

**STRATEGI MENJAGA KESEHATAN MENTAL LANSIA  
PADA KOMUNITAS SENAM HIKMAH CORONA  
DI NITIPURAN, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu  
pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh:

**Elsya Budiwati**

**NIM: 20160710188**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama Mahasiswa : Elsy Budiwati

NIM : 20160710188

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul **STRATEGI MENJAGA KESEHATAN MENTAL LANSIA PADA KOMUNITAS SENAM HIKMAH CORONA DI NITIPURAN, KASIHAN, BANTU, YOGYAKARTA** benar-benar telah ditulis dan merupakan karya, sendiri. Adapun karya ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam DAFTAR PUSTAKA.

Yogyakarta, 08 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



**Elsya Budiwati**  
NIM 20160710188

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Pertama, penulis mengungkapkan rasa syukur yang tidak terhingga kepada Allah *Subhanahuwataa'ala*, sebagaimana telah memberikan ketentraman dan kelapangan hati di setiap doaku dan memberikan petunjuk serta kesabaran dalam menghadapi situasi apapun sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini hingga akhir.

Untuk Ibu ku yang aku sayangi ibu Sunarti S.Pd tercinta, yang tidak pernah lelah memberikan dukungan serta doa-doa terbaik untuk kesuksesan anaknya baik secara materil dan moral, selalu mengingatkan untuk memberikan motivasi dan sehat dalam menyemangati anaknya. Untuk ibuku tercinta, semoga Allah *Subhanahu wa ta'ala* selalu dan senantiasa menjaganya dalam sehat dan selalu berada di jalan kebaikan serta menggugurkan dosa-dosanya.

Terimakasih banyak kepada kakak ku tercinta, May Puji Astuti S.T yang telah menjadi penyemangat keduaku, selalu memberikan terbaik untuk adiknya secara materil serta tidak lelah untuk mendorongku serta memberikan semangat sehingga bisa terselesaikan tugas ini hingga akhir. Untuk kakak aku yang ku sayangi terimakasih sudah menjadi *support system* ku dan mengajarkan tentang pengalaman hidup.

1. Kepada saya yang tidak pernah berhenti untuk memotivasi diri sendiri untuk segera menyelesaikan tugas akhir secepat mungkin, sehingga saya bisa berjuang dan berusaha lebih keras lagi agar bisa membanggakan diri sendiri dan bisa membantu ibu dan kakak.
2. Kepada Medista Dana Saputri, dan Rahma Nur Khotimah yang tidak hentinya menemani saya serta membantu mengurus perihal penyelesaian skripsi ini. Terima kasih untuk kalian berdua atas keikhlasannya sampai saat ini.
3. Kepada sahabat seperjuangan saya selama di perkuliahan untuk Intan Romalia, Novela Annisa, Amanda Chintyasari Idris, Dwi Ayu Setiowati Erna Sari Susanti,

Rocky, Dodi Kurniadi, Terima kasih telah kebersamai saya suka duka di perkuliahan yang tidak tergantikan.

4. Teman-teman kecil saya yang selalu mendukung serta memotivasi saya dari jauh untuk segera menyelesaikan kuliah, yang terkhusus untuk Siti Nur Jannah, Fairuz Aji Pratama, Indrie Maulia Sari, Khairunnisa Sabrena, Muhammad Idris Sulaiman, Alfian Naufal, Naufal Rizki Ramadhan, Hanan Asyraf, Riandika Pandu Prasetya, Welsi Eldayosa, Dicky Irwansyah yang selalu mensupport dan memberikan semangat.
5. Terima kasih untuk warga di Nitipuran atas Kerjasamanya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dan pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Rasa Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan ridho kasih dan sayang-Nya, memberikan kekuatan dan kesehatan kepada penulis, dengan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang penulis beri judul “Strategi Menjaga Kesehatan Mental Lansia Pada Komunitas Senam Hikmah Corona Di Nitipuran, Kasihan, Bantul, Yogyakarta”.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu pada Fakultas Agama Islam Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Tanpa bantuan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian karya tulis ini peneliti tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir Gunawan Budiyanto, M.P. selaku rector Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Twediana Budi Hapsari, Ph. D selaku Wakil Dekan I Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. Ahmad Hermawan, Lc.,M.A selaku Kepala Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam. Terima kasih atas dukungan dan motivasi nya selama mengabdikan di jurusan ini. Semoga Allah memberikan perlindungan dan keberkahan dalam kehidupan ini.
4. Imam Suprabowo, S.Sos.I. M.Pd.I, selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik. Terima kasih atas kelapangan hati dan dorongannya dalam membimbing selama pengerjaan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Novia Fetri Aliza, M.Psi., Psikolog yang senantiasa membimbing dan membantu saya selama mengerjakan skripsi. Terima kasih telah memotivasi dan memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan ilmu-ilmu dan perhatian yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Segenap staff dan karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta khususnya di Fakultas Agama Islam yang telah memberikan pelayanan dan sarana terbaik sehingga dapat membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Semua pihak yang terlibat dan banyak memberikan bantuan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

Peneliti mengucapkan *jazakumullahu khoir*. Semoga Allah memberikan balasan terbaik atas banyak tenaga, waktu, juga materi yang dikeluarkan. Penulis menyadari bahwasannya skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis memohon maaf sebesar-besarnya dan mengharapkan masukan dan kritik dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 08 Juli 2022

Elsya Budiwati

NIM 20160710188

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN	
MOTTO .....	i
PERSEMBAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>11</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	11
1.2 Identifikasi Masalah.....	18
1.3 Rumusan Masalah.....	19
1.4 Tujuan Penelitian .....	19
1.5 Manfaat Penelitian .....	19
1.6 Sistematika Penulisan .....	20
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....</b>	<b>21</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	21
2.2 Kerangka Teori .....	32
2.2.1 Strategi .....	32
2.2.2 Kesehatan Mental.....	32
2.2.3 Lansia.....	37
2.2.4 Senam Lansia.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	41
3.2 Operasionalisasi Konsep.....	41
3.3 Subjek dan Objek Penelitian .....	42
3.3.1 Subjek Penelitian .....	42
3.3.2 Objek Penelitian.....	42
3.4 Teknik Pengumpulan Data Wawancara, Dokumentasi, Observasi.....	42
3.4.1 Wawancara.....	42
3.4.2 Dokumentasi .....	42
3.4.3 Observasi .....	43
3.5 Kredibilitas Penelitian.....	43

3.6 Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Gambaran Umum.....	44
4.1.1 Profil Komunitas Senam Hikmah Corona Nitipuran .....	44
4.1.2 Tujuan Komunitas Senam Hikmah Corona Nitipuran.....	45
4.1.3 Pelayanan Komunitas Senam Hikmah Corona Nitipuran.....	45
4.1.5 Sarana & Prasarana Komunitas Senam Hikmah Corona Nitipuran.....	49
4.1.6 Struktur Komunitas SHC Nitipuran.....	49
4.1.7 Deskripsi Subjek Penelitian .....	50
4.1.8 Kondisi Lansia di Komunitas Senam Hikmah Corona Nitipuran.....	53
4.2 Strategi Menjaga Kesehatan Mental Lansia melalui Metode Senam Lansia .....	57
4.2.1 Assesmen (Identifikasi Masalah).....	57
4.2.2 Perencanaan Program .....	57
4.2.3 Pelaksanaan.....	58
4.2.4 Monitoring pasca pelaksanaan.....	60
4.3 Strategi Menjaga Kesehatan Mental Lansia Pada Komunitas Senam Hikmah Corona Di Nitipuran, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.....	60
4.3.1 Menjaga Kesehatan Mental Lansia Melalui Metode Pendekatan Personal .....	62
4.4 Faktor Pendukung Strategi Menjaga Kesehatan Mental Lansia Pada Komunitas SHC Nitipuran .....	64
4.4.1 Faktor Internal.....	64
4.4.2 Faktor Eksternal.....	67
4.5 Kendala Dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia Pada Komunitas SHC Nitipuran.	67
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>70</b>
5.1 KESIMPULAN.....	70
5.2 Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>



**DAFTAR TABEL**

Table 1.1 Jumlah Penduduk Lansia.....	3
Table 2.1 Kasus COVID-19 berdasarkan Usia.....	4
Table 3.1 Kualitas Kesehatan Fisik Lansia.....	8
Table 4.1 Perbandingan Tinjauan Pustaka.....	23
Table 5.1 Tingkat Masalah Psikologis.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Foto-foto kegiatan
3. Lembar Hasil Turnitin