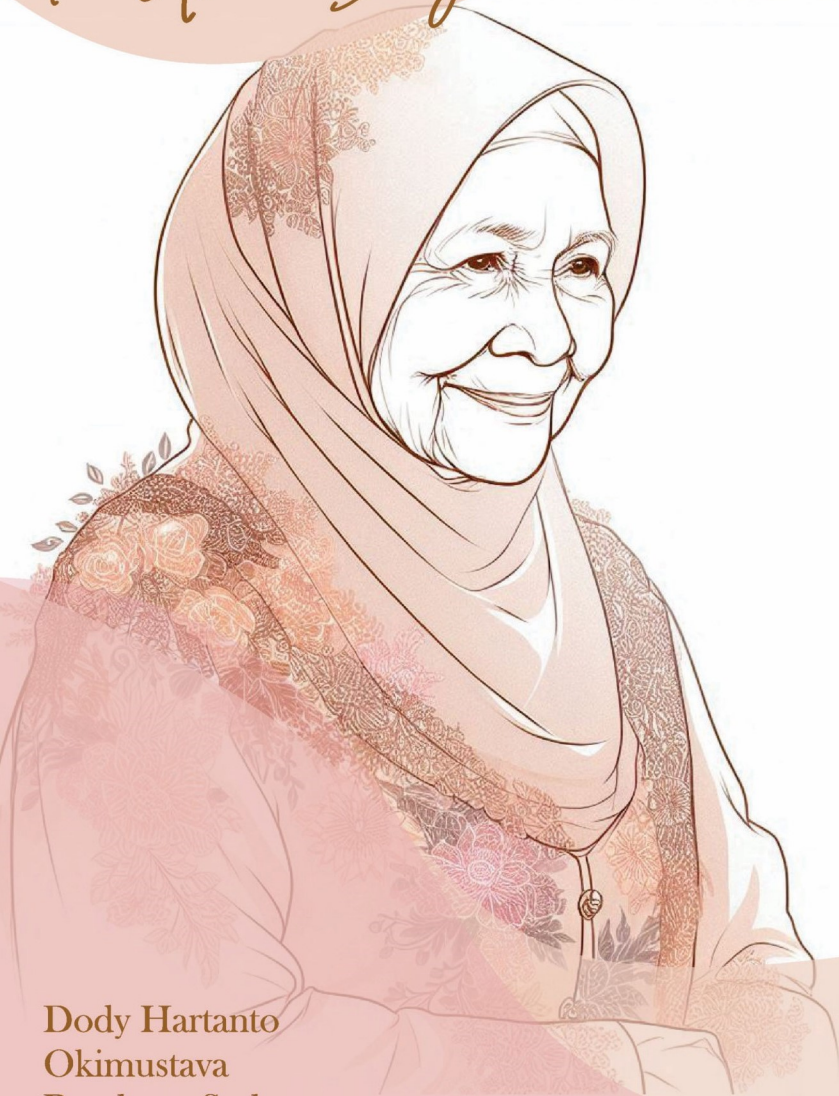


Menggapai Kebahagiaan di Usia Senja



Dody Hartanto
Okimustava
Bambang Sudarsono
Ariati Dina Puspitasari



K-Media

Menggapai Kebahagiaan di Usia Senja

**Dody Hartanto
Okimustava
Bambang Sudarsono
Ariati Dina Puspitasari**



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2024

Menggapai Kebahagiaan di Usia Senja

Penulis:

Dody Hartanto,
Okimustava,
Bambang Sudarsono,
Ariati Dina Puspitasari

ISBN: 978-623-174-516-3

Tata Letak: Iqbal Hasyim
Desain Sampul: Eko Susanto

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
WA +6281-802-556-554, Email: kmedia.cv@gmail.com

Cetakan pertama, September 2024
Yogyakarta, Penerbit K-Media 2024
14 x 20 cm, vi, 169 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
All rights reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan
Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

ii - Menggapai Kebahagiaan di Usia Senja

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang senantiasa memberikan kemudahan dalam menyelesaikan Menggapai Kebahagiaan di Usia Senja. Dalam buku ini, sebagai potensi untuk menemukan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih mendalam. Melalui berbagai cerita dari aspek kehidupan yang mempengaruhi kebahagiaan di usia senja, mulai dari kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, hingga pencapaian pribadi yang terus berlanjut.

Selama penyusunan buku Menggapai Kebahagiaan di Usia Senja, penulis telah menerima bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada segenap pihak yang telah berperan dalam penyusunan buku ini.

Kegiatan ini terselenggara atas bantuan dana dari DRPM Kemendikbudristek Dikti nomor kontrak 0610.10/LL5-INT/AL04/2024; U12/645.3/SPK-PKM-DRTM/LPPM-UAD/VI/2024 dengan judul pengabdian PRO-SIMBAH: Program Sekolah Lansia Integrasi untuk Optimalisasi Kualitas Hidup Berbantuan Virtual Art Therapy.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
1. KESEHATAN DAN KEBUGARAN	1
A. Olahraga Ringan dan Senam Lansia	1
B. Nutrisi dan Pola Makan Sehat	9
C. Manajemen Penyakit Kronis.....	14
2. HOBI DAN KREATIVITAS	17
A. Seni Musik Sebagai Bentuk Ekspresi Lansia	17
B. Tanaman Hortikultura	22
C. Fotografi Dasar.....	26
3. PENGEMBANGAN DIRI BAGI LANSIA	32
A. Meditasi dan Teknik Relaksasi bagi Lansia	32
B. Pelatihan Memori bagi Lansia	43
C. Manajemen Stres bagi Lansia.....	54
4. KEUANGAN DAN HUKUM	69
A. Definisi Pensiun.....	69
B. Manajemen Keuangan Pribadi untuk Lansia	79
C. Hak-hak lansia dalam islam	84

5. SOSIALISASI DAN KOMUNITAS	99
A. Kelompok diskusi buku	99
B. Klub hobi.....	103
C. Program sukarelawan	107
6. SEJARAH DAN BUDAYA LOKAL	114
A. Kajian sejarah daerah	114
B. Pelestarian budaya lokal	116
7. KESELAMATAN DAN KEMANDIRIAN BAGI LANSIA	122
A. Pentingnya Keselamatan dan Kemandirian bagi Lansia.....	122
B. Keselamatan Lansia: Kajian Komprehensif.....	125
C. Kemandirian Lansia: Kajian Komprehensif.....	132
DAFTAR PUSTAKA	140
MARS SEKOLAH LANSIA PIMPINAN CABANG AISYIYAH SEDAYU.....	165

KESEHATAN DAN KEBUGARAN

A. Olahraga Ringan dan Senam Lansia

Kesehatan dan kebugaran merupakan dua pilar utama dalam menjaga kualitas hidup, terutama pada usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami mengapa kesehatan dan kebugaran begitu vital bagi lansia, serta bagaimana kedua aspek ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

1. Olahraga Ringan

a. Peningkatan Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah ukuran sejauh mana seseorang merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya. Pada lansia, kualitas hidup sering kali dipengaruhi oleh kemampuan fisik, kesehatan mental, serta kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan rekreasi. Dengan menjaga kesehatan dan kebugaran, lansia dapat lebih mudah menjalani aktivitas sehari-hari, seperti belanja, memasak, atau bahkan sekadar berjalan-jalan di sekitar rumah.

Olahraga teratur dan pola makan yang sehat berkontribusi pada peningkatan stamina dan energi. Misalnya, latihan kardiovaskular seperti berjalan atau

HOBİ DAN KREATIVITAS

A. Seni Musik Sebagai Bentuk Ekspresi Lansia

1. Seni Musik Bagi Lansia

Seni musik merupakan salah satu bentuk ekspresi manusia yang menggunakan suara dan irama sebagai medianya. Musik dapat dinikmati oleh semua kalangan, termasuk lansia. Bagi lansia, musik bukan hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai sarana terapi dan peningkatan kualitas hidup. Musik bagi lansia harus dirancang dengan memperhatikan kondisi fisik dan psikologis mereka agar memberikan manfaat optimal.

2. Manfaat Musik untuk Lansia

Musik memiliki berbagai manfaat bagi lansia, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

- a. Pengurangan Stres dan Kecemasan merupakan musik memiliki efek menenangkan yang dapat membantu lansia mengurangi stres dan kecemasan.
- b. Meningkatkan Kesehatan Mental yaitu musik dapat merangsang ingatan dan memperbaiki mood, membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
- c. Stimulasi Kognitif: Mendengarkan dan bermain musik dapat merangsang otak, membantu

PENGEMBANGAN DIRI BAGI LANSIA

A. Meditasi dan Teknik Relaksasi bagi Lansia

1. Pengenalan tentang Meditasi dan Manfaatnya bagi Lansia

Meditasi, sebuah praktik kuno yang berakar pada tradisi spiritual dan filosofis, telah mengalami kebangkitan signifikan dalam beberapa dekade terakhir sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Bagi populasi lansia, meditasi menawarkan serangkaian manfaat yang dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Definisi meditasi telah berkembang seiring waktu, tetapi secara umum dapat dipahami sebagai serangkaian teknik yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran, mengatur perhatian, dan mencapai keadaan mental yang lebih tenang dan fokus (Tang et al., 2015). Dalam konteks lansia, meditasi bukan hanya tentang pencarian pencerahan spiritual, tetapi juga sebagai alat praktis untuk mengatasi berbagai tantangan yang terkait dengan penuaan. Penelitian terbaru telah mengungkapkan sejumlah manfaat meditasi bagi lansia:

- a. Peningkatan Fungsi Kognitif: Studi longitudinal oleh Gard et al. (2021) menunjukkan bahwa praktik meditasi reguler selama 6 bulan dapat memperlambat

KEUANGAN DAN HUKUM

A. Definisi Pensiun

1. Definisi Pensiun dalam Islam

Pensiun, dalam konteks umum, adalah sistem yang memungkinkan seseorang untuk berhenti bekerja pada usia tertentu sambil tetap menerima pendapatan atau manfaat. Dalam konteks Islam, pensiun tidak diatur secara eksplisit dalam Al-Qur'an atau Hadist sebagai sistem formal. Namun, prinsip-prinsip terkait perencanaan keuangan, keadilan, dan tanggung jawab sosial yang diatur dalam Islam memberikan kerangka untuk memahami konsep pensiun.

a. Tujuan Pensiun dalam Islam

Tujuan pensiun dalam Islam berfokus pada beberapa aspek utama yang berakar dari ajaran Islam:

- 1) Kesejahteraan Lansia: Menjamin bahwa orang yang telah mencapai usia lanjut tidak hidup dalam kemiskinan atau ketergantungan. Ini sejalan dengan prinsip Islam tentang perlindungan dan penghormatan terhadap orang tua dan lansia.
- 2) Keadilan Sosial: Mengatur agar ada mekanisme yang adil untuk memastikan bahwa orang yang telah bekerja keras selama hidup mereka mendapatkan imbalan yang layak saat mereka tidak lagi mampu bekerja.

SOSIALISASI DAN KOMUNITAS

A. Kelompok diskusi buku

Kelompok diskusi buku adalah sekelompok orang yang berkumpul untuk membahas buku-buku yang telah mereka baca. Membaca, menurut KBBI adalah melihat dan memahami isi dari apa yang tertulis (bacaan). Keterampilan membaca Tujuan utama dari kelompok ini adalah untuk meningkatkan pemahaman terhadap buku yang telah dibaca serta memberikan apresiasi untuk buku tersebut ataupun untuk mereka yang telah membacanya. Beberapa manfaat bergabung dengan komunitas diskusi buku adalah:

1. Masyarakat yang mengikuti kegiatan diskusi lebih aktif dalam berkomunikasi interpersonal sehingga ketika berada dalam forum diskusi menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapat. (Sjafirah, 2019)
2. Mendapatkan berbagai perspektif dan pandangan dalam melihat suatu persoalan atau kasus.
3. Mengembangkan ide-ide yang konstruktif untuk memecahkan masalah di Masyarakat.
4. Meningkatkan rasa toleransi serta menghormati pendapat yang berbeda.
5. Memperbaiki minat membaca. Sebagian besar Masyarakat menganggap membaca adalah sesuatu yang membosankan. Namun, bila lingkungannya mendukung, Masyarakat akan gemar membaca (Mawlana, 2021)

SEJARAH DAN BUDAYA LOKAL

A. Kajian sejarah daerah

Kajian tentang sejarah daerah memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana suatu wilayah berkembang dan berubah dari masa ke masa. Hal ini mengajarkan kita untuk menghargai perjuangan, pencapaian, dan kekayaan budaya yang ada di setiap daerah. Kesadaran sejarah tidak hanya menjadi alat untuk pemahaman masa lampau, namun juga sebagai fondasi dalam membangun masa depan yang cemerlang dan lebih terarah (Yusran & Tati, 2024). Dengan memahami sejarah daerah, kita dapat lebih bijaksana dalam merencanakan masa depan yang berkelanjutan dan menghormati warisan budaya yang ada.

Merujuk pada studi dan catatan mengenai perkembangan dan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi di suatu wilayah atau kawasan tertentu sepanjang waktu, elemen-elemen dari sejarah daerah adalah asal usul penduduk, pengaruh Kerajaan dan kolonialisme, perjuangan kemerdekaan, pembentukan identitas, perkembangan ekonomi dan infrastruktur, kebudayaan dan tradisi lokal, modernisasi dan tantangan masa kini, pelestarian Sejarah dan warisan budaya.

Banyak penulis sejarah menggunakan pengetahuan mereka untuk mengungkapkan pendapat mereka. Baik secara kesepakatan maupun perbedaan pendapat. Dan

KESELAMATAN DAN KEMANDIRIAN BAGI LANSIA

A. Pentingnya Keselamatan dan Kemandirian bagi Lansia

1. Keselamatan Lansia

a. Pencegahan Jatuh

Jatuh merupakan salah satu risiko utama bagi keselamatan lansia. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh setiap tahunnya, dengan konsekuensi yang dapat serius seperti patah tulang, cedera kepala, atau bahkan kematian. Kajian mutakhir menekankan pentingnya pendekatan multifaktorial dalam pencegahan jatuh, meliputi:

- 1) Penilaian risiko individual
- 2) Modifikasi lingkungan rumah
- 3) Program latihan keseimbangan dan kekuatan
- 4) Manajemen pengobatan
- 5) Koreksi gangguan penglihatan

b. Keamanan di Rumah

Menciptakan lingkungan rumah yang aman merupakan prioritas utama. Ini meliputi:

- 1) Pemasangan pegangan di kamar mandi dan tangga
- 2) Perbaikan pencahayaan

DAFTAR PUSTAKA

- Agree, E. M., & Freedman, V. A. (2019). Incorporating assistive devices into community-based long-term care: An analysis of the potential for substitution and supplementation. *Journal of Aging and Health*, 23(3), 496-521.
- Anderson, K. A., Lord, L. K., Hill, L. N., & McCune, S. (2022). Fostering the human-animal bond for older adults: Challenges and opportunities. *Activities, Adaptation & Aging*, 39(1), 32-42.
- Anderson, N. D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., ... & Cook, S. L. (2021). The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505-1533.
- Anguera, J. A., Cha, R. H., Niederkoorn, S. M., & Gazzaley, A. (2022). Long-term effects of a custom-designed video game on cognitive control in older adults. *npj Aging*, 8(1), 1-10.
- Antoniou, M., Gunasekera, G. M., & Wong, P. C. (2023). Foreign language training as a cognitive intervention for older adults. *Neuropsychology, Development, and Cognition. Section B, Aging, Neuropsychology and Cognition*, 30(1), 1-23.

- Baller, G., R  ther, E., Wollesen, B., & Pfl  ger, C. (2020). Computerized cognitive training in healthy older adults: A systematic review and meta-analysis of effect modifiers. *Psychology and Aging*, 35(1), 55-75.
- Banerjee, D. (2020). 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102154.
- Berk, L., van Boxtel, M., & van Os, J. (2022). A randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention program for older adults: Effects on cognitive function and well-being. *Mindfulness*, 13(5), 1158-1170.
- Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2023). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 181(4), 547-556.
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., D  rfler, A., & Maih  fner, C. (2021). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLOS ONE*, 16(1), e0246388.
- Brown, J. E., Emery, S. L., & Jud, C. (2022). Financial stress and mental health among older adults: The moderating role of financial literacy. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 77(4), 713-723.

- Brown, J. R., Dynan, K. E., & Figinski, T. F. (2021). The risk of financial hardship in retirement: A cohort analysis. In *Remaking Retirement* (pp. 60-85). Oxford University Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Norman, G. J., & Berntson, G. G. (2021). Social isolation. *Annual Review of Psychology*, 72, 355-376.
- Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2019). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation Research*, 16(2), 105-114.
- Chen, C., Xu, X., Choi, H. J., & Wang, J. (2021). Meta-analysis of the associations between vascular risk factors and dementia: The role of apolipoprotein E genotypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1696.
- Chen, K., Chan, A. H., & Tsang, S. N. (2020). Usage of mobile phones amongst elderly people in Hong Kong. In *Proceedings of the International MultiConference of Engineers and Computer Scientists* (Vol. 2, pp. 1016-1019).
- Chen, L., Zhang, J., & Fu, W. (2023). Online self-development programs and resilience in older adults during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 63(2), 270-281.

- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2023). The effectiveness of progressive muscle relaxation on sleep quality and anxiety among elderly with generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Nursing*, 32(5-6), 1027-1037.
- Chen, Y. R., Schulz, P. J., Diviani, N., & Clemens, K. K. (2022). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), e18853.
- Chen, Y., Hicks, A., & While, A. E. (2021). Loneliness and social support of older people in China: A systematic literature review. *Health & Social Care in the Community*, 22(2), 113-123.
- Chen, Y., Wang, J., Liang, Y., & Sun, F. (2021). The effectiveness of family communication training for caregivers of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 40(8), 865-876.
- Cho, J., Kim, B., Park, S., & Lee, H. (2021). Family support and functional decline among community-dwelling older adults: A 10-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), 1397-1406.
- Choi, N. G., DiNitto, D. M., & Marti, C. N. (2023). Older adults' use of information and communication technologies and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Aging & Mental Health*, 27(2), 385-393.

- Clouston, S. A., Lawlor, A., & Verdery, A. M. (2022). The reciprocal relationship between physical and cognitive functioning: A systematic review of longitudinal studies. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(5), 829-840.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2019). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687.
- Coughlin, J. F., Reimer, B., & Mehler, B. (2019). Monitoring, managing, and motivating driver safety and well-being. *IEEE Pervasive Computing*, 10(3), 14-21.
- Courtin, E., & Knapp, M. (2021). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799-812.
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2020). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224-232.
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2022). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 84(3), 427-435.
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2023). Physical activity and cognitive function in older adults: An umbrella review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(4), 765-776.

- Dartigues, J. F., Foubert-Samier, A., Le Goff, M., Viltard, M., Amieva, H., Orgogozo, J. M., ... & Helmer, C. (2021). Playing board games, cognitive decline and dementia: A French population-based cohort study. *BMJ Open*, 11(1), e039537.
- Deary, I. J., Corley, J., Gow, A. J., Harris, S. E., Houlihan, L. M., Marioni, R. E., ... & Starr, J. M. (2022). Age-associated cognitive decline. *British Medical Bulletin*, 141(1), 135-152.
- Dresler, M., Shirer, W. R., Konrad, B. N., Müller, N. C., Wagner, I. C., Fernández, G., ... & Greicius, M. D. (2022). Mnemonic training reshapes brain networks to support superior memory. *Neuron*, 93(5), 1227-1235.
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2022). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146-169.
- Evans, I. E., Llewellyn, D. J., Matthews, F. E., Woods, R. T., Brayne, C., & Clare, L. (2022). Social isolation, cognitive reserve, and cognition in older people with depression and anxiety. *Aging & Mental Health*, 26(2), 337-344.
- Fachry, R. S., & Machdum, S. V. (2022). Motivasi Kerelawanan Lansia Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 7(2), 245–258.

- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesepian pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97–104.
- Garcia, A., Brown, L. M., & Horgas, A. (2023). The impact of family-provided health information on older adults' health literacy and preventive care utilization. *Journal of Aging and Health*, 35(3), 456-468.
- Garcia-Hermoso, A., Ramirez-Velez, R., Saez de Asteasu, M. L., Martinez-Velilla, N., Zambom-Ferraresi, F., Valenzuela, P. L., ... & Izquierdo, M. (2022). Effects of long-term exercise interventions on physical function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *The Journals of Gerontology: Series A*, 77(4), 755-765.
- Gard, T., Hölzel, B. K., & Lazar, S. W. (2021). The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: A systematic review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 89-103.
- Gill, T. M., Gahbauer, E. A., Murphy, T. E., Han, L., & Allore, H. G. (2020). Risk factors and precipitants of long-term disability in community mobility: A cohort study of older persons. *Annals of Internal Medicine*, 156(2), 131-140.
- Hartanto, D., Fauziah, M., Azhari, I., Kusumaningtyas, D. A., & Rizal, Y. (2023). Do Guidance and Counseling Teacher Know About Students Mental Health Problems?: A Qualitative Study. *Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling (E-Journal, 10(2), 171–182.
<https://doi.org/10.24042/kons.v%vi%i.19137>

- Hasanah, U., Bagus, F., Puspitasari, A. D., & Surahman, H. K. (2024). Pelatihan Pengelolaan Media Sosial dan Fotografi Bagi Komunitas Sederek Eco Bhinneka Surakarta. *BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 6(1). <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/13186/5278>
- Hasyim, I., Lestari Lukviana, D., Cholidah Hanum, N., Rufaida Azis, Z., Apriana Putri, L., & Hariyono, W. (2023). Guiding Kit, Pencegah Gangguan Penyakit Mental Sebagai Media Pembelajaran Dasar Berbasis Moralitas Berwawasan Kebhinnekaan. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11). <https://journal-nusantara.com/index.php/JIM/article/view/2356/1975>
- Ika, N. M., & Amri, K. (2018). Kesepian Pada Lanjut Usia. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2018.v3i1.69-74>
- Johnson, J. A., Rash, J. A., Campbell, T. S., Savard, J., Gehrman, P. R., Perlis, M., ... & Garland, S. N. (2022). A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) in cancer survivors. *Sleep Medicine Reviews*, 27, 20-28.

- Johnson, J. R., Emmons, H. C., Rivard, R. L., Griffin, K. H., & Dusek, J. A. (2023). Resilience training for older adults: A pilot study of a mind-body intervention. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 2164956120929385.
- Johnson, R., Shaw, J., Berding, J., & Gather, M. (2022). Transport, accessibility and social inclusion: A review. *Transport Reviews*, 42(6), 679-700.
- Kable, J. W., Caulfield, M. K., Falcone, M., McConnell, M., Bernardo, L., Parthasarathi, T., ... & Lerman, C. (2022). No effect of commercial cognitive training on brain activity, choice behavior, or cognitive performance. *Journal of Neuroscience*, 42(3), 522-536.
- Kaufman, J. C., Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2023). *The Cambridge Handbook of Intelligence and Cognitive Neuroscience*. Cambridge University Press.
- Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2022). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder in veterans: A randomized pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 34(1), 118-128.
- Kim, E. S., & Park, N. (2022). Longitudinal associations between purpose in life and psychological well-being in older adults: A six-year follow-up. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1073-1088.

- Kim, H. J., Yang, Y., Oh, J. G., Oh, S., Choi, H., Kim, K. H., & Kim, S. H. (2023). Effectiveness of horticultural therapy program on depression, anxiety, and self-esteem of older adults: A meta-analysis. *Geriatric Nursing*, 42(1), 68-76.
- Kim, H., & Lee, K. (2022). Older adults' use of mobile device-based daily money management applications: An extension of the technology acceptance model. *Journal of Applied Gerontology*, 41(2), 559-568.
- Kim, H., & Lee, K. (2023). Cultural adaptation of community-based programs for older adults: A systematic review. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 38(1), 1-18.
- Kim, J., Park, E., & Han, S. H. (2023). The effects of lifelong learning programs on cognitive function and well-being in older adults: A meta-analysis. *Educational Gerontology*, 49(3), 149-163.
- Kim, M. J., Nam, E. S., & Paik, S. I. (2022). The effects of aromatherapy on pain, depression, and life satisfaction of older adults with chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *Pain Management Nursing*, 22(5), 706-716.
- Kim, S., & Park, M. (2022). Effectiveness of person-centered care on people with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 381-397.

- Klimecki, O. M., Marchant, N. L., & Lutz, A. (2019). The impact of meditation on healthy ageing — the current state of knowledge and a roadmap to future directions. *Current Opinion in Psychology*, 28, 223-228.
- Koenig, H. G., Ames, D., Youssef, N. A., Oliver, J. P., Volk, F., Teng, E. J., ... & Pearce, M. (2021). The association between religious and spiritual factors and the development and course of depression in older adults: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 282, 505-521.
- Kuyken, W., Nuthall, E., Byford, S., Crane, C., Dalgleish, T., Ford, T., ... & Williams, J. M. G. (2021). The effectiveness and cost-effectiveness of a mindfulness training programme in schools compared with normal school provision (MYRIAD): Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 18(1), 194.
- Lachman, M. E., Agrigoroaei, S., Tun, P. A., & Weaver, S. L. (2023). Monitoring cognitive functioning: Psychometric properties of the brief test of adult cognition by telephone. *Assessment*, 21(4), 404-417.
- Lachs, M. S., & Pillemer, K. A. (2020). Elder abuse. *New England Journal of Medicine*, 373(20), 1947-1956.
- Laidlaw, K., Kishita, N., Shenkin, S. D., & Power, M. J. (2022). Development of a short form of the Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(1), 113-121.

- Lam, L. C., Chan, W. C., Chiu, H. F., & Prince, M. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions for improving cognition in older adults: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14(2), 298-311.
- Lee, D. H., Rezende, L. F. M., Ferrari, G., Aune, D., Keum, N., Tabung, F. K., & Giovannucci, E. L. (2020). Physical activity and all-cause and cause-specific mortality: assessing the impact of reverse causation and measurement error in two large prospective cohorts. *European Journal of Epidemiology*, 35(10), 907-919.
- Lee, J., & Kim, M. (2022). The role of family support in promoting psychological well-being among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 26(2), 231-242.
- Lee, S. Y., Franchetti, M. K., Imanbayev, A., Gallo, J. J., Spira, A. P., & Lee, H. B. (2022). Non-pharmacological interventions for late-life depression: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1), 10.1002/gps.5694.
- Lee, S. Y., Kim, S. Y., & Chung, S. E. (2023). The effects of the 5-4-3-2-1 technique on anxiety reduction in older adults: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1289.
- Lenze, E. J., Hickman, S., Hershey, T., Wendleton, L., Ly, K., Dixon, D., ... & Wetherell, J. L. (2023). Mindfulness-based stress reduction vs cognitive

behavioral therapy for improving psychological functioning in older adults with anxiety and depression: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 80(2), 137-145.

Li, B., Zhu, X., Hou, J., Chen, T., Wang, P., & Li, J. (2021). Combined cognitive training vs. memory strategy training in healthy older adults. *Frontiers in Psychology*, 11, 570015.

Lia Nurlianawati, Widyawati, T. K. (2023). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5, 1329–1334.

Lim, W. S., Liang, C. K., Assantachai, P., Auyeung, T. W., Kang, L., Lee, W. J., ... & Arai, H. (2022). COVID-19 and older people in Asia: Asian Working Group for Sarcopenia calls to actions. *Geriatrics & Gerontology International*, 20(6), 547-558.

Liu, C. J., & Latham, N. K. (2019). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).

Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2021). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446.

Lusardi, A., Samek, A., Kapteyn, A., Glinert, L., Hung, A., & Heinberg, A. (2020). Visual tools and narratives: New ways to improve financial literacy.

Journal of Pension Economics & Finance, 16(3), 297-323.

Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2022). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 586068.

Martinez, C., Lopez-Ortega, M., & Rosas-Carrasco, O. (2022). Evaluation and adaptation of community programs for older adults: A mixed-methods study in Mexico. *Journal of Applied Gerontology*, 41(7), 1689-1699.

Martinez-Gonzalez, M. A., Gea, A., & Ruiz-Canela, M. (2021). The Mediterranean diet and cardiovascular health: A critical review. *Circulation Research*, 124(5), 779-798.

Maryani, I., Okimustava, & Nurnugroho, B. A. (2022). I-STEM (Islamic, Science, Technology, Engineering, Mathematics): Wajah Baru Pembelajaran IPA dan Matematika di Sekolah Dasar Muhammadiyah Unggulan Aisyiyah Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 4. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/senimas/article/view/11774/pdf>

Mawlana, A. (2021). Makna Komunitas Literasi Bagi Masyarakat Kota Sumenep Dalam Pembangunan SDM. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu*

Komunikasi Dan Sosial, 5(1), 29.
<https://doi.org/10.30829/komunikologi.v5i1.9239>

- Moga, D. C., Abner, E. L., Wu, Q., & Jicha, G. A. (2022). Bladder antimuscarinics and cognitive decline in elderly patients. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 8(1), e12148.
- Momuat, W. K. P., Boham, A., & Runtuwene, A. (2021). Peran Komunitas Literasi dalam Mendukung Minat Baca Generasi Milenial di Rumah Baca Cafe Kota Kotamobagu. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(4), 1–9.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurna/komunikasi/article/view/36166%0A>
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurna/komunikasi/article/download/36166/33662>
- Moreno-Jiménez, E. P., Flor-García, M., Terreros-Roncal, J., Rábano, A., Cafini, F., Pallas-Bazarra, N., ... & Llorens-Martín, M. (2023). Adult hippocampal neurogenesis is abundant in neurologically healthy subjects and drops sharply in patients with Alzheimer's disease. *Nature Medicine*, 25(4), 554-560.
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2022). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, 134(3), 310-319.
- Morone, N. E., Greco, C. M., Moore, C. G., Rollman, B. L., Lane, B., Morrow, L. A., ... & Weiner, D. K. (2022). A mind-body program for older adults with

chronic low back pain: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 176(3), 329-337.

Morris, M. C., Tangney, C. C., Wang, Y., Sacks, F. M., Barnes, L. L., Bennett, D. A., & Aggarwal, N. T. (2022). MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*, 11(9), 1015-1022.

Murayama, Y., Ohba, H., Yasunaga, M., Nonaka, K., Takeuchi, R., Nishi, M., ... & Fujiwara, Y. (2020). The effect of intergenerational programs on the mental health of elderly adults. *Aging & Mental Health*, 19(4), 306-314.

Murayama, Y., Ohba, H., Yasunaga, M., Nonaka, K., Takeuchi, R., Nishi, M., ... & Fujiwara, Y. (2023). The effect of intergenerational programs on the mental health of elderly adults. *Aging & Mental Health*, 27(3), 586-594.

Park, D. C., Lodi-Smith, J., Drew, L., Haber, S., Hebrank, A., Bischof, G. N., & Aamodt, W. (2020). The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: The Synapse Project. *Psychological Science*, 25(1), 103-112.

Park, E. R., Traeger, L., Willett, J., Gerade, B., Webster, A., Rastegar, S., ... & Friess, P. (2021). A relaxation response training for women undergoing breast biopsy: Exploring integrated care. *The Breast Journal*, 26(1), 92-96.

- Park, J., Yoo, S., & Kim, S. (2023). Developing a senior-friendly navigation app: A user-centered design approach. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(5), 720-735.
- Park, S. H., Yoo, Y. S., & Son, Y. J. (2023). The effects of horticultural therapy on the quality of life and associated factors in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102688.
- Pillai, J. A., Hall, C. B., Dickson, D. W., Buschke, H., Lipton, R. B., & Verghese, J. (2022). Association of crossword puzzle participation with memory decline in persons who develop dementia. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(6), 1006-1013.
- Rodriguez, J. A., Clark, C. R., & Bates, D. W. (2022). Digital health equity as a necessity in the 21st century Cures Act era. *JAMA*, 325(24), 2456-2457.
- Rosso, A. L., Auchincloss, A. H., & Michael, Y. L. (2021). The urban built environment and mobility in older adults: A comprehensive review. *Journal of Aging Research*, 2011.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Sabia, S., Elbaz, A., Dugravot, A., Head, J., Shipley, M., Hagger-Johnson, G., ... & Singh-Manoux, A. (2022). Impact of smoking on cognitive decline in early old age: The Whitehall II cohort study. *Archives of General Psychiatry*, 69(6), 627-635.
- Sabia, S., Fayosse, A., Dumurgier, J., van Hees, V. T., Paquet, C., Sommerlad, A., ... & Singh-Manoux, A. (2021). Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. *Nature Communications*, 12(1), 2289.
- Safaria, T., Nubli, M., Wahab, A., Suyono, H., & Hartanto, D. (2024). Smartphone use as a mediator of self-control and emotional dysregulation in nomophobia: A cross-national study of Indonesia and Malaysia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 37–58. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20740>
- Sakariah, Dewi Saraswati; Jamari; Nugroho Adi; Agustin, I. (2018). Pemanfaatan Seni Kertas Lipat Sebagai Bentuk Antisipasi Demensia Pada Masyarakat Lanjut Usia Di Desa Sekarjalak. *Jurnal Harmoni*, 2(1), 50–58.
- Salthouse, T. A. (2019). Trajectories of normal cognitive aging. *Psychology and Aging*, 34(1), 17-24.
- Schneider, R. H., Grim, C. E., Rainforth, M. V., Kotchen, T., Nidich, S. I., Gaylord-King, C., ... & Alexander, C. N. (2020). Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: Randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. *Circulation*:

Cardiovascular Quality and Outcomes, 5(6), 750-758.

- Schwenk, M., Mohler, J., Wendel, C., D'Huyvetter, K., Fain, M., Taylor-Piliae, R., & Najafi, B. (2020). Wearable sensor-based in-home assessment of gait, balance, and physical activity for discrimination of frailty status: Baseline results of the Arizona frailty cohort study. *Gerontology*, 61(3), 258-267.
- Sjafirah. (2019). Peran Komunitas Ruang Literasi Juwana Dalam Upaya Pemberdayaan Masyarakat di Desa Langgen Kecamatan Juwana. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 8(3), 217-226. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/view/26846>
- Sliwinski, M. J., Mogle, J. A., Hyun, J., Munoz, E., Smyth, J. M., & Lipton, R. B. (2023). Reliability and validity of ambulatory cognitive assessments. *Assessment*, 25(1), 14-30.
- Smith, L., Jacob, L., López-Sánchez, G. F., Grabovac, I., Yang, L., Pizzol, D., ... & Koyanagi, A. (2021). A multicountry study on the prevalence and factors associated with successful aging: A population-based study. *The Journals of Gerontology: Series A*, 76(8), 1452-1458.
- Smith, T. M., Dunton, G. F., Pinard, C. A., & Yaroch, A. L. (2021). Factors influencing food preparation behaviours: Findings from focus groups with Mexican-American mothers in southern California. *Public Health Nutrition*, 19(5), 841-850.

- Soveri, A., Antfolk, J., Karlsson, L., Salo, B., & Laine, M. (2023). Working memory training revisited: A multi-level meta-analysis of n-back training studies. *Psychonomic Bulletin & Review*, 24(4), 1077-1096.
- Stanmore, E., Stubbs, B., Vancampfort, D., de Bruin, E. D., & Firth, J. (2023). The effect of active video games on cognitive functioning in clinical and non-clinical populations: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 78, 34-43.
- Step toe, A., & Fancourt, D. (2019). Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(4), 1207-1212.
- Studie, E., Simons, A. M., & Luszcz, M. A. (2022). The role transition to grandparenthood: Effects on subjective well-being and cognitive performance. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(7), 1211-1221.
- Sudaryanto, A., Endrayani, R., & Restuti, G. (2023). *Berkebun sebagai terapi menurunkan stres lanjut usia*. 7(5), 5138–5146.
- Sulistiyawati, S., Yuliansyah, H., Sukesni, T. W., Ghozali, F. A., Mulasari, S. A., Tentama, F., Sudarsono, B., Nafiati, L., & Hastuti, N. (2024). Knowledge, Attitudes, and Behavior of Students in Combating Mosquito Nest: A Case Study in High School. *Asian*