



**TERAPI OKUPASI MELALUI PENDEKATAN TFA (*THINKING, FEELING, ACTING*)
PADA LANSIA DI PANTI WERDHA WISMA ASIH MADIUN**

Occupational Therapy Through The TFA (Thinking, Feeling, Acting) Approach For The Elderly At The Panti Werdha Wisma Asih Madiun

**Rifa Arma Hanida¹, Rahel Elsa Dwi Putri¹, 'Abid Humam Muhtadi², Rizqiana Febtalinda¹,
Titin Masfingatin^{1*})**

¹Program Studi pendidikan Matematika Universitas PGRI Madiun, ²Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas PGRI Madiun

Jln. Setiabudi 85 Madiun, Jawa Timur, Indonesia

^{*}) Alamat korespondensi: titin.mathedu@unipma.ac.id

(Tanggal Submission: 18 Oktober 2023, Tanggal Accepted : 5 Desember 2023)



Kata Kunci :

Terapi okupasi, lansia, thinking, feeling, acting

Abstrak :

Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera/bahagia karena seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi kepada diri sendiri atau komunitasnya. Para lansia harus terjaga kesehatan mentalnya agar dapat menjalani masa tua dengan sejahtera. Aspek-aspek yang mempengaruhi kesehatan mental lansia meliputi kecemasan, depresi dan demensia (penurunan daya ingat). Lansia di Panti Werdha Wisma Asih Madiun belum pernah menjalani terapi okupasi. Tujuan program ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi okupasi melalui pendekatan TFA (Thinking, Feeling, Acting) di Panti Werdha Wisma asih Madiun. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah metode observasi, wawancara, angket, demonstrasi dan sosialisasi. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian masyarakat berupa terapi okupasi bagi lansia di Panti Werdha Wisma Asih Madiun dengan pendekatan TFA yaitu *Thinking* dengan permainan TTS, *Feeling* dengan senam yoga lansia, dan *Acting* dengan pembuatan buket bunga dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai, terdapat peningkatan jumlah peserta pada pelaksanaan program. Keberhasilan program juga ditunjukkan dari respon positif peserta terhadap kegiatan yaitu sebesar 83,57%. Terapi okupasi dengan pendekatan TFA disarankan menjadi agenda rutin di Panti Werdha Wisma Asih Madiun agar dapat mewujudkan kesehatan mental lansia.

Terapi okupasi bagi lansia dapat dilaksanakan dengan pendekatan TFA, yaitu *Thinking, Feeling* dan *Acting*. Terapi okupasi dengan pendekatan TFA merupakan terapi aktifitas bagi lansia untuk mewujudkan kesehatan mental lansia yang secara komprehensif memadukan aspek kognitif, afektif (emosional) dan keterampilan.

Key word :

Occupational therapy, elderly, thinking, feeling, acting

Abstract :

Mental health is a state of well-being/happiness because a person is aware of their own abilities, can cope with the normal stresses of life, works productively and well, and is able to make a contribution to themselves or their community. The elderly must maintain their mental health so they can live a prosperous old age. Aspects that affect the mental health of the elderly include anxiety, depression and dementia (memory decline). The elderly at the Panti Werdha Wisma Asih Madiun have never undergone occupational therapy. The aim of this program is to determine the application of occupational therapy through the TFA (Thinking, Feeling, Acting) approach at the Panti Werdha Wisma Asih Madiun. Methods for implementing activities include preparation, implementation and evaluation. Occupational therapy for the elderly at the Panti Werdha Wisma Asih Madiun using the TFA approach: Thinking with the TTS game, Feeling with elderly yoga exercises, and Acting with making flower bouquets can be carried out well and smoothly. The elderly were very enthusiastic about participating in the activities from start to finish, there was an increase in the number of participants during the program implementation. The success of the program was also demonstrated by the participants' positive response to the activities 83.57%. Occupational therapy using the TFA approach is recommended to be a routine agenda at the Panti Werdha Wisma Asih Madiun in order to achieve mental health for the elderly.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Hanida, R. A., Putri, R. E. D., Muhtadi, A. H., Febtalinda, R. & Masfingatin, T. (2024). Terapi Okupasi Melalui Pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*) Pada Lansia Di Panti Werdha Wisma Asih Madiun. *Jurnal Abdi Insani*, 11(1), 73-80. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i1.1240>

PENDAHULUAN

Penduduk di seluruh dunia yang memasuki masa tua atau berusia lanjut telah mencapai titik penting dalam sejarah demografi global. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, WHO) menunjukkan bahwa populasi lansia, yaitu dalam hal ini adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas, semakin berkembang pesat dan diperkirakan akan terus meningkat. Pertumbuhan ini membawa tantangan kesehatan dan perawatan, terutama dalam aspek kesehatan mental dan fisik.

Kesehatan mental dan fisik adalah faktor penting dalam menentukan kualitas hidup lansia. Kesehatan mental yang baik dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan serta meningkatkan perasaan sejahtera atau bahagia, sementara kesehatan fisik yang optimal dapat membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih aktif dan mandiri. Namun demikian, perubahan fisik dan sosial yang terjadi seiring dengan proses penuaan seringkali mempengaruhi kesehatan lansia secara negatif.

Setelah memasuki masa tua, kesehatan mental para lansia harus dijaga agar dapat menjalani hidup dengan bahagia. Menurut WHO, kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi kepadanya atau komunitasnya

(Nordqvost, 2009). Kecemasan, depresi dan demensia (penurunan daya ingat) adalah beberapa aspek yang mempengaruhi kesehatan mental lansia (Liu et al., 2023; Muna et al., 2020). Aspek-aspek ini berkaitan dengan fungsi kognitif lansia dan perlu diperhatikan agar kesehatan mental dapat terjaga.

Para lansia biasanya mengalami penurunan fungsi kognitif yang akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Fungsi kognitif adalah kemampuan mengenal atau mengetahui mengenai benda atau keadaan atau situasi, yang dikaitkan dengan pengalaman pembelajaran dan kapasitas inteligensi seseorang. Termasuk fungsi kognitif ialah memori, konsentrasi, orientasi, berbahasa, kalkulasi, dan visuospasial (Atiqah & Lumadi, 2020; Sauliyusta & Rekawati, 2016). Penurunan fungsi kognitif menyebabkan kemandirian lansia akan menurun (Atiqah & Lumadi, 2020). Upaya yang dilakukan untuk mewujudkan mental yang sehat melalui terapi okupasi dengan menfokuskan pada tiga aspek yaitu aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan berpikir (ingatan), emosi dan aktivitas fisik.

Terapi okupasi atau terapi aktivitas sudah banyak dilakukan pada lansia. Terapi okupasi dilakukan dengan membuat karya kerajinan tangan (bingkai foto, kotak tisu), merangkai bunga, menyulam taplak meja, dan sebagainya yang berkaitan dengan aktifitas fisik (Mbaloto et al., 2023; Ponto et al., 2015; Widari & Taji, 2017). Selain itu, terapi dengan mengajak lansia bermain TTS agar lansia dapat mempertahankan ingatan juga sudah banyak dilakukan (Astuti et al., 2023; Komsin et al., 2020; Sijabat et al., 2023). Namun demikian belum ada terapi okupasi/aktifitas yang secara komprehensif dapat menjangkau seluruh aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Terapi yang sudah dilaksanakan cenderung terpisah satu dengan yang lain, sehingga belum mewujudkan kesehatan lansia secara keseluruhan lahir dan batin.

Program ini dilaksanakan dengan pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*) yang diyakini akan membawa manfaat bagi lansia agar dapat sehat secara menyeluruh, baik dari sisi kognitif, afektif atau emosi yang stabil dan mampu melakukan aktivitas fisik secara normal. Pendekatan TFA adalah suatu metode terapi yang menggabungkan unsur berpikir (kognitif), perasaan (emosional), dan aktivitas fisik. Pengintegrasian aspek-aspek ini, diyakini dapat merangsang dan mempertahankan fungsi kognitif lansia secara efektif. Terapi okupasi ini melibatkan serangkaian kegiatan yang dirancang khusus untuk dapat memfasilitasi ketajaman berpikir dan mengingat, mengelola emosi, dan partisipasi aktif dalam suatu aktivitas sederhana.

Tujuan pada PKM-PM ini adalah (1) untuk mengetahui penerapan terapi okupasi melalui pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*) di Panti Werdha Wisma Asih Madiun dan (2) untuk mengetahui penerapan terapi okupasi dalam mendukung kesehatan mental di Panti Werdha Wisma Asih Madiun. Setelah program ini dilaksanakan diharapkan para lansia atau instansi yang terkait memperoleh pengetahuan tentang terapi okupasi dengan pendekatan TFA sehingga dapat mengantarkan lansia sehat secara fisik dan mental, serta mandiri.

METODE KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Werdha Wisma Asih Madiun. Program pendampingan dilaksanakan selama 2 tahap, yaitu tahap pertama tanggal 27 Agustus 2023 dan tahap kedua tanggal 2 September 2023. Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh pengurus Panti Werdha Wisma Asih Madiun, yang berperan dalam penyediaan tempat kegiatan dan mendampingi para lansia dalam kegiatan. Jumlah seluruh lansia yang ada di panti ini ada 26 orang, namun tidak semua dapat menjadi sasaran program kegiatan ini dikarenakan kondisi kesehatan yang kurang mendukung.

Tabel 1. Rundown acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Hari/Tanggal	Waktu (WIB)	Kegiatan
Minggu, 27 Agustus 2023	09.00-09.15	Registrasi peserta dan persiapan
Laki-Laki	09.15-09.45	Sosialisasi program
Perempuan	09.45-10.45	TTS (<i>Thinking</i>)
	10.45-11.00	Penutup

Minggu, 02 September 2023	09.00-09.15	Registrasi peserta dan persiapan
	09.15-09.45	Senam Yoga Lansia (<i>Feeling</i>)
	09.45-10.00	Istirahat
	10.00-11.00	Membuat Buket (<i>Acting</i>)
	11.00-11.15	Evaluasi dan penutup

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah metode observasi, wawancara, angket, demonstrasi dan sosialisasi. Metode observasi digunakan untuk mengamati kegiatan para lansia di panti, angket digunakan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan. Metode wawancara dilakukan kepada pimpinan panti terkait kegiatan-kegiatan dan karakteristik para lansia yang ada di panti. Metode demonstrasi dilakukan untuk mendemonstrasikan kegiatan/keterampilan pada saat pelaksanaan terapi okupasi.

Program pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Mbaloto et al., 2023).

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan ini adalah mengidentifikasi masalah, menentukan alternatif pemecahan masalah, survei kelompok sasaran, penyusunan proposal pengabdian, menentukan waktu dan mengatur jadwal pelaksanaan, menyiapkan alat dan bahan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terapi okupasi ini menggunakan pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*).

a. *Thinking*

Thinking merupakan pendekatan okupasi dengan kegiatan yang melibatkan kinerja otak/pikiran. Pendekatan thinking diwujudkan dalam bentuk kegiatan mengisi teka-teki sehat (TTS).

b. *Feeling*

Feeling merupakan pendekatan yang berorientasi pada emosi, afeksi, dan perasaan lansia. Pelaksanaan pendekatan feeling, diwujudkan dalam bentuk kegiatan senam yoga untuk lansia. Senam yoga yang diterapkan merupakan senam yoga yang sudah disesuaikan dan dimodifikasi sesuai dengan karakteristik dan kondisi lansia yang menjadi sasaran kegiatan.

c. *Acting*

Acting merupakan pendekatan yang berfokus pada tindakan (action approach) atau aktifitas fisik. Pelaksanaan pendekatan acting, diwujudkan dalam bentuk kegiatan membuat buket. Ada dua jenis buket yang didemonstrasikan kepada lansia, yaitu buket bunga dan buket snack. Pembuatan buket sebagai bentuk terapi aktivitas yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan keterampilan motorik halus.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Aspek-aspek evaluasi meliputi: antusiasme peserta program dilihat dari jumlah peserta tiap kegiatan, keikutsertaan peserta hingga program selesai, minimal 80% peserta memberikan respon positif berdasarkan hasil angket, seluruh tim hadir tepat waktu, tim dosen maupun mahasiswa telah melaksanakan tugas sesuai job deskripsi masing-masing dan dapat memfasilitasi lansia selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program terapi okupasi melalui pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*) dilaksanakan di Panti Werdha Wisma Asih Madiun yang berlokasi di Jalan Remaja, Desa Nglames, Kecamatan Madiun, Kabupaten Madiun. Sasaran dari program ini adalah para lansia yang tinggal di panti sebanyak 36 orang. Hasil survey awal menunjukkan bahwa para lansia belum mendapatkan terapi okupasi yang

secara komprehensif dapat mendukung kesehatan mentalnya. Selain itu, hasil wawancara dengan pengelola panti disimpulkan bahwa kegiatan para lansia di panti sifatnya hanya sebatas kegiatan rutin seperti berjemur, posyandu, dan bersantai dengan lansia yang lain. Kegiatan para lansia di panti belum mengarah pada suatu aktifitas yang dapat melatih para lansia agar dapat mandiri, melatih ingatan agar tetap tajam dan mengelola emosi. Aktifitas tersebut diperlukan agar lansia dapat menjalani masa tua dengan mental yang sehat.

Terapi Okupasi dengan Pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*)

Terapi okupasi dengan pendekatan TFA (*Thinking, Feeling, Acting*) adalah suatu metode terapi yang menggabungkan unsur berpikir (kognitif), perasaan (emosional), dan aktivitas fisik. Pendekatan *Thinking* diterapkan melalui pengisian Teka-Teki Sehat (TTS) secara bersama-sama. Permainan TTS dapat meningkatkan fungsi kognitif sehingga dapat membantu menjaga ingatan para lansia agar tetap tajam. Pendekatan *Feeling* diterapkan melalui kegiatan senam yoga lansia. Senam yoga secara rutin dapat memberikan suatu ketenangan hati, mengendalikan emosi, serta dapat menjaga keseimbangan kejiwaan lansia didalam dirinya (Murtiyani et al., 2018). Pendekatan *Acting* diterapkan melalui kegiatan membuat buket atau rangkaian bunga.

Hasil Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program pengabdian ini terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi (Mbaloto et al., 2023). Langkah pertama adalah persiapan yang meliputi kegiatan penentuan waktu kegiatan, penyediaan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan, yaitu TTS, video senam yoga lansia, dan pembuatan buket. Persiapan terutama dilakukan untuk mempersiapkan segala kebutuhan untuk kegiatan TFA.

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 2 tahap, yaitu tahap 1 dengan agenda kegiatan sosialisasi dan aktifitas *Thinking* melalui permainan Teka-Teki Sehat (TTS). Tahap 2 meliputi kegiatan senam yoga lansia (aktifitas *Feeling*) dan aktifitas *Acting* yaitu merangkai buket.

Sosialisasi program dilaksanakan pada hari Minggu, 27 Agustus 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 9 orang lansia. Setelah sosialisasi selesai dilanjutkan mengisi TTS bersama-sama. Saat kegiatan berlangsung antusias dari para lansia masih belum terlihat, namun ketika diberikan kata-kata semangat yang memotivasi para lansia menjadi lebih antusias saat kegiatan berlangsung. Para lansia saling berebut untuk menjawab pertanyaan yang ada pada TTS. Pendekatan *Thinking* diterapkan dengan mengajak lansia untuk mengelola kemampuan mengingat dan berpikir melalui pengisian teka-teki sehat (TTS). Menurut (Astuti et al., 2018; Isnaini & Komsin, 2020; Sijabat et al., 2023) permainan TTS dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.



Gambar 1. Aktivitas *Think* melalui kegiatan mengisi Teka-Teki Sehat (TTS) Pendekatan *Feeling* dan *Acting* dilaksanakan dalam bentuk senam yoga lansia dan pembuatan buket. Kegiatan ini diikuti oleh 14 orang lansia. Senam yoga bersama lansia diterapkan dengan cara

mengikuti gerakan pada video senam yoga untuk lansia. Para lansia dengan semangat menirukan gerakan yang dipandu oleh tim. Kegiatan ini dapat melatih emosional para lansia dan meningkatkan daya tahan tubuh. Senam yoga secara rutin dapat memberikan suatu ketenangan hati, mengendalikan emosi, serta dapat menjaga keseimbangan kejiwaan lansia didalam dirinya (Murtiyani et al., 2018).



Gambar 2. Aktivitas *Feeling* melalui Senam Yoga

Kegiatan kedua, yaitu pembuatan buket, yaitu buket bunga dan *snack*. Para lansia dikelompokkan, setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang. Setiap lansia memilih bunga atau pun snack sesuai dengan keinginannya. Kegiatan ini lansia turut aktif dalam menyalurkan kreativitasnya, seperti pemilihan jenis snack, warna bunga, dan penataannya. Pembuatan buket bunga atau pun snack bagi lansia bertujuan untuk melibatkan lansia pada aktifitas yang bermanfaat sehingga dapat menghasilkan keterampilan. Para lansia dapat bekerjasama dalam tim untuk membuat rangkaian buket bunga atau pun snack sesuai dengan idenya masing-masing. Pendekatan *Acting* bertujuan untuk memberikan Latihan fisik melalui aktifitas sederhana, yaitu membuat buket atau rangkaian bunga. Menurut (Destria & Zulfitri, 2022; Sauliyusta & Rekawati, 2016) penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dihambat atau dikurangi dengan meningkatkan aktivitas fisik.



Gambar 3. Aktivitas *Acting* melalui pembuatan buket

Setelah pelaksanaan program selesai, selanjutnya para lansia diminta mengisi angket tentang respon peserta terhadap program yang telah dilaksanakan. Hasil angket respon menunjukkan bahwa sekitar 94% lansia memberikan respon positif terhadap kegiatan terapi okupasi ini. Ini artinya program yang telah dilaksanakan telah mencapai kriteria minimal, dan dikatakan telah memenuhi indikator

keberhasil program. Keberhasilan program PKM-PM yang lain ditunjukkan dengan adanya antusiasme para lansia pada saat mengikuti rangkaian kegiatan yang dilaksanakan, peningkatan jumlah peserta dari 9 orang pada tahap 1 menjadi 14 orang pada tahap 2. Selain itu seluruh tim hadir secara tepat waktu, tim dosen maupun mahasiswa telah melaksanakan tugas sesuai tugas masing-masing dan dapat memfasilitasi lansia selama kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi okupasi bagi lansia di Panti Wisma Asih Madiun dilaksanakan dengan pendekatan TFA, yaitu *Thinking* dengan kegiatan bermain mengisi TTS, *Feeling* yaitu dengan kegiatan senam yoga lansia, dan *Acting* dengan kegiatan membuat buket. Terapi okupasi dengan pendekatan TFA merupakan terapi aktifitas bagi lansia yang bertujuan untuk mewujudkan kesehatan mental lansia yang secara komprehensif memadukan aspek kognitif, afektif (emosional) dan keterampilan. Program PKM-PM ini diharapkan dapat mendukung kesehatan mental para lansia pada semua aspek secara komprehensif, yaitu daya ingat, emosional dan keterampilan di Panti Werdha Wisma Asih Madiun. Berdasarkan hasil kegiatan ini disarankan agar para lansia atau Yayasan yang menyelenggarakan keperawatan lansia agar menerapkan terapi okupasi bagi lansia secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terimakasih kepada Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi dan Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh keluarga besar Panti Werdha Wisma Asih Madiun karena telah menyediakan fasilitas selama pelaksanaan program sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. T., Susanti, E. T., Nurhayati, L., Marhamah, E., Susanti, I., Rusminah, R., & Bagus, F. (2023). Upaya Peningkatan Fungsi Kognitif Dengan Permainan Teka-Teki Silang pada Lansia Demensia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 27–38. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Astuti, Y., Benu, S., & Paloloang, B. (2018). Identifikasi Kemampuan Literasi Matematika Siswa Kelas Viii Smpn Model Terpadu Madani Pada Materi Aritmatika Sosial. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 5(3), 356–370.
- Atiqah, H., & Lumadi, S. A. (2020). Hubungan Fungsi Kognitif Lansia Dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Balarjosari Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan RUSTIDA*, 07(02), 107–114.
- Destria Nurti, W., & Zulfitri, R. (2022). Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional pada Lansia di Desa Banjar Guntung. *JMH Jurnal Medika Hutama*, 03(02), 2508–2518. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Isnaini, N., & Komsin, N. K. (2020). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Pemberian Terapi Puzzle. *Jurnal Human Care*, 5(4), 1060–1066.
- Komsin, N. K., Isnaini, N., Sarjana, P., Universitas, K., & Purwokerto, M. (2020). Pengaruh Crossword Puzzle Therapy (CPT) Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran Banyumas. *Artikel Penelitian Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(2).
- Liu, J., Zheng, J., Zheng, W., Zhao, C., Fang, F., Zheng, H., & Wang, L. (2023). A risk model to predict the mental health of older people in Chinese communities based on machine learning. *Annals of Translational Medicine*, 11(5), 211–211. <https://doi.org/10.21037/atm-23-200>

- Mbaloto, F. R., Susanto, D., & Gustini, G. (2023). Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 155–159. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.348>
- Muna, Z., Adyani, L., & Shavira, F. (2020). *Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara)* (Vol. 3, Issue 1).
- Murtiyani, N., Lestari, Y. A., Suidah, H., & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.29>
- Nordqvost, C. (2009). What is good health? What is health? *Medical News Today*.
- Ponto, D. L., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *EJournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(2).
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 2354–9203.
- Sijabat, F., Siregar, R., & Purba, D. (2023). Bermain Puzzle Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 56–59. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>
- Widari, N. P., & Taji, M. E. (2017). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 6(1). <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/59>