuh yang dibawah normal dan berlebih masing-masing 30% lansia. Kadar gula darah puasa yang menunjukkan diabetes adalah 28,6%, denyut nadi dijumpai normal sebanyak 85,7%, dengan hemoglobin tinggi sebanyak 60%, sebanyak 70% memiliki kadar asam urat yang tinggi dan kolesterol total meningkat dijumpai pada 60% lansia. hemoglobin tinggi sebanyak 57,1%, kadar asam urat yang tinggi dijumpai pada 71,4%, kolesterol total yang tinggi dijumpai pada 57.1% lansia.

Tabel.1. Hasil Pemeriksaan Fisik Pada Lansia Glamur

Variabel	Median (Min-Max)	n (%)
Umur	69,9 (61-79)	
IMT (BB/TB)		IMT
- Underweight		- 30%
- Normal		- 40%
- Overweight		- 30%
- Obesitas		- 0.0%
Tekanan Darah		Tekanan Darah
- Normal		- 15%
- Meningkatkan		- 0.0%
- Hipertensi Stage I		- 45%
- Hipertensi Stage II		- 40%
Gula Darah Puasa		Gula Darah Puasa
- Normal		- 40%
- Prediabetes		- 30%
- Diabetes		- 30%
Denyut Nadi		Denyut Nadi
- Bradikardia		- 0.0%

Variabel	Median (Min-Max)	n (%)
Umur	69,9 (61-79)	
- Normal		- 85%
- Takikardia		- 15%
Hemoglobin		Hemoglobin
- Rendah		- 5%
- Normal		- 35%
- Tinggi		- 60%
Asam Urat		Asam Urat
- Normal		- 30%
- Tinggi		- 70%
Kolesterol Total		Kolesterol Total
- Normal		- 10%
- Meningkatkan		- 30%
- Tinggi		- 60%

## 2. Pelaksanaan Pemeriksaan deteksi dini kepikunan dan deteksi dini depresi

Hasil pemeriksaan deteksi dini kepikunan pada lansia, mendapatkan bahwa 95,2 % memiliki gangguan kognitif sesuai tabel 2. dan setelah diwawancarai untuk menentukan gangguan demensia ternyata mereka memiliki Mild Cognitive Impairment yaitu hendaya kognitif ringan sesuai DSM-V.10

Tabel 2. Pemeriksaan deteksi dini kepikunan

Deteksi Kepikunan (MoCA INA)	n (%)
Tidak ada gangguan kognitif	4.8%
Terdapat gangguan Kognitif	95.2%

Pemeriksaan deteksi dini depresi sesuai tabel.3. mendapatkan bahwa hanya 9.5% mengalami gejala depresi ringan dan diantara mereka setelah diwawancarai hanya memiliki gejala depresi berkaitan masalah kehidupannya dan yang memiliki tingkat depresi yang berat menurut GDS yaitu 14,3 %, setelah itu dilakukan wawancara sesuai untuk membantu menegaskan diagnosis episode depresi, hanya 1 orang saja yang memenuhi kriteria episode depresi sedang dan sudah dianjurkan untuk berobat ke puskesmas untuk penanganan lebih lanjut supaya bisa dirujuk ke psikiater.

Tabel 3. Deteksi dini Depresi dengan Geriatric Depression Scale(GDS)11

Deteksi Depresi	n (%)
Normal	76.2%
Ringan	9.5%
Berat	14.3%

## 4. Pembahasan

Pengabdian masyarakat pada lansia ini menunjukkan bahwa lansia paguyuban Glamur memiliki masalah fisik sebagian lansia berat badan yang dibawah normal, dan memiliki penyakit kronik penyakit hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, penyakit asam urat yang meningkat, kondisi fisik yang diderita ini banyak dijumpai pada lansia. Penyakit fisik yang dialami ini merupakan penyakit risiko vaskular, dan metabolik yang memerlukan perawatan jangka Panjang. Kelompok lansia menunjukkan kurang mendapatkan tentang pola gizi seimbang ditandai berat badan yang kurang, dan edukasi tentang kepatuhan pengobatan untuk kondisi medisnya, terlihat tekanan darah, kadar gula darah puasa, kadar asam urat dan kadar kolesterol yang tinggi.

Pemeriksaan deteksi dini kepikunan dengan menggunakan Montreal Cognitive Assessment yang telah divalidasi dalam Bahasa Indonesia, dan dapat dikerjakan dalam 10 menit, yang terdiri dari 8 ranah kognitif meliputi : fungsi eksekutif dan kemampuan visuospasial, atensi dan konsentrasi, memori, bahasa, konsep berfikir, kalkulasi dan orientasi dengan cut-off > 26 adalah normal. Alat ukur ini memiliki sensitifitas (90%) dan spesifisitas (87%) yang tinggi untuk mengukur gangguan kognitif ringan.12

Hendaya kognitif ringan didefinisikan sebagai hendaya kognitif yang lebih buruk dari masa tua normal namun tidak cukup berat untuk disebut gangguan neurokognitif. (APA, 2013). Hendaya kognitif ringan ini merupakan masalah kesehatan yang relevan secara klinis pada orang lansia.<sup>13</sup> Beberapa faktor-faktor yang meningkatkan terjadinya hendaya kognitif ringan ini adalah selain umur, genetik, komorbiditas penyakit kronik seperti faktor-faktor risiko vascular, penyakit paru, depresi dan risiko metabolic yaitu diabetes melitus, hipertensi dan penggunaan tembakau. Sampai saat ini belum ada obat yang disetujui untuk pengobatan hendaya kognitif ringan, saat ini obat-obat yang ada digunakan dan telah disetujui Food Drug Administration hanya untuk penyakit Alzheimer ringan sampai sedang. Meskipun diet mediterania telah terbukti menurunkan insiden hendaya kognitif ringan dan mungkin juga perubahan hendaya kognitif ringan menjadi demensia. Beberapa penelitian telah menunjukkan vitamin-vitamin, mineral, polifenol telah dihubungkan dengan efek antioksidan, seperti menurunkan radikal bebas dan terbentuknya stres oksidatif, dapat mencegah gangguan kognitif.<sup>13-16</sup>

Menurut Centere for Disease control and prevention bahwa lansia memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami depresi. Data menunjukkan bahwa sekitar 80% lansia sedikitnya memiliki satu kondisi kronik dan sekitar 50% memiliki dua kondisi atau lebih.<sup>17</sup> Sementara menurut Riset Kesehatan Dasar, Indonesia, tahun 2018 bahwa depresi pada usia 65-75+tahun dijumpai 8-8.9%.<sup>6</sup>

Depresi juga lebih umum pada orang-orang dengan kondisi penyakit lainnya seperti penyakit jantung dan kanker. Lansia sering mengalami salah diagnosis, dan tidak diobati untuk kondisi depresinya. Pelayan kesehatan mungkin misdiagnosis bahwa simtom depresi lansia sebagai reaksi alami terhadap penyakit atau perubahan kehidupan yang mungkin terjadi pada setiap usia, dan sehingga tidak melihat depresi yang perlu diobati. Data menunjukkan bahwa depresi pada lansia yang hidup di komunitas terentang dari 1-5% tapi meningkat menjadi 13.5% pada mereka yang memerlukan perawatan rumah dan mencapai 11.5% pada lansia yang merupakan pasien yang sedang dirawat di rumah saja.<sup>17</sup>

Depresi pada lansia bisa terjadi karena beberapa faktor risiko yaitu perubahan pada neurotransmitter di otak, peristiwa kehidupan yang berat seperti mendapat diagnosis medik, kehilangan orang yang dicintai, dibawah stress yang banyak khususnya merawat orang yang dicintai dengan penyakit berat atau disabilitas dan sementara lansia lain mengalammi depresi tanpa alasan. Pengobatan untuk depresi pada lansia yang efektif adalah kombinasi psikoterapi dan medikasi. Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian medikasi adalah risiko interaksi antar obat yang sedang digunakan oleh lansia.<sup>17</sup>

#### Pelatihan Pembuatan Tempe

Pelatihan pembuatan tempe ini mendapat sambutan yang baik dari paguyuban lansia Glamur, tujuannya meningkatkan kemampuan kreatifitas mereka untuk membuat tempe secara industri rumah tangga. Pada pelaksanaan ini tim pengabdian masyarakat memfasilitasi semua alat dan bahan-bahan pelaksanaan untuk pembuatan tempe rumahan dan mengundang pakar pembuat tempe yang sudah terlatih dan merupakan pengusaha tempe. Pada pelaksanaan pelatihan pembuatan tempe ini berjalan baik dan sudah mampu diterapkan oleh para lansia yang terpilih mengikuti kegiatan ini.

Pengabdian masyarakat ini mendukung Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 Tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan mencakup strategi peningkatan perlindungan sosial, jaminan pendapatan dan kapasitas individu, dan strategi peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Pengabdian masyarakat pada lansia ini perlu dilakukan berkelanjutan dimasa mendatang, karena lansia adalah kelompok yang berisiko mengalami masalah kesehatan fisik dan mental juga pendapatan yang rendah meningkatkan risiko masalah sosial

## 5. Kesimpulan dan Saran

1. Setelah FGD disepakati hal-hal yang perlu dilakukan adalah berkoordinasi dengan ketua paguyuban lansia glamur untuk menseleksi ibu-ibu rumah tangga yang akan berperan sebagai kader atau penggiat kesehatan mental dan fisik yaitu dengan menskrining kondisi fisik yang stabil, tidak ada depresi dan tidak ada gejala kepikunan, dipilih 5 orang yang menjadi kader penggiat kesehatan fisik dan mental.
2. Penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan bahagia pada lansia kemudahan pelaksanaan pemeriksaan darah tinggi, gula darah dan kolesterol telah dilaksanakan dan mendapat respon yang baik dan diikuti oleh 19 orang lansia. Para lansia dianjurkan berobat teratur ke puskesmas untuk rutin berobat. Hampir seluruh lansia Glamur memiliki hendaya memori ringan sehingga perlu dilakukan pencegahan supaya tidak menjadi jatuh ke penyakit demensia. Perlu dilakukan pemeriksaan rutin deteksi demensia. Pada deteksi dini depresi didapati satu lansia episode depresi sedang dan dianjurkan untuk berobat ke puskesmas supaya bisa dirujuk ke psikiater
3. Pemberdayaan paguyuban lansia glamur dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui peningkatan kemampuan untuk menghasil tambahan finansial keluarga dengan membentuk kelompok-kelompok usaha ibu rumah tangga dengan pembuatan tempe rumahan. Pembuatan tempe rumahan mudah dilaksanakan dan berbiaya murah dan menghasilkan produk berprotein tinggi, sehingga perlu dilaksanakan dan menjadi salah satu upaya usaha meningkatkan pendapatan ekonomi keluarga

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi mitra dalam mencapai successful aging melalui ekonomi kreatif industri rumah tangga. Hal ini juga dilakukan untuk mendeteksi minat dan kapasitas kerja untuk keterlibatan industri rumah tangga. Paguyuban lansia Glamur dapat mandiri dalam meningkatkan produksi rumah tangga melalui pelatihan pembuatan tempe rumahan dan diharapkan mampu melaksanakan pola hidup sehat dengan deteksi dini masalah penyakit fisik terutama penyakit hipertensi, diabetes melitus dan kolesterol untuk mencapai successful aging dan pemeriksaan berkala deteksi dini kepikunan dan depresi

## References

- [1] Boland R.J, Verduin M.L, Ruiz P. Old Age 32.3. In: Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P, editors. Kaplan & Sadock's Synopsis Of Psychiatri. 12th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins. 2020. p. 2877-3901.
- [2] Bosnes I, Nordahl HM, Stordal E, Bosnes O, Myklebust TÅ, Almkvist O. Lifestyle predictors of successful aging: A 20-year prospective HUNT study. PLoS ONE 14(7). 2019
- [3] Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. Defining successful aging: a tangible or elusive concept? The Gerontologist, 55(1). 2015. 14–25.
- [4] Estebansari, F., et.al. The Concept of Successful Aging: A Review Article. Current aging science, 13(1). 2020. 4–10.
- [5] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 available at [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.\\_25\\_ttg\\_Rencana\\_Aksi\\_Nasional\\_Kesehatan\\_Lanjut\\_Usia\\_Tahun\\_2016-2019\\_.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf)
- [6] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, - *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. ISBN 978-602-373-118-3
- [7] Champion, D. Alteration. The International Journal of Whole Person Care [Internet]. 2022 9(2), 36–36. <https://doi.org/10.26443/ijwpc.v9i2.309>
- [8] Kementerian keuangan RI. Pengaruh Covid-19 Atas Kondisi Sosial Ekonomi Global 2020 available at <https://pen.kemenkeu.go.id/in/page/sosialekonomiglobal>. 20 Maret 2023
- [9] Singh V, Kumar A, Gupta S. Mental Health Prevention and Promotion-A Narrative Review. Front Psychiatry. 2022 Jul 26;13:898009. doi: 10.3389/fpsy.2022.898009.
- [10] American Psychiatric Association. Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders. Arlington. 2013
- [11] American Psychological Association. The Geriatric Depression Scale (GDS) availble at <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/geriatric-depression>. 14 Maret 2023
- [12] Husein N , Lumempouw S , Ramli Y , Herqutanto. 2010. Uji Validitas Dan Reliabilitas Montreal Cognitive Assessment Versi Indonesia (Moca-Ina) Untuk Skrining Gangguan Fungsi Kognitif. Neuron Vol. 27 No. 4 Juli 2010
- [13] Tomino,C.;Ilari,S.; Solfrizzi, V.; Malafoglia, V.; Zilio, G.; Russo, P.; Proietti, S.; et al. Mild Cognitive Impairment and Mild Dementia: The Role of Ginkgo biloba (EGb 761®). Pharmaceuticals 2021, 14, 305. <https://doi.org/10.3390/ph14040305>
- [14] Lauro, F.; Giacotti, L.A.; Ilari, S.; Dagostino, C.; Gliozzi, M.; Morabito, C.; Malafoglia, V.; Raffaeli, W.; Muraca, M.; Goffredo, B.M.; et al. Inhibition of Spinal Oxidative Stress by Bergamot Polyphenolic Fraction Attenuates the Development of Morphine Induced Tolerance and Hyperalgesia in Mice. PLoS ONE 2016, 11, e0156039. [CrossRef] [PubMed]
- [15] Vlachos, G.S.; Scarmeas, N. Dietary interventions in mild cognitive impairment and dementia. Dialog. Clin. Neurosci. 2019, 21, 69–82.
- [16] Ilari, S.; Giacotti, L.A.; Lauro, F.; Dagostino, C.; Gliozzi, M.; Malafoglia, V.; Sansone, L.; Palma, E.; Tafani, M.; Russo, M.A.; et al. Antioxidant modulation of sirtuin 3 during acute inflammatory pain: The ROS control. Pharmacol. Res. 2020, 157, 104851. [CrossRef] [PubMed]
- [17] Centres for Disease Control and Prevention .Depression is Not a Normal Part of Growing Older <https://www.cdc.gov/aging/depression/index.html>.Page last reviewed: September 14, 2022