



PENGALAMAN LANSIA DALAM MENJALANI MASA PENSIUN DI DESA LAUT DENDANG KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG

Roselina Riska Putri Gea¹, Lenny Lusia Simatupang^{2**}
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh
Email: roselinagea35@gmail.com, lennylusia30@gmail.com

ABSTRACT

*Background Retirement is a normal period that every working person goes through and a period where various aspects of a person's life experience changes and are handled as early as possible in order to prevent the development of psychosocial problems. The aim of this research is to describe the experience of the elderly in retirement in Laud Dendang Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency. This research method is qualitative research. Data collection techniques were carried out using interview guidelines, observation and documentation, in Laut Dendang Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, this research was conducted in April 2024 and there were 8 informants who were found using purposive sampling. Data analysis techniques are carried out using data reduction, data display and drawing conclusions. Conclusion: The results of the research show that the experience of the elderly in undergoing retirement in Laut Dendang Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, from eight informants, 3 themes were obtained: 1) Efforts to improve the health of the elderly in retirement are carried out by maintaining movement activities, namely by continuing to move so that they remain healthy. get fit, then adopt a healthy lifestyle by limiting food and drink, then get enough rest by reducing intense activities outside the home, and finally carry out routine health checks by checking up with the nearest doctor or midwife. 2) The activities of the elderly in retirement are doing side jobs such as selling, raising livestock and also farming. This is done so that the elderly can survive and not become a burden on their families. Then some elderly people choose to rest at home because they are sick and some have received pension funds, some don't work anymore and just stay at home and the elderly spend time with their families. Because family support is what the elderly need. 3) **Complaints from the elderly** after retirement are physical complaints such as starting to get sick, the body gets tired easily, heart disease, high blood pressure, gout and difficulty in walking. Psychological complaints felt by the elderly after retirement include feelings of anxiety and uselessness, sadness and fear because the body is no longer able to carry out activities.*

Keywords: Experience, Elderly, Living Retirement

LATAR BELAKANG

Pensiun adalah seseorang yang telah mencapai usia tertentu dan harus berhenti bekerja. Banyak pendapat yang tidak menyenangkan mengenai masa pensiun, antara lain karena pensiun hari tua, cacat fisik, banyak penyakit, cepat lupa, penampilan tidak menyenangkan (Wulandari dan Lestari, 2018). Pensiun merupakan masa normal yang dilalui oleh setiap orang yang bekerja dan masa dimana berbagai aspek kehidupan seseorang mengalami perubahan dan penanganannya

sedini mungkin agar dapat mencegah berkembangnya masalah psikososial. (Wardaningsih, S., & Agustiniingsih, A.2022). Lansia adalah fase kehidupan yang dimulai ketika individu memasuki usia 60 tahun. Menurut WHO (2022), pada tahun 2020 jumlah lansia ada 1,4 miliar. Pada tahun 2050, di perkirakan populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar). pada tahun 2020 populasi lansia ada 1,4 miliar. Dan di perkirakan pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia

akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa. Piramida penduduk Indonesia selama lima tahun terakhir mengalami pergeseran menuju usia lanjut. Ini menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat. Menurut data (Kemenkes 2023) jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2022 berjumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebesar 10,8 persen atau sekitar 29,3 juta orang, di Sumatera utara jumlah lansia ada 13.042.317 jiwa.

Pada penelitian yang dilakukan di negara-negara Eropa menunjukkan bahwa lansia pensiun merupakan masa kesehatan yang buruk, berkurangnya aktivitas dan kondisi kesehatan kronis, Kebugaran jasmani pada lansia harus diperhatikan, karena kondisi fisik seseorang semakin menurun seiring bertambahnya usia, maka kesehatan jasmani harus dijaga dengan pola hidup yang benar (Hessel, 2019). Di Indonesia, seseorang memasuki usia pensiun di usia 55 tahun. Meskipun masih cukup produktif, mereka perlu menyesuaikan diri dengan fase baru ini dalam hidup mereka. Berdasarkan sumber data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dari 34 provinsi, terdapat 851.000 orang pensiun di Indonesia (kemenkes 2021). Sedangkan di Sumatera utara ada 131.098 orang pensiun (Badan pusat statistik Sumatera utara 2022). Ketika individu memasuki masa lansia, mereka akan mengalami penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun, dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Lansia identik dengan adanya penurunan secara fisik maupun psikis.

Lansia pensiun seringkali merasa kehilangan kekuasaan atau pengaruh yang mereka miliki saat masih bekerja. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana lansia pensiun memaknai kehidupan mereka sebelum dan setelah pensiun. Dengan jumlah lansia yang memiliki perlindungan sosial masih terbatas, penelitian ini menjadi penting untuk memahami situasi lansia, keberadaan program perlindungan sosial lansia, dan akses lansia terhadap program perlindungan sosial. Lansia pensiun seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangan yang ada. Banyak lansia yang

sudah tidak dapat lagi bekerja dan mengalami kesulitan finansial. Lansia pensiun dalam pemikiran banyak orang adalah manusia yang sudah tidak produktif lagi. Kondisi fisik rata-rata sudah menurun, sehingga dalam kondisi ini berbagai penyakit siap untuk menyerang mereka. Dengan demikian, di usia lanjut ini terkadang muncul semacam pemikiran bahwa mereka berada pada sisa-sisa umur menunggu datangnya kematian.

Berdasarkan permasalahan di atas dan survei yang dilakukan peneliti di Desa Laut Dendang, Kecamatan Precut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, jumlah lansia yang pensiun pada tahun lalu berjumlah 107 orang. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema Judul "Pengalaman lansia dalam menjalani Masa Pensiun". Peneliti ingin mendapatkan gambaran mengenai masa pensiun lansia dengan menggunakan metode kualitatif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian yang memecahkan permasalahan manusia atau sosial dengan menyajikan gambaran menyeluruh dan kompleks dengan kata-kata, menyajikan ulasan rinci mengenai sumber data yang diperoleh dan lingkungan alam (Abdussamad, 2021).

Fenomenologi digunakan sebagai desain penelitian yang mengkaji tentang pengalaman lansia dalam menjalani masa pensiun. Metode tersebut mencoba menjelaskan atau mengungkapkan makna dari suatu konsep atau fenomena yang dialami berdasarkan pengamatan beberapa orang, penelitian ini dilakukan di alam. situasi, sehingga tidak ada batasan untuk menjelaskan atau memahami fenomena yang diteliti (Abdussamad, 2021). Metode penelitian fenomenologi bertujuan untuk memahami pengalaman pensiunan lanjut usia, dengan menggunakan pendekatan ini dimulai dari sikap diam untuk menyelidiki apa yang terjadi (Salim dan Syahrudin, 2012).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus dan peneliti tentukan dahulu penelitian

kriteria yang akan dimasukkan dalam penelitian, dimana bertujuan informan yang diambil memberikan informasi sesuai dengan tujuan penelitian (Sitoyo, 2015). Jumlah sampel dalam pendekatan fenomenologi maksimal 10 partisipan, dan jika sudah mencapai titik jenuh sebelum 10 partisipan, maka sampel dapat diambil kurang dari 10 partisipan (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Penelitian ini dilakukan di Desa Laut Dendang, Kecamatan Percut Sei Tuan, kabupaten Deli serdang. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada fakta ada 210 orang tua yang pensiun pada tahun 2018, dan 107 orang pada satu tahun terakhir. Penelitian akan dilakukan pada bulan April 2024 hingga mei 2024.

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mengumpulkan data. Tanpa pengetahuan tentang teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan memperoleh data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan data dapat dilaksanakan melalui observasi, wawancara, angket, dokumentasi, dan kombinasi dari keempatnya (Abdussamad, 2021). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa wawancara (*interview*).

HASIL

Partisipan dalam penelitian ini adalah pengalaman lansia dalam menjalani masa pensiun di desa laut dendang kecamatan percut sei tuan kabupaten deli serdang. partisipan dalam penelitian ini sebanyak delapan orang. Berikut ini adalah hasil penelitian distribusi frekuensi karakteristik partisipan dengan mencakup pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, dan usia lansia.

Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan

| DATA | FREKUENSI | PERSEN |
|----------------------|-----------|-------------|
| INFORMAN | | |
| PENDIDIKAN | | |
| SMP | 1 | 12,5% |
| SMA | 4 | 50% |
| S1 | 3 | 37,5% |
| TOTAL | 8 | 100% |
| PEKERJAAN | | |
| Wiraswasta | 3 | 37,5% |
| PNS | 3 | 37,5% |
| Honorer | 2 | 25% |
| TOTAL | 8 | 100% |
| JENIS KELAMIN | | |
| Laki Laki | 2 | 25% |
| Perempuan | 6 | 75% |
| TOTAL | 8 | 100% |
| USIA LANSIA | | |
| 56-59 | 2 | 25% |
| 60-69 | 4 | 50% |
| 70-79 | 2 | 25% |
| TOTAL | 8 | 100% |

Data yang peneliti kumpulkan dari partisipan sudah sesuai hasil rekaman dan catatan terlampir. Adapun hasil penelitian dari kedelapan partisipan dengan tujuan mengetahui bagaimana Pengalaman lansia dalam menjalani masa pensiun di desa laut dendang kecamatan percut sei tuan kabupaten deli serdang. Tema yang didapat dari hasil wawancara adalah sebanyak 3 tema terkait Pengalaman lansia dalam menjalani masa pensiun di desa laut dendang kecamatan percut sei tuan kabupaten deli Serdang meliputi :

Tema 1 : Upaya Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pensiun.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas gerak

yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat yang cukup, pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Tema 2: Kegiatan Lansia Di Masa Pensiun

Kegiatan lansia dimasa pensiun temuan penulis adalah bekerja sampingan, istirahat dirumah saja, masih bekerja, sudah

PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada pengalaman lansia dalam menjalani masa pensiun di desa laut dendang kecamatan percut sei tuan kabupaten deli serdang Berdasarkan hasil penelitian, peneliti terdapat 3 tema. Selanjutnya peneliti membahas secara rinci masing-masing tema yang didapat berdasarkan tujuan penelitian yang diharapkan. Berikut ini dipaparkan pembahasan dari hasil interpretasi dan analisis penelitian ini :

Tema 1 : Upaya Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pensiun.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas gerak yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat yang cukup, pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Aktivitas Gerak

Aktivitas gerak adalah sebuah kegiatan yang melibatkan olah tubuh yang mana tubuh semuanya bergerak. Biasanya bergerak menandakan seseorang itu sehat. Dapat disimpulkan bahwa lansia berpendapat meskipun di masa pensiun mereka mengurangi kegiatan dalam bekerja, namun rata-rata berpendapat kalau aktivitas gerak harus dijaga agar lansia merasa bugar.

Melakukan Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah cara hidup yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental. Menjaga pola hidup sehat sejak dini sangat penting karena dapat membantu mencegah munculnya penyakit kronis, meningkatkan kualitas hidup dan banyak manfaat pola hidup sehat lainnya. Pola hidup sehat merupakan kehidupan tanpa tekanan dari masalah kesehatan rohani dan jasmani.

Istirahat

Secara umum, istirahat berarti suatu keadaan tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah. Dalam arti lain istirahat bukan berarti tidak

tidak kerja lagi, menghabiskan waktu bersama keluarga.

Tema 3 : Keluhan-Keluhan Lansia Setelah Pensiun

Temuan penulis pada keluhan-keluhan lansia setelah pensiun adalah keluhan fisik, dan keluhan psikologis.

melakukan aktivitas sama sekali. Terkadang, berjalan-jalan di taman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat.

Pemeriksaan Kesehatan yang Rutin

Pemeriksaan kesehatan secara berkala perlu dilakukan untuk mengetahui segera gejala suatu penyakit dan mengurangi biaya pengobatan. Kesehatan merupakan hal yang mahal. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani.

Tema 2: Kegiatan Lansia Di Masa Pensiun

Kegiatan lansia dimasa pensiun temuan penulis adalah bekerja sampingan dan istirahat dirumah saja.

Bekerja sampingan

Bekerja sampingan adalah kegiatan yang dilakukan untuk menghabiskan waktu dan dapat menambah penghasilan. Sedangkan side job adalah pekerjaan sampingan dengan beban kerja yang ditentukan dari pemberi kerja, layaknya pekerjaan full time. Seseorang menjalani lansia dengan cara yang beragam dan tidak sama satu dengan yang lain. Dalam konteks eksistensi manusia seseorang berusia lanjut dapat melihat arti penting usia tua, yakni memberi mereka kesempatan-kesempatan sebagai tahapan hidup untuk terus berkembang dan berusaha untuk tetap berkarya.

Istirahat dirumah saja

Lansia harus banyak menghabiskan waktunya beristirahat karena fisik yang sudah lemah juga otot-otot yang sudah melemah fungsinya. Makanya usia lansia memang harus melakukan banyak istirahat agar tidak berdampak dengan kesehatannya. Pengukuran massa otot merupakan salah satu penilaian antropometri langsung yang menggambarkan otot skeletal lansia dengan sarkopenia (Naseeb et al, 2017). Perubahan komposisi tubuh terkait usia perlu diperhatikan dalam intervensi sarkopenia (Kim et al, 2014). Perubahan hormon, inflamasi sitokin, stres oksidatif, asupan energi dan gaya hidup merupakan

faktor yang berpengaruh pada kemampuan tubuh lansia (Chang et al, 2014).

Tema 3 : Keluhan-Keluhan Lansia Setelah Pensiun

Masa pensiun tidak akan bisa dihindari oleh individu yang bekerja, karena secara fisik seseorang yang memasuki usia tidak produktif atau dengan kata lain lansia akan cenderung mengalami kemunduran fungsi tubuh atau biasa disebut Degeneratif dimana lansia akan semakin rentan mengalami gangguan Kesehatan dan psikis. Temuan penulis keluhan-keluhan lansia setelah pensiun adalah 1) keluhan fisik, 2) keluhan psikologis.

Keluhan Fisik

Proses menua adalah suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan. Penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang, semakin bertambahnya umur semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuh pada seseorang. Berdasarkan undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Menurut (WHO dalam sunaryo 2016) usia lanjut dibagi menjadi empat yaitu usia pertengahan (*middle age*) umur 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) umur 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) umur 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) umur 90 tahun keatas (Sunaryo et. al, 2016).

Keluhan Psikologis

Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada lansia adalah depresi dan demensia. Menurut World Health Organization (WHO, 2017) prevalensi global gangguan mental pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6%. Menurut National Alliance of Mental Illness (NAMI) diperkirakan 52,9% orang dewasa di Amerika Serikat hidup dengan gangguan kesehatan mental. Menurut Depkes RI (2019) prevalensi gangguan mental emosional yang menunjukkan gejala-gejala depresi dan kecemasan 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan kesehatan mental berat seperti skizofrenia mencapai 400 ribu orang. Hasil penelitian yang dilakukan Wu et al., (2020) 10-20% lansia mengalami depresi yang disertai kecemasan. Depresi dan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang mempengaruhi peningkatan jumlah disabilitas dan kematian pada lansia. Swis dan Prancis

memiliki prevalensi gangguan kecemasan yaitu 14,2%.

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah:

1. Upaya meningkatkan kesehatan di masa pensiun lansia dilakukan dengan menjaga aktivitas gerak yaitu dengan terus bergerak agar tetap bugar, kemudian melakukan pola hidup sehat dengan membatasi makanan dan minuman, kemudian melakukan istirahat yang cukup dengan cara mengurangi aktivitas diluar rumah secara intens, dan terakhir adalah melakukan cek kesehatan rutin dengan cara melakukan cek up kedokter atau bidan terdekat.
2. Kegiatan lansia dimasa pensiun adalah melakukan pekerjaan sampingan seperti berjualan, beternak dan juga melakukan bercocok tanam hal ini dilakukan agar lansia dapat bertahan hidup dan tidak menjadi beban keluarganya. Kemudian beberapa lansia memilih istirahat dirumah karena keadaan sakit dan sudah ada yang mendapatkan dana pensiunan. kemudian lansia menghabiskan waktu bersama keluarga, karena dukungan keluarga adalah hal yang dibutuhkan lansia.

Keluhan-Keluhan Lansia Setelah Pensiun adalah keluhan fisik seperti sudah mulai sakit-sakitan, badan mudah lelah, terkena penyakit jantung, darah tinggi, asam urat dan kaki sulit berjalan. Keluhan psikologi dirasakan lansia setelah pensiun dimana perasaan cemas dan merasa tidak berguna, bersedih dan ketakutan karena tubuh sudah tidak mampu beraktivitas.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas maka melalui penelitian ini memberikan saran bahwa :

1. Bagi Lansia, Bagi lansia yang tetap aktif bekerja sebaiknya memperhatikan kesehatan juga dengan rutinitas cek kedokter.
2. Bagi Keluarga Lansia, Diharapkan bagi keluarga lansia untuk selalu memberikan motivasi dan dukungan pada lansia yang sudah masuk masa pensiun.
3. Bagi Instansi Pendidikan, Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pembelajaran khususnya terhadap pengalaman lansia dalam menjalani masa

pensiun di desa laut dendang kecamatan percut sei tuan kabupaten deli serdang.

Bagi Peneliti Selanjutnya, Saran yang dapat dilakukan kepada peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai pengalaman pengalaman lansia dalam menjalani masa pensiun baik dalam penelitian kualitatif ataupun kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian Kualitatif (Cetakan I)*. Makassar: Syakir Media Press.
- Adioetomo, S. M., Cich, L. H. M., Asmanedi, & Toersilaningsih, S. (2018). Menjadi lansia: Antara anugerah dan tantangan. In S. M. Adioetomo & E. L. Pardede (Eds.). *Memetik bonus demografi membangun manusia sejak dini (1st ed., 295–335)*. Rajawali Press.
- Agus Santoso (2018). Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami Post Power Syndrome, *Jurnal Media Ners*. Vol 2(1).
- Anggraini, Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2022). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Aryani, W. A., & Sari, W. K. (2022). Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Pemerintahan Kota Bengkulu. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 62-67.
- Astuti, R, et,al, (2023) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, PT.Sonpedia Publishing Indonesia, Juni 2023.
- Berglund, T., Seldén, D., & Halleröd, B. (2017). Factors affecting prolonged working life for the older workforce: The Swedish case . *Nordic Journal of Working Life Studies*, 7(1), 19-36. doi: 10.18291/njwls.v7i1.81396.
- Blekesaune, M. and Solem, P.E. (2015), “Working conditions and early retirement: a prospective study of retirement behavior”, *Research on Aging*, Vol. 27 No. 1, pp. 3-30.
- Chang CI, Chen CY, Huang KC, Wu CH, Hsiung CA, Hsu CC. Comparison of three BIA muscle indices from sarcopenia screening in old adults. *European Geriatric Medicine*. 2017; (4): 145-149.
- Duwi, Kurnianto P (2015). *Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 11 Nomor 2.
- Friedman. (2017). *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Gemilang. (2018). *manajemen stres dan emosi*. Jakarta: Widyatama.
- Hany, A. (2018). Quality of life and mental emotional health of elderly people. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 6(1), 22-28.
- Hardani, A., H., Ustiaty, J., Utami, E., F., Istiqomah, R., R., Fardani, R., A., Sukmana, D., J., & Auliya, N., H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Cv. Pustaka Ilmu Group
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif (cetakan I)*. Medan: Wal ashari Publishing.
- Hasibuan, M. T. D., dkk. (2024). *Pengelolaan Pelayanan Posyandu Lansia dan Pembinaan Kader Kesehatan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan dan Status Kesehatan Serta Kualitas Hidup Lansia*. *Jukeshum Jurnal Pengabdian Masyarakat*, E-ISSN: 2774-4698 Vol.4, No.1, Januari 2024 Hal.116-124.
- Intani, A.C. (2017). Hubungan Beban Kerja dengan Stres pada Petani Lansia di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember. Universitas Jember
- JAYA, D. D. M. (2022). *PEMUTUSUAN HUBUNGAN KERJA BAGI PEKERJA YANG SUDAH MEMASUKI USIA PENSIUN (Putusan Perkara Nomor 11/Pdt. Sus/PHI/2020/PN. Mdn)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Kemenkes RI. (2021). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021*. Kementerian Kesehatan RI, 23.
- Khairuddin. (2018). *Sosiologi keluarga*. Yogyakarta: liberty
- Kim JS, Wilson JM, Lee SR. Dietary implications on mechanisms of

- sarcopenia: roles of protein, amino acids and antioxidants (reviews). *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2010; 21: 1-13
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Dan Standar Etik*.
- Larsen, M., & Pedersen, P. J. (2013). To work, to retire – or both? Labor market activity after 60. *IZA Journal of European Labor Studies*, 2(1), 1–20. doi: 10.1186/2193-9012-2-21.
- Naseeb MA, Volpe SL. 2017. Protein and exercise in the prevention of sarcopenia and aging. *Nutrition Research*. doi:10.1016/j.nutres.2017.01.001
- Ners, Edu, 2021, *Keperawatan Gerontik*, Surabaya : Health Booksh Publishing
- Nina Maulida. (2017). Peran Latihan Fisik dalam Pencegahan, Pengontrolan, serta Pengobatan Hipertensi. *Jurnal Medikora Vol. VII, No.2 Oktober 2011*
- Novendra, I., Puspitasari, R., & Winarni, L. M. (2021). LITERATURE REVIEW: DUKUNGAN SOSIAL MENGHADAPI MASA PENSIUN: Indonesia. *Journal of Health Research Science*, 1(01), 42-52.
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68-77.
- Patrickson, M. and Ranzijn, R. (2014), “Bounded choices in work and retirement in Australia”, *Employee Relations*, Vol. 26 No. 4, pp. 422-32.
- Pendi,P, (2023), *Bahagia Di Masa Pensiun*, Drono sadornoharjo,CV BUDI UTAMA,
- Permata, S. G. (2023). Tingkat Stres pada Lansia Pensiunan di Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 1(6), 2303-2309.
- Phillipson, C. and Smith, A. (2015), *Extending Working Life: A Review of the Research Literature*, No. 299, Department for Work and Pensions, Norwich.
- Potter, P. A. & Perry. A. G., (2009). *Fundamental Of Uursing, Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Setyawati (2018). Analisis Faktor Sosial Ekonomi dan Demografi Pekerja Lanjut Usia di Wilayah Jawa Tengah (Studi Kasus Data Sakernas 2007). Skripsi USU.
- Suandari, N. P. N. C., & Priastana, I. K. A. (2020). Hubungan dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan pns yang mengalami retirement syndrome. *Media Keperawatan*, 11(1), 7-13.
- Saputra, Hanif Rahmat & Sagala, Ella Jauvani, Pengaruh program persiapan pensiun terhadap kesiapan pensiun karyawan di PT Krakatau Steel (persero) Tbk, e-Proceeding of Management, Vol. 3, No.3, Desember 2016: 2991-2998
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Konsep dan Aplikasi dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Konsep dan Aplikasi dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21-27
- Silvanasari, A, I, et.al, (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta : PT.Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sintya, Clara Mei (2023). Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, Vol. 2 No. 2 April 2023 page: 249 – 256.
- Suherman, B., Erika, K. A., & Said, S. (2022). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety : A Literatur Review. *Scientific Journal of Nursing*, 8(1)
- Sunaryo, Wijawayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U.A., Riyadi. S., &

- Kuswati A., (2016). Asuhan Kperawatan Gerontik. CV Andi.Yogyakarta.
- Sutisna, Y., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2020). SIKAP KELUARGA TENTANG PENGATURAN MAKAN LANJUT USIA DENGAN PENYAKIT RHEUMATOID ATRITIS DI DESA SAWAPUDO KECAMATAN SOROPIA KABUPATEN KONAWA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(03), 28-33
- Sukri,D, S, A, (2022). Buku Pencerahan Pensiun . Malang : UB.Pres
- Sitoyo, S. (2015). Dasar Metodologi Penelitian . Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif (cetakan I). Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Simatupang, L. L., dkk. (2024). Penerapan Program Terapi Komplementer Secara Holistik Dengan Pemberdayaan Lanjut Usia (Lansia) dan Keluarga Dalam Self-Management Kualitas Hidup. *Jukeshum Jurnal Pengabdian Masyarakat*, E-ISSN: 2774-4698 Vol.4, No.1, Januari 2024 Hal.125-130.
- Tolley, E., E., Ulin, P., R., Mack, N., Robinson, E., T., & Succop, S., M. (2016). *Qualitative Methods In Public Health (Edisi 2)* . Amerika Serikat: Library of Congress Cataloging
- Triyono, Agus, (2021). *Metede komunikasi penelitian kualitatif*, Yokyakarta: Bintang Pustaka Madani.
- Wulandari, P. D., & Lestari, M. D. (2018). Pengaruh penerimaan diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 311-323.
- Wardaningsih, S., & Agustningsih, A. (2022). EFFORTS AND MANAGEMENT OF PSYCHOSOCIAL CHANGES IN RETIREMENT: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 85-94.
- Wianti, S., & Muchlisin, U. O. (2020). Studi Fenomenologi: Pengalaman Adaptasi Diri pada Lansia di Masa Pensiun. *HealthCare Nursing Journal*, 2(2), 36-41
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Pres.
- World Health Organization . (2018). The state of food security and nutrition in the world 2018: building climate resilience for food security and nutrition. *Food & Agriculture Org*
- Wu, Y. T., Kralj, C., Acosta, D., Guerra, M., Huang, Y., Jotheeswaran, A. T., JimenezVelazquez, I. Z., Liu, Z., Libre Rodriguez, J. J., Salas, A., Sosa, A. L., Alkholy, R., Prince, M., & Prina, A. M. (2020). The association between, depression, anxiety, and mortality in older people across eight low- and middle-income countries: Results from the 10/66 cohort study. *International journal of geriatric psychiatry*, 35(1), 29–36.
- Yuslina (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN : 2622-2256*. Vol. 4 No. 2 Tahun 2021.
- Safitri, B. R. (2014). Kesiapan menghadapi masa pensiun ditinjau dari peran gender karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 191-204.