



Pemberdayaan Lansia melalui Program NUCLEUS: Analisis Persepsi Kesehatan Mental dan Psikososial Lansia

Empowerment of Older Adults through the NUCLEUS Program: Analysis of Mental Health and Psychosocial Perceptions of Older Adults

Ni Made Ananda Radha Rani^{1*}, Kadek Eka Swedarma¹, I Gusti Ayu Sri Andarini¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

*Email Korespondensi: raderadea8822@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya populasi lansia di Indonesia, khususnya di Bali yang telah memasuki fase ageing population, membawa tantangan signifikan terkait kerentanan kesehatan mental. Lansia di wilayah perdesaan sering kali mengalami hambatan akses terhadap layanan kesehatan jiwa dan dukungan psikososial yang memadai. Program Nursing Udayana Caring People Around Us (NUCLEUS) dilaksanakan untuk menganalisis persepsi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kuku, Kabupaten Tabanan, melalui pendekatan keperawatan komunitas. Kegiatan ini menggunakan metode campuran (mixed methods) dengan desain eksplanatori sekuensial. Tahap awal melibatkan skrining kuantitatif terhadap 57 lansia menggunakan instrumen Geriatric Depression Scale (GDS-15) dan skala kesejahteraan psikologis berbasis Likert (20 butir). Intervensi yang diberikan meliputi edukasi kesehatan mental, pemeriksaan fisik, dan bantuan sosial. Evaluasi kualitatif dilakukan empat bulan pasca-program melalui wawancara mendalam terhadap lima lansia untuk mengeksplorasi perubahan persepsi mereka. Data kuantitatif menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami depresi ringan (56,1%) hingga sedang (36,8%), namun secara paradoks memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi (61,4%) dan tinggi (38,6%). Temuan kualitatif mengonfirmasi bahwa program ini berhasil meningkatkan kepuasan hidup, semangat menjalani aktivitas harian, kemampuan pengelolaan emosi, serta memperkuat hubungan sosial dan penerimaan diri. Program NUCLEUS terbukti efektif sebagai model intervensi komunitas yang holistik dalam menjaga keseimbangan psikologis lansia serta berpotensi mencegah progresivitas depresi melalui penguatan dukungan sosial dan pemberdayaan.

Kata kunci: Geriatric Depression Scale, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Lansia, Keperawatan Komunitas.

Abstract

The burgeoning ageing population in Indonesia, particularly in Bali, poses significant challenges regarding mental health vulnerability. Older adults in rural settings often face disparities in accessing mental health services and adequate psychosocial support. The Nursing Udayana Caring People Around Us (NUCLEUS) program was implemented to analyze mental health perceptions and psychological well-being among older adults in Kuku Village, Tabanan Regency, utilizing a community nursing approach. This study employed a mixed-methods approach with a sequential explanatory design. The initial phase involved quantitative screening of 57 older adults using the Geriatric Depression Scale (GDS-15) and a 20-item Likert-based psychological well-being scale. Interventions included mental health education, physical examinations, and social assistance. Qualitative evaluation was conducted four months post-program through in-depth interviews with five participants to explore shifts in their perceptions. Quantitative data revealed that while the majority of participants experienced mild (56.1%) to moderate (36.8%) depression, they paradoxically exhibited very high (61.4%) to high (38.6%) levels of psychological well-being. Qualitative findings confirmed that the program successfully enhanced life satisfaction, daily motivation, emotional regulation skills, and strengthened social bonds and self-acceptance. The NUCLEUS program is proven to be an effective holistic community intervention model for maintaining psychological balance in older adults and holds the potential to prevent the progression of depression through social support and empowerment.

Keywords: Geriatric Depression Scale, Mental Health, Psychological Well-Being, Older Adults, Community Nursing.

Pesan Utama:

- Pada komunitas dengan pengetahuan awal yang sudah tinggi, pendekatan edukasi kesejahteraan dan kesehatan mental mendalam dan multimodal efektif untuk mempertahankan pemahaman dan antusiasme lansia.



Copyright (c) 2026 Authors.

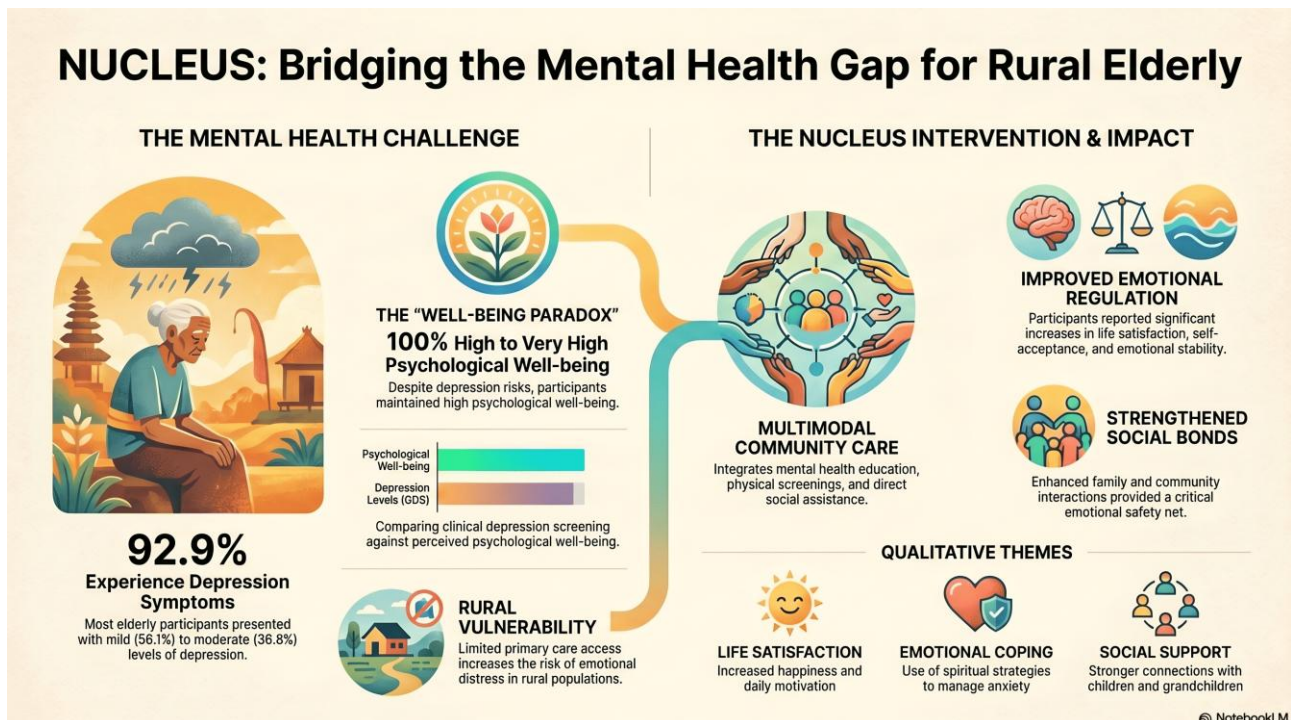
Received: 03 February 2026
Accepted: 06 April 2026

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i1.1274>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Kesehatan mental lansia merupakan suatu spektrum kompleks yang berkaitan dengan kondisi kesejahteraan individu, sehingga memungkinkan seseorang mampu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, fokus dalam akan kesehatan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungannya sebagai hak asasi manusia. Hambatan kesehatan mental pada individu, keluarga, komunitas, dan tingkat struktural lainnya, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan dapat dicegah. Gangguan mental, disabilitas psikososial, depresi, ansietas, dan lainnya yang berkaitan dengan tekanan signifikan, penurunan fungsi atau risiko melukai diri, juga merupakan bagian dari kesehatan mental (World Health Organization, 2025a). Populasi yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental dan perilaku, bisa terjadi pada berbagai kelompok, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, lansia, dan kelompok rentan lainnya (Laranjeira & Querido 2024). Disamping hal tersebut, saat ini meningkatnya jumlah penduduk lansia, sangat memengaruhi kondisi suatu wilayah, ditambah lansia merupakan kelompok usia yang biasanya mengalami perubahan emosional akibat perubahan peran dan situasi, kondisi tersebut menyebabkan lansia rentang mengalami masalah kesehatan mental (Jalali, 2024). Lansia merupakan perubahan tingkatan biologis pada seseorang atau yang disebut dengan masa penuaan, yang diakibatkan oleh akumulasi berbagai kerusakan sel manusia dari waktu ke waktu. Selain dari perubahan biologis, penuaan sering dikaitkan dengan transisi kehidupan lainnya seperti

pensiun, pindah ke tempat tinggal yang lebih sesuai, dan kematian teman dan pasangan (World Health Organization, 2025b).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia, pada tahun 2021 Indonesia telah memasuki fase *ageing population* atau sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Tingkat lansia secara demografi terhitung sekitar 12% atau setara dengan 29 juta penduduk Indonesia adalah lansia pada tahun 2024, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08%. Pada data proyeksi yang telah dilakukan sebelumnya, pada tahun 2045, diperkirakan penduduk lansia akan berjumlah 20,31% atau 65,82 juta dari total penduduk. Sebanyak 21 provinsi Indonesia telah memasuki fase *ageing population*, karena persentase lansia telah di atas 10%. Provinsi DI Yogyakarta menjadi posisi teratas, dengan persentase lansia sebesar 16,28%. Provinsi Bali merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang telah memasuki fase *ageing population*, dengan persentase penduduk lansia yang telah melampaui 10% atau sebesar 14% dari total penduduk, yang menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 8 penduduk Bali merupakan lansia, serta jumlah populasi lansia di Bali daerah perkotaan dan perdesaan adalah sebesar, 67,22% dan 33,78% (Sari *et al.*, 2024). Hasil studi sebelumnya menunjukkan, bahwa terdapat perbedaan kesehatan mental antara populasi perdesaan dan perkotaan. Komunitas perdesaan mengalami keterbatasan akses layanan kesehatan mental serta risiko gangguan mental yang lebih tinggi akibat minimnya fasilitas layanan primer (*health disparities*) dan terbatasnya dukungan psikososial. Di Indonesia, akses pelayanan kesehatan lansia perdesaan mengalami kesulitan dalam mendapatkan pelayanan kesehatan primer yang memadai, sehingga meningkatkan kebutuhan intervensi komunitas yang berkelanjutan (Noor *et al.*, 2021).

Berdasarkan data tersebut, program *Nursing Udayana Caring People Around Us* (NUCLEUS) menasar daerah dengan perkumpulan lansia aktif pada suatu Desa, salah satunya adalah Desa Tabanan. Desa Kukuh, Kecamatan Marga, dipilih sebagai lokasi strategis karena merepresentasikan wilayah perdesaan yang memiliki struktur penduduk lansia yang signifikan, namun masih perlunya akses terhadap edukasi kesehatan jiwa yang komprehensif. Namun, berdasarkan profil desa, intervensi kesehatan yang ada masih didominasi oleh pelayanan fisik rutin di Posyandu Lansia. Terdapat kesenjangan dalam pemenuhan layanan psikososial dan literasi kesehatan mental (Pemerintah Desa Kukuh Marga, 2025). Program NUCLEUS lalu memanfaatkan struktur sosial Banjar yang sudah mapan di Desa Kukuh, yang mana program berupaya mengintegrasikan dukungan sosial ke dalam sistem yang sudah ada untuk menciptakan model pemberdayaan lansia yang komprehensif. Melalui pendekatan pemberdayaan, program ini bertujuan untuk mendefinisikan ulang persepsi lansia terhadap kesehatan mental mereka serta memperkuat struktur dukungan sosial yang ada di komunitas setempat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2025 dan 9-10 Agustus 2025 di Wantilan Desa Kukuh, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, Bali. Pendekatan yang digunakan adalah edukasi kesejahteraan lansia yang dirancang khusus untuk meningkatkan pengetahuan terhadap kebutuhan akan lansia. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia berusia <60 tahun dan ≥60 tahun yang berdomisili di Desa Kukuh, dengan spesifikasi jumlah 57 orang lansia. Pihak yang terlibat dalam program ini meliputi, 87 mahasiswa yang menjalankan kepanitiaan NUCLEUS dan dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners (PSSKPPN) Udayana. Pelaksanaan kegiatan mengikuti empat kegiatan yang sistematis yang saling berkesinambungan. Tahap persiapan meliputi kegiatan pembentukan kepanitiaan serta alur koordinasi dari kegiatan *Nursing Udayana Caring People Around Us* (NUCLEUS), selain itu kegiatan melakukan survei lokasi dan koordinasi dengan perangkat desa untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik dari lansia, dan mempersiapkan segala keperluan untuk kegiatan baik dari segi perizinan ataupun persiapan seluruh rangkaian kegiatan, yang mana panitia mempersiapkan kegiatan secara terstruktur serta selalu berkoordinasi dengan perangkat desa terkait.

Kegiatan pra-pelaksanaan dimulai dengan pengumpulan data kondisi lansia dalam penentuan intervensi promosi kesehatan. Pengumpulan data kondisi lansia adalah dengan menggunakan metode *mixed methods* dengan desain sekuensial (*sequential explanatory design*), yang mana pengumpulan dan analisis data kuantitatif dilakukan pada tahap awal, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif untuk memperdalam hasil temuan kuantitatif. Tahap pertama kegiatan dimulai dengan melakukan skrining kesehatan fisik dan mental lansia pada tanggal 19 Juli 2025. Skrining tersebut menggunakan instrumen Pengkajian Keperawatan Gerontik yang mencakup identitas responden, riwayat kesehatan, pengkajian fisik, serta kondisi kesejahteraan psikososial lansia. Penilaian kondisi kesehatan mental dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu *Geriatric Depression Scale* (GDS) 15 pertanyaan, untuk mengidentifikasi tingkat depresi lansia, serta kuesioner kesejahteraan psikososial berbentuk skala Likert yang terdiri atas 20 pertanyaan. Hasil skrining awal ini digunakan sebagai data kuantitatif dasar untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental lansia sebelum pelaksanaan program intervensi yakni pemberian edukasi.

Tahap pelaksanaan kegiatan berupa pelaksanaan dari Program *Nursing Udayana Caring People Around Us* (NUCLEUS) yang dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 9-10 Agustus 2025 di wantilan Desa Kukuh, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Kegiatan program meliputi pemberian edukasi kesehatan mental, pemeriksaan fisik gratis, yang mencakup pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS), edukasi terkait hasil pemeriksaan, serta pemberian bantuan sosial berupa sembako kepada lansia. Tahap evaluasi merupakan pengumpulan data kualitatif yang dilakukan empat bulan setelah pelaksanaan program NUCLEUS berlangsung, yaitu pada tanggal 20 Desember 2025. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebanyak lima pertanyaan, terhadap beberapa lansia yang mengikuti kegiatan untuk mengeksplorasi persepsi mereka mengenai kesehatan mental, dukungan sosial, serta pengalaman selama mengikuti program NUCLEUS, serta mengetahui sejauh mana program ini berhasil membantu memberikan manfaat bagi lansia. Jumlah responden yang terkumpul dalam kegiatan skrining awal adalah sebanyak 57 orang. Seluruh data hasil skrining dan wawancara dikumpulkan dalam bentuk Microsoft Excel dan Google Document. Data kuantitatif kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SPSS untuk mempermudah proses pengolahan, pengelompokan, dan analisis data, sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait kondisi kesehatan mental lansia setelah dilaksanakannya kegiatan.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan NUCLEUS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil skrining persepsi kesehatan mental lansia Desa Kukuh, pada tanggal 19 Juli 2025, dilakukan untuk mengetahui kesehatan dan kesejahteraan psikologi dan sosial lansia. Hal ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan pada lansia, yang mana ketika terjadi penyimpangan pada kesejahteraan lansia, maka akan menimbulkan beberapa faktor negatif, seperti faktor fisik, seperti perilaku risiko depresi dan kecemasan, sementara faktor lingkungan telah terbukti secara signifikan memengaruhi dari perasaan tidak berharga dan kesepian, serta dikaitkan dengan perubahan peran signifikan akibat faktor lingkungan individu (fang et al., 2025). Analisis menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) 15 pertanyaan, dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat depresi lansia, yang mana *Geriatric Depression Scale* (GDS) telah terbukti dapat bermanfaat dalam menilai gejala depresi pada lansia, dengan memperhitungkan kemampuan kognitif tertentu, menunjukkan reliabilitas dan kegunaan klinis dalam populasi lansia yang heterogen (Kulakçı & Ercan, 2025).

Tabel 1, karakteristik responden pada kelompok usia 60-69 tahun sebanyak 26 orang (45,6%), sementara itu, responden usia <60 tahun berjumlah 16 orang (28,1%) dan usia ≥ 70 tahun sebanyak 15 orang (26,3%). Lansia yang mengikuti program ini, yakni sebanyak 57 orang, dengan 10 orang laki-laki (17,5%) dan perempuan sebanyak 47 orang (82,5%). Lansia yang hadir didominasi oleh lansia berumur 70 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Lansia Program NUCLEUS

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	60-69 tahun	26	46,6
	<60 tahun	16	28,1
	≥ 70 tahun	15	26,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	17,5
	Perempuan	47	82,5

Tabel 2. Interpretasi Tingkat Depresi Lansia Berdasarkan GDS-15 (n = 57)

Tingkat Depresi	n	%
Depresi Ringan	32	56,1
Depresi Sedang	21	36,8
Depresi Berat	4	7,0
Total	57	100

Dalam menentukan tingkat depresi dan keadaan psikososial lansia, mahasiswa program NUCLEUS melakukan wawancara secara mendalam menggunakan dua instrumen GDS dan Skala Likert, yang mana mendapatkan hasil pada Tabel 2 yakni, penentuan tingkat depresi dari GDS dengan perhitungan, 0= Tidak Depresi, 5= Depresi Ringan, 8= Depresi Sedang, 12= Depresi Berat. Dilihat tabel, maka dapat disimpulkan bahwa, hasil skrining menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS), sebagian besar lansia berada pada kategori Depresi Ringan 32 orang (56,1%), diikuti oleh Depresi Sedang 21 orang (36,8%) dan Depresi Berat 4 orang (7,0%). Tidak ditemukan lansia dengan kategori tidak depresi (Tabel 2).

Kesejahteraan psikologis lansia diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu Sangat Tinggi (skor 81-100) yang menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis optimal dan seimbang di berbagai dimensi kehidupan, Tinggi (skor 61-80) yang menggambarkan kesejahteraan psikologis yang baik meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperkuat, Sedang (skor 41-60) yang menunjukkan kesejahteraan psikologis cukup, namun memerlukan intervensi atau dukungan pada beberapa area, Rendah (skor 21-40) yang menandakan adanya berbagai hambatan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia, serta Sangat Rendah (skor ≤ 20) yang menunjukkan bahwa lansia memerlukan perhatian khusus dan dukungan intensif terkait kondisi psikologisnya.

Tabel 3. Interpretasi Hasil Kesejahteraan Psikologis dengan Skala Likert (n = 57).

Kategori Kesejahteraan	n	%
Tinggi	22	38,6
Sanagat Tinggi	35	61,4
Total	57	100

Hasil pengkajian kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa, sebagian besar lansia berada pada kategori Sangat Tinggi, yaitu sebanyak 35 orang (61,4%), dan 22 orang (38,6%) berada pada kategori Tinggi. Tidak ditemukan lansia dengan tingkat kesejahteraan psikologis Sedang, Rendah, serta Sangat Rendah (Tabel 3). Hasil dari Program NUCLEUS ini menunjukkan bahwa, meskipun sebagian besar lansia berada pada kategori kesejahteraan psikologis Tinggi (38,6%) hingga Sangat Tinggi (61,4%), skrining menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) mengungkapkan adanya gejala Depresi Ringan hingga Berat pada responden (Tabel 2).

Temuan ini menunjukkan bahwa, kesejahteraan psikologis yang baik tidak selalu meniadakan keberadaan gejala depresi, khususnya pada lansia yang masih mampu mempertahankan fungsi adaptif, makna hidup, dan dukungan sosial yang memadai. Lansia dengan kesejahteraan psikologis tinggi dan sangat tinggi cenderung memiliki kemampuan coping yang baik, penerimaan diri, serta hubungan sosial yang positif, sehingga gejala depresi yang muncul berada pada tingkat ringan hingga sedang (Li *et al.*, 2023). Namun, keberadaan Depresi Sedang (36,8%) dan Berat (7,0%) mengindikasikan adanya faktor psikososial tertentu, seperti perubahan peran sosial, penurunan fungsi fisik, atau keterbatasan aktivitas, yang tetap memengaruhi kondisi emosional lansia meskipun secara umum kesejahteraan psikologis mereka tergolong baik (Sulandri *et al.*, 2024).

Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan keperawatan komunitas yang holistik, seperti program NUCLEUS, yang tidak hanya berfokus pada penurunan gejala depresi, tetapi juga pada penguatan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial, aktivitas bermakna, dan pemberdayaan lansia. Intervensi berbasis komunitas diharapkan mampu menjaga kesejahteraan psikologis yang sudah baik sekaligus mencegah progresivitas depresi pada lansia. Setelah dilakukannya Program NUCLEUS ini, 4 bulan setelahnya (20 Desember 2025), mahasiswa telah melakukan wawancara kepada 5 lansia untuk menentukan data kualitatif dari persepsi lansia terhadap Program NUCLEUS ini, yang mana pertanyaan berisikan terkait, aspek GDS (kepuasan hidup, semangat, rasa hampa/bosan) dan aspek Skala Likert, mencerminkan aspek *well-being* dari skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. Hasil Analisis Tematik Wawancara Kualitatif (n = 5)

Tema Utama	Deskripsi Temuan	Indikasi Perubahan
Kepuasan Hidup	Lansia merasa lebih puas dan bahagia setelah mengikuti program	Peningkatan <i>well-being</i>
Semangat & Harapan	Lebih termotivasi menjalani aktivitas (merawat cucu, berjualan, kegiatan adat & keagamaan)	Peningkatan makna hidup
Pengelolaan Emosi	Penurunan rasa cemas, sedih, dan bosan, penggunaan coping spiritual	Perbaiki gejala depresi
Hubungan Sosial	Kedekatan dengan keluarga dan lingkungan meningkat	Dukungan emosional lebih kuat
Penerimaan Diri	Mampu menerima kondisi hidup, fokus pada kesehatan dan keluarga	Keseimbangan psikologis tercapai

Wawancara kualitatif dilakukan kepada 5 lansia Program NUCLEUS, untuk menggali persepsi mereka terhadap perubahan kondisi kesehatan mental dan psikososial setelah mengikuti kegiatan. Hasil wawancara dianalisis secara tematik dan menghasilkan beberapa tema utama yang mencerminkan aspek kepuasan hidup, semangat dan harapan, kemampuan mengelola emosi negatif, hubungan sosial, serta penerimaan diri. Sebagian besar informan menyatakan bahwa, mereka merasa lebih puas dan bahagia setelah mengikuti Program NUCLEUS. Lansia mengungkapkan bahwa kegiatan yang diikuti, termasuk pemeriksaan kesehatan dan interaksi sosial, memberikan manfaat nyata bagi kehidupan sehari-hari. Ekspresi wajah yang ramah dan senyuman selama

wawancara turut menguatkan pernyataan verbal mengenai meningkatnya kepuasan hidup. Tema kedua yang muncul adalah peningkatan semangat dan motivasi hidup. Lansia menyampaikan bahwa mereka merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti merawat cucu, berjualan, menjalankan hobi, serta terlibat dalam kegiatan adat dan keagamaan. Aktivitas-aktivitas tersebut memberikan rasa bermakna dan membantu lansia mengisi waktu luang secara positif, sehingga menumbuhkan harapan baru dalam menjalani masa lanjut usia (Lee & Williams, 2025). Sebagian besar informan melaporkan adanya penurunan rasa cemas, sedih, dan bosan setelah mengikuti Program NUCLEUS. Lansia menyatakan bahwa mereka kini lebih mampu mengatur emosi dan menghadapi permasalahan hidup dengan sikap yang lebih tenang. Lansia pada saat diwawancara juga menyebutkan bahwa, strategi koping spiritual, seperti berdoa, serta sikap menerima keadaan, merupakan cara utama dalam mengelola kecemasan (Tabel 4).

Temuan ini mencerminkan perbaikan pada aspek gejala Depresi Ringan hingga Sedang. Berikutnya adalah penguatan hubungan sosial, khususnya dengan keluarga, lansia menyampaikan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan anggota keluarga dan lingkungan sekitar, setelah mengikuti kegiatan NUCLEUS. Interaksi sosial lansia seperti, tinggal bersama anak, menantu, dan cucu, serta adanya komunikasi yang lancar, menjadi sumber dukungan emosional penting, yang memberikan rasa aman, nyaman, dan kebahagiaan bagi lansia (Fernandez-Portero *et al.*, 2023). Tema terakhir yang muncul adalah penerimaan diri dan kehidupan yang telah dijalani. Lansia menyatakan bahwa mereka telah mampu menerima diri sendiri, fokus pada kesehatan dan keluarga, serta tidak lagi terlalu memikirkan hal-hal di luar kendali. Penerimaan diri ini tercermin dari sikap menjalani hidup dengan lebih tenang, melakukan aktivitas yang disukai, dan memaknai kehidupan secara positif (Alaviani *et al.*, 2025). Hal tersebut menunjukkan tercapainya keseimbangan psikologis pada lansia pasca mengikuti Program NUCLEUS (100%), serta tidak adanya kritik disaat Program ini berjalan dan telah selesai, selama lima bulan (Tabel 4).

KESIMPULAN

Program NUCLEUS memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial lansia di Desa Kukuh, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, Bali. Meskipun sebagian lansia masih menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang, mayoritas memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan aspek dukungan sosial, aktivitas bermakna, dan pemberdayaan lansia melalui pendekatan keperawatan komunitas, berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Wawancara kualitatif memperkuat hasil tersebut, yang mana lansia melaporkan peningkatan kepuasan hidup, semangat, kemampuan mengelola emosi, hubungan sosial, dan penerimaan diri setelah mengikuti program. Dengan demikian, Program NUCLEUS berpotensi menjadi model intervensi keperawatan komunitas yang berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dan pencegahan progresivitas depresi pada lansia.

PENDANAAN

Pengabdian NUCLEUS kepada masyarakat ini didanai oleh Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan (HMIK) Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan (HMIK) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana atas dukungan pendanaan dalam pelaksanaan Program Nursing Udayana Caring People Around Us (NUCLEUS). Selain itu, penulis mengapresiasi dukungan dari perangkat Desa Kukuh, kader kesehatan, serta seluruh lansia peserta yang telah berpartisipasi aktif dan kooperatif dalam seluruh rangkaian kegiatan Program NUCLEUS. Kontribusi administratif, teknis, serta dukungan moral dari berbagai pihak sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaviani, M., Parizad, N., Hemmati Maslampak, Alinejad, V. (2025). The relationship of self-esteem and mental health among older adults with the mediating role of loneliness. *BMC Geriatr* 25, 233. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05810-2>
- Ekadinata, N., Hsu, H.-C., Chen, Y.-M., & Chuang, K.-Y. (2023). Effects of social capital on healthcare utilization among older adults in Indonesia. *Health Promotion International*, 38(5), daad104. <https://doi.org/10.1093/heapro/daad104>
- Fang, S., Yi, Z., & Liang, Y. (2025). Changes in psychological well-being among older adults: a latent transition analysis from China. *BMC Public Health*, 25(1), 733. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21495-z>
- Fernandez-Portero, C., Amian, J. G., Alarcón, D., Arenilla Villalba, M. J., & Sánchez-Medina, J. A. (2023). The Effect of Social Relationships on the Well-Being and Happiness of Older Adults Living Alone or with Relatives. *Healthcare*, 11(2), 222. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020222>
- Fusar-poli, P., Salazar, G., Pablo, D., Micheli, A. De, Nieman, D. H., Correll, C. U., Vedel, L., Pfennig, A., Bechdorf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & Amelsvoort, T. Van. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, RP, Khosravi, F., Sameni, JS, & Kazeminia, M. (2024). Prevalensi global depresi, kecemasan, dan stres pada populasi lanjut usia: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Geriatrici BMC*, 24(1), 809. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>
- Kulakçı, A., H., & Ercan, S., N. (2025). Attitudes to aging, depression, and death anxiety among community-dwelling older adults: a cross-sectional correlational study. *BMC Geriatrics*, 25(1), 454. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05839-3>
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2024). Mental Health Promotion and Illness Prevention in Vulnerable Populations. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(5), 554. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050554>
- Li, X., Ge, T., Dong, Q., & Jiang, Q. (2023). Social participation, psychological resilience and depression among widowed older adults in China. *BMC geriatrics*, 23(1), 454. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04168-7>
- Lee, E., & Williams, J. M. (2025). Can Meaningful Activity Mediate the Relationship Between Social Support and Cognitive Health Among Community-Dwelling Older Adults?. *Journal of applied gerontology: the official journal of the Southern Gerontological Society*, 7334648251381401. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/07334648251381401>
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC Geriatrics*, 24(1), 815. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>
- Noor, Z. A., Sekarningrum, T. D., & Sulistyaningsih, T. (2021). Disparitas perkotaan-pedesaan: pemerataan dalam akses layanan kesehatan primer untuk lansia selama pandemi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*. <https://doi.org/10.29210/020211249>
- Pemerintah Desa Kukuh Marga. (2025, 7 Juli). Data Profil Desa, Desa Kukuh Marga. *Website Pemerintah Kabupaten Tabanan*. <https://kukuh-marga.desa.id/artikel/2025/07/07/data-profil-desa-desa-kukuh-marga>
- Ruan, X., Li, H., Wang, Z., Wang, Y., Nie, Y., Li, Y., Li, Y., Fan, Q., Ni, B., Huang, Y., Hong, X., Sun, T., Luo, Y., & Zou, S. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kognitif pada individu lanjut usia di kota Chengdu: studi cross-sectional berdasarkan AD8. *Geriatrici BMC*, 25(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05661-3>

- Sari, N. R., Nugroho, S. W., Sulistyowati, R., Agustina, R., Yulianto, K. T., & Anggraeni, G. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. *Badan Pusat Statistik*, 21. <https://www.bps.go.id/en/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistics-of-aging-population-2024.html>
- Sulandari, S., Coats, R. O., Miller, A., Hodkinson, A., & Johnson, J. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association Between Physical Capability, Social Support, Loneliness, Depression, Anxiety, and Life Satisfaction in Older Adults. *The Gerontologist*, 64(11), gnae128. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae128>
- World Health Organization. (2025a). Mental health. *WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2025b). Ageing and health. *WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>