

**UPAYA LANSIA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN  
MENTAL MELALUI PAGUYUBAN SEPEDA ONTHEL  
PERTIGAAN TAMBAKSOGRA (PASOPATRA)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom. I.)**

**Oleh :  
MAY RESTI NUR ROHMAH  
NIM. 1123101013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PURWOKERTO  
2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : May Resti Nur Rohmah

NIM : 1123101013

Jenjang : S-1

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“Upaya Lansia dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (Pasopatra)”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 15 Januari 2016  
Saya yang menyatakan



**May Resti Nur Rohmah**  
NIM. 1123101013



KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126  
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

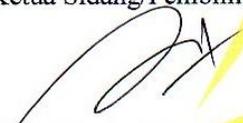
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**UPAYA LANSIA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL  
MELALUI PAGUYUBAN SEPEDA ONTHEL PERTIGAAN  
TAMBAKSOGRA PASOPATRA**

yang disusun oleh Saudara: **May Resti Nur Rohmah**, NIM. 1123101013 Prodi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan dan Konseling** Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **21 Januari 2016** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom.I)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,

  
Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si.  
NIP 19810117 200801 2 010

Sekretaris Sidang/Penguji II,

  
Alief Budiyono, S.Psi, M.Pd.  
NIP 19790217 200912 1 003

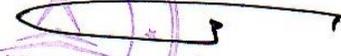
Penguji Utama,

  
**IAIN PURWOKERTO**

Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag.  
NIP 19740310 199803 2 002

Mengetahui,

Dekan,

  
Drs. Zaenal Abidin, M.Pd.  
NIP 19560507 198203 1 002



## NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 15 Januari 2016

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah IAIN  
Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah saya mengadakan bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : May Resti Nur Rohmah  
NIM. : 1123101013  
Judul : Upaya Lansia dalam Meningkatkan Kesehatan Mental  
Melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan  
Tambaksogra (Pasopatra)

Dengan ini kami mohon agar skripsi mahasiswa tersebut di atas dapat dimunaqosyahkan.

Demikian atas perhatian Bapak kami mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing



Nur Azizah, M.Si.  
NIP. 19810117 200801 2 010

**UPAYA LANSIA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL  
MELALUI PAGUYUBAN SEPEDA ONTHEL PERTIGAAN  
TAMBAKSOGRA (PASOPATRA)**

May Resti Nur Rohmah

NIM.1123101013

Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto

**ABSTRAK**

Menjaga kesehatan sangatlah penting bagi umat manusia, terutama pada lansia yang sudah mulai menurun keadaan fisiknya. Tetapi pada kebanyakan manusia hanya memikirkan kesehatan fisiknya tanpa memperdulikan kesehatan rohani atau kesehatan jiwanya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental adalah dengan mengikuti komunitas atau paguyuban.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Upaya Lansia dalam meningkatkan kesehatan mental melalui Paguyuban sepeda onthel pertigaan Tambaksogra (pasopatra).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif, subjek dalam penelitian ini adalah anggota paguyuban yang sudah lanjut usia (lansia), metode pengumpulan data penelitian ini diperoleh dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. objek penelitian ini adalah upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan mental melalui paguyuban sepeda onthel pertigaan Tambaksogra (pasopatra).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa upaya lansia untuk meningkatkan kesehatan mentalnya, yaitu : a).Upaya meningkatkan kesehatan mental dengan sikap baik terhadap diri sendiri. b).Upaya meningkatkan kesehatan mental lansia dengan berkemampuan untuk menerima orang lain. c).Upaya meningkatkan kesehatan mental lansia dengan peran agama. d).Upaya meningkatkan kesehatan mental dengan pengawasan diri.

Kata Kunci : *Lansia dan Kesehatan Mental*

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapcyukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada penulis, sehingga berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul **Upaya Lansia dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (PASOPATRA)**. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam (S.Kom.I) pada Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

Skripsi ini terwujud tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih antara lain kepada :

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
2. Drs. Munjin, M. Pd. I. Wakil Retor I Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
3. Drs. Asdlori, M. Pd. I. Wakil Rektor II Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
4. H. Supriyanto, LC., M. S. I. Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
5. Drs. Zaenal Abidin, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah Insttit Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.

6. Nurma Ali Ridwan, M.Ag., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
7. Nur Azizah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah begitu banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya, untuk memberikan bimbingan dan memberikan masukan kepada penulis sehingga penelitian ini bisa selesai.
8. Para Dosen Institut Agama Islam Negeri Purwokerto (IAIN) yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga penulis, Bpk Rasun Triono dan Ibu Puji Sartini, Feni Syafangatur R, Putri Sartika Wulandari, Muhammad Ma'mur Husaini. yang senantiasa mendoakan dan mendukung.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, semoga mejadi amal shaleh.

Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya dimasa mendatang. Semoga karya sederhana ini membawa manfaat bagi penulis pribadi dan pembaca pada umumnya.

**IAIN PURWOKERTO**

Purwokerto, Januari 2016

Penulis

**May Resti Nur Rohmah**  
NIM 1123101013

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
D. Definisi Oprasional.....	6
E. Tinjauan Pustaka .....	7
F. Sistematika Kepenulisan .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian Kesehatan Mental .....	11
B. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental .....	13
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	15
D. Prinsip Pokok Mendapatkan Kesehatan Mental.....	18
E. Pandangan Islam Mengenai Kesehatan Mental.....	23
F. Kesehatan Mental Pada Lansia.....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Lokasi Penelitian .....	37
C. Pendekatan Penelitian.....	37
D. Subjek Penelitian .....	38
E. Objek Penelitian .....	40
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Analisis Data .....	43
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASI PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Paguyuban.....	45
1. Sejarah Singkat.....	45
2. Visi, Misi dan Tujuan Paguyuban .....	45
3. Susunan Kepengurusan .....	46
B. Upaya Lansia dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (Pasopatra).....	49
C. Manfaat Mengikuti PASOPATRA.....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	59
C. Penutup.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Lanjut usia(lansia)<sup>1</sup> merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakit. Hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menunjukkan pola penyakit pada lansia yang terbanyak adalah gangguan sendi kemudian diikuti oleh hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes mellitus. Riset kesehatan dasar juga menunjukkan penyebab kematian pada umur 65 tahun ke atas pada laki-laki adalah trok (20,6%), penyakit saluran nafas bawah kronik (10,5%), Tuberkulosis Paru (TB) (8,9%), NEC (7,0%), penyakit jantung iskemik (6,9%), hipertensi (7,7%), penyakit jantung lain (5,9%), diabetes mellitus (4,9%), penyakit hati (4,4%) dan pneumonia (3,8%). Sementara pada perempuan penyebab kematian terbanyak adalah stroke (24,4%), hipertensi (11,2%), NEC (9,6%), penyakit saluran pernafasan bawah kronik

---

<sup>1</sup> (Feldman, 1996). menetapkan sekitar usia 20 tahun sebagai awal masa Para psikolog dewasa dan berlangsung sampai sekitar usia 40 – 45 sampai usia 65 tahun, serta masa dewasa lanjut atau masa tua berlangsung dari sekitar usia 65 tahun

(6,6%), diabetes mellitus (6,0%), penyakit jantung iskemik (6,0 %), penyakit jantung lainnya (6,9%), TB (5,6%), pneumonia (3,0%), penyakit hati (2,2%).<sup>2</sup>

Banyak kita temukan lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga, ada lansia yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua, dan masih banyak hal-hal lainnya yang menjadi penyebab. Dengan mengetahui dasar-dasar menua dari segi biologis, maka kita akan dapat menyiapkan diri masing-masing agar pada usia tua tetap segar, sehat dan luwes dalam penampilan.

Menurut Sadoso Sumosarjuno ternyata latihan-latihan olahraga merupakan komponen yang sangat menentukan dalam hal ini.<sup>3</sup> Menjadi tua merupakan proses alami. Tidak ada dokter yang dapat mencegah seseorang menjadi tua dan hanya satu hal yang dapat dilakukan yaitu usaha memperlambat terjadi penuaan secara dini. Usaha tersebut bukanlah hal yang mudah karena 65% proses penuaan disebabkan oleh faktor genetik dan 35% sisanya ditentukan oleh faktor lain, misalnya malnutrisi, radiasi dan lain-lainnya.<sup>4</sup> Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Dengan

---

<sup>2</sup> m. liputan6.com/health

<sup>3</sup> Sadoso Sumosarjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1993) hlm 156

<sup>4</sup> Suryanto, *Sehat di Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Majora, 198) Edisi 3 Th.IV.

berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar.<sup>5</sup>

Kenyamanan Psikologis untuk Lansia Bertambahnya jumlah lansia dan semakin tingginya angka harapan hidup merupakan gambaran kualitas kesehatan fisik yang makin baik. Tapi kadang kita sering melupakan kualitas kesehatan mental. Keluhan seperti kesepian dan perasaan tidak dibutuhkan merupakan hal yang sering dialami oleh para lansia. Perubahan zaman ikut berperan mengubah pola interaksi manusia. Jika dahulu lansia dirawat oleh anak mereka, saat ini anak-anak mereka semakin sibuk bekerja. Lansia diberikan fasilitas kesehatan, tapi kurang diberikan kenyamanan dan dukungan psikologis. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, disebutkan bahwa lansia memasuki fase perkembangan keutuhan versus keputusasaan. Manusia yang memasuki masa lansia melakukan refleksi terhadap perjalanan kehidupannya. Bagi mereka yang mampu mengisi kehidupan dengan aktivitas positif, keberhasilan sosial, serta dukungan keluarga akan berada dalam fase keutuhan. Sementara mereka yang kehilangan dukungan keluarga dan mengalami hambatan sosial cenderung mengalami keputusasaan dan perasaan kesepian.<sup>6</sup>

Oleh karena itu untuk menjaga kesehatan mentalnya beberapa lansia di Desa Tambaksogra mengikuti paguyuban sepeda ontel yang bernama Paguyuban Sepeda Ontel Pertigaan Tambaksogra (PASOPATRA). Komunitas ini selalu

---

<sup>5</sup> C. Fajar Sriwahyuniati, *Jurnal*, Menjaga Kesehatan dan kebugaran bagi Lansia Melalui Berolahraga

<sup>6</sup> [m.kompasiana.com/yudikurniawan/lansia-pun-butuh-kenyaman-psikologis-refleksi-hari-kesehatan-mental-sedunia-2013\\_552bf1eb6ea834016e8b45d8](https://m.kompasiana.com/yudikurniawan/lansia-pun-butuh-kenyaman-psikologis-refleksi-hari-kesehatan-mental-sedunia-2013_552bf1eb6ea834016e8b45d8)

melakukan aktifitas bersepeda ketempat-tempat yang menarik seperti kepantai, atau tempat pariwisata di daerah Banyumas dan sekitarnya agar tidak terjadi kejenuhan, dengan mengikuti paguyuban ini para lansia akan merasa senang dan gembira karena dapat berkumpul dan bercerita dengan banyak orang tentang berbagai pengalamannya di masa lampau, karena salah satu sifat dari lansia yaitu senang dengan mencenceritakan keberhasilannya dimasa lampau sehingga lansia akan melupakan kejenuhannya dihari tua.

Selain di Tambaksogra banyak juga daerah lain yang memiliki komunitas sepeda onthel diantaranya Di Madura khususnya di Pamekasan, Onthel memiliki komunitas tersendiri. Komunitas ini bernama Lasena Panglepor Ate yang artinya “Lasena penghibur hati”. Berdiri resmi pada 8 November 2008, oleh 21 orang pendiri dan kemudian diperkenalkan pada masyarakat pada tanggal 26 Juli 2009 yang di ikuti oleh 1.167 onthelis seluruh nusantara. Beranggotakan 60 orang aktif tour keluar (mengikuti event) 20 orang.

Serta memiliki kegiatan rutin tiap minggu nya pada hari sabtu berkumpul bersama dan bersepeda keliling kota Pamekasan serta menyelusuri desa-desa. Ada lagi komunitas onthel dibandung dengan nama *Paguyuban Sapedah Baheula* (PSB) berdiri pada tanggal 31 Januari 2005 dan berdomisili di Kota Bandung, Jawa Barat.<sup>7</sup>

Terbentuknya paguyuban ini adalah dipelopori oleh keluarga Bapak Nariwan Pada awalnya yang menggunakan sepeda ontel ini adalah keluarga Bapak Nariwan yaitu beliau sendiri, istrinya dan satu anaknya yang bernama

---

<sup>7</sup> 3-unikom-n-I.pdf

Okky Irfani. Seiring berjalannya waktu, banyak warga yang tertarik untuk memakai sepeda ontel. Bahkan warga yang belum mempunyai sepeda ontelpun rela untuk membeli sepeda ontel, dan bahkan ada yang rela membeli sepeda ontel asli Belanda yang harganya tidak murah. Sampai akhirnya terbentuklah PASOPATRA di Pantai Teluk Penyus Cilacap pada 7 Juni 2015. Dan baru diresmikan pada 2 Agustus 2015 dengan diadakannya jalan sehat di Lapangan Tambaksogra. Anggota paguyuban ini kurang lebih berjumlah 100 anggota. Anggota terdiri dari yang remaja sampai lansia dan didominasi oleh laki-laki.<sup>8</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan mental melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (PASOPATRA) ?
2. Manfaat apa sajakah yang didapatkan lansia setelah mengikuti Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (PASOPATRA)?

## **C. Tujuan Dan Manfaat penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan mental melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksogra (PASOPATRA), dan manfaat apa saja yang didapat lansia setelah mengikuti paguyuban ini.

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Oky Irfani pada 26 juli 2015

Manfaat dari penelitian ini adalah

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai contoh dalam melestarikan sepeda onthel pada komunitas sepeda onthel yang lain.
- b. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan informasi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk memenuhi Tugas Akhir Jurusan Dakwah Progam Studi Bimbingan Konseling Islam

**D. Definisi Operasional**

1. Upaya

Upaya atau bisa disebut dengan usaha atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar.<sup>9</sup>

2. Lansia

Menurut WHO lanjut usia meliputi :

- a. Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45 – 59 tahun
- b. Lanjut usia (*elderly*), antara 60 – 74 tahun
- c. Lanjut usia tua (*old*) antara 75 – 90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun

UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia “lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.”

---

<sup>9</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

Untuk penelitian ini kami mengambil kelompok usia lanjut *elderly* yaitu usia antara 60-74 tahun.

### 3. Paguyuban

Paguyuban adalah bentuk kehidupan bersama dimana anggota-anggotanya diikat oleh hubungan batin yang murni dan bersifat alamiah serta bersifat kekal.

### 4. Kesehatan mental

Dalam buku kesehatan mental Kholil Lur Rachman, Zakiyah Daradjat mengemukakan kesehatan mental:

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungan, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakhirat.

Dengan rumusan lain kesehatan mental adalah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, baik hubungannya dengan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan.<sup>10</sup>

## E. Tinjauan Pustaka

Dari hasil beberapa survei penelitian yang mengungkap tentang upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan mental melalui paguyuban onthel belum ada, namun ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan lansia antara lain :

<sup>10</sup> Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (STAIN press Purwokerto: 2013), hlm 20

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi Suhartin P. program studi ilmu keperawatan, fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2010, dengan judul *Teori Penuaan Perubahan Pada system Tubuh Dan Implikasinya pada Lansia*. Dalam penelitian ini dibahas beberapa teori penuaan diantaranya (a) Teori Biologis, (b) Teori Sosiologis, (c) Teori Psikologis.<sup>11</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh C. Fajar Sriwahyuniati dengan judul *Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Bagi lansia Melalui Berolahraga*. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternative yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar.<sup>12</sup>

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesenian Pada Lansia dipergunakan Lansia Habibi dan Habibah oleh Liza Marini, Sari Hayati Fakultas psikologi Universitas Sumatra Utara.<sup>13</sup>

Tesis yang ditulis oleh Amir Syam dengan judul *Hubungan antara kesehatan spiritual dengan kesehatan jiwa pada lansia muslim di Sasana Tresna*

---

<sup>11</sup> Pratiwi Suhartin P, *Makalah*, program studi ilmu keperawatan, fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2010

<sup>12</sup> C. Fajar Sriwahyuniati, *Makalah*, Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Bagi lansia Melalui Berolahraga.

<sup>13</sup> Liza Marini, Sari Hayati, *Jurnal*, Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.

*Werdha KBRP Jakarta Timur*, Program magister, ilmu keperawatan kekhususan keperawatan jiwa fakultas ilmu keperawatan tahun 2010. Tesis ini menjelaskan kesehatan jiwa adalah suatu keadaan sejahtera yang dihubungkan dengan kebahagiaan, kepuasan, pencapaian, optimism dan harapan. Kesehatan spiritual meliputi rasa keharmonisan, saling kedekatan diri dengan orang lain, alam dan dengan kehidupan yang tertinggi.

*Peran Jogja Onthel Community (JOC) dalam melestarikan sepeda onthel di kota Yogyakarta*. Skripsi oleh Ronald Jenius IP, Jurusan Sosiologi, fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, Universitas Sebelas Maret tahun 2011. Kota Yogyakarta mempunyai banyak warisan bersejarah dari zaman dulu, salah satunya adalah sepeda onthel. Sebagai alat transportasi serba guna, keberadaan warisan sejarah yang satu ini sudah semakin terpinggirkan keberadaannya. Kalah dengan banyaknya motor atau mobil yang kian memacetkan jalan raya, yang secara taklangsung ikut andil mengotori udara. Hal ini yang melatarbelakangi JOC untuk melestarikan sepeda onthel di Kota Yogyakarta.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian lansia lainnya adalah karena kebanyakan para peneliti membahas tentang kesehatan jasmani lansia, maka penelitian ini akan membahas tentang kesehatan mental atau kesehatan jiwa lansia.

## **F. Sistematika Kepenulisan**

Sistematika kepenulisan merupakan kerangka skripsi yang maksudnya memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok permasalahan yang akan di bahas

skripsi. Untuk mengetahui dan mempermudah pembahasan penelitian ini maka penulis membagi pokok-pokok pembahasan yang di bagi menjadi V (Lima) BAB. Namun terlebih dahulu dikemukakan dihalaman formalitas yang meliputi halaman judul, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, dan daftar isi.

BAB Pertama berisis tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang, penegasan istilah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka teori, telaah pustaka dan sitematika penelitian.

BAB Kedua berisi tentang landasan teori, berisi tentang kesehatan mental lansia, kesehatan mental islam.

BAB Ketiga membahas tentang metode penelitian, terdiri dari variable penelitian, penentuan lokasi, gambaran umum paguyuban sepeda onthel pertigaan Tambaksogra (Pasopatra).

BAB Keempat membahas penyajian data dan analisis data yang meliputi upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan mental melalui paguyuban sepeda onthel pertigaan Tambaksogra (Pasopatra).

BAB Kelima Merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan, saran-saran dan kata penutup. Kemudian di lengkapi berisi daftar pustaka, lampiran-lampiran.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Beberapa upaya yang dilakukan oleh para lansia anggota PASOPATRA untuk meningkatkan kesehatan mental antara lain :

1. Upaya meningkatkan kesehatan mental dengan sikap baik terhadap diri sendiri
2. Upaya meningkatkan kesehatan mental lansia dengan berkemampuan untuk menerima orang lain
3. Upaya meningkatkan kesehatan mental dengan integrasi diri
4. Upaya meningkatkan kesehatan mental lansia dengan peran agama
5. Upaya meningkatkan kesehatan mental dengan pengawasan diri.

Manfaat yang diperoleh oleh lansia setelah mengikuti PASOPATRA adalah :

- 1) Manfaat bagi kesehatan fisik

Manfaat mengikuti paguyuban sepeda onthel pertigaan Tambaksogra (pasopatra) bagi kesehatan fisik sangatlah banyak, salah satunya dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan meningkatkan kekuatan fisik, selain itu juga dapat menjaga kekuatan jantung.

## 2) Manfaat bagi kesehatan mental

Selain bermanfaat bagi fisik, mengikuti pasopatra juga dapat meningkatkan kesehatan mental. Dengan mengikuti paguyuban ini lansia diajarkan untuk meningkatkan kesabarannya, meningkatkan jiwa sosial dan kepedulian terhadap sesama, meningkatkan interaksi sosial baik kepada sesama anggota atau lingkungan sekitar, mempererat tali persaudaraan, mengurangi kebosanan dan kepenatan dihari tua.

## 3) Manfaat bagi lingkungan

Dengan adanya paguyuban sepeda onthel pertigaan Tambaksogra dapat bermanfaat bagi lingkungan yaitu mengurangi polusi udara akibat asap kendaraan, dengan bersepeda sangatlah membantu untuk mengajarkan hidup sehat dan juga untuk melestarika sepeda tua.

## **B. Saran - Saran**

### 1. Anggota Pasopatra

Untuk seluruh anggota Pasopatra, terus pertahankanlah paguyuban sepeda onthel ini. Tingkatkan terus tali persaudaraan dan tali silaturahmi. Jadikan paguyuban ini sebagai wadah untuk dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.

### 2. Anggota Lansia Pasopatra

Teruslah memberikan contoh yang baik kepada para pemuda, untuk selalu melakukan kegiatan yang positif.

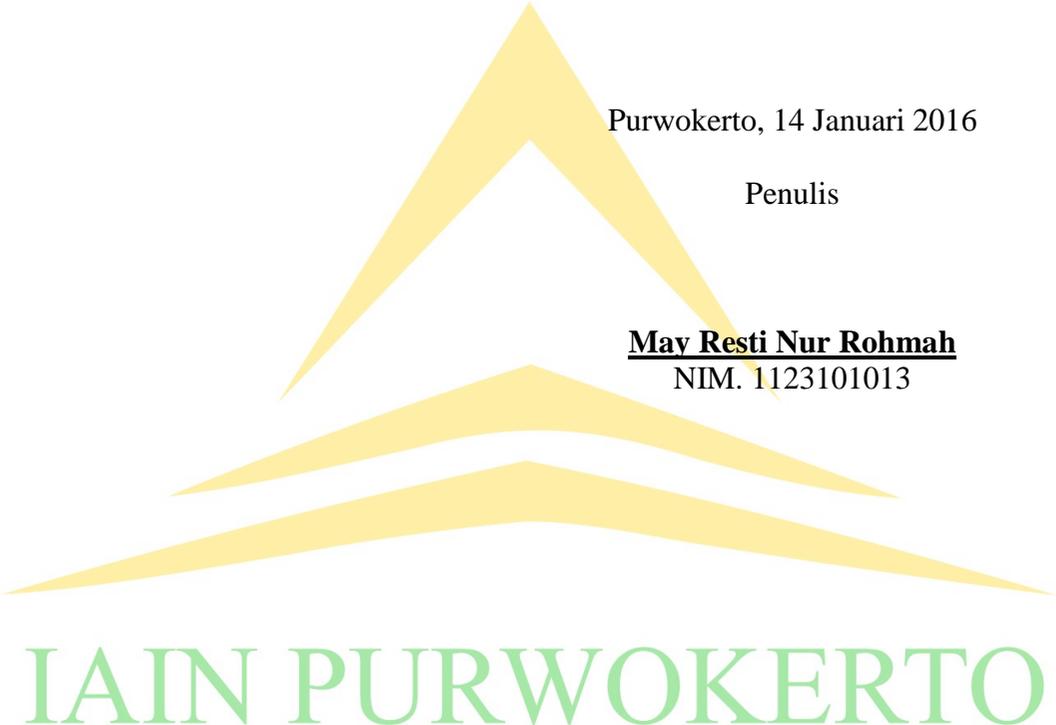
### C. Kata Penutup

Akhir kata penulis ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat, hidayah dan inayahnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan tanpa ada suatu halangan apapun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan bagi mahasiswa IAIN Purwokerto pada khususnya. Tetaplah jaga kesehatan jasmani dan rohani kita.

Purwokerto, 14 Januari 2016

Penulis

**May Resti Nur Rohmah**  
NIM. 1123101013



IAIN PURWOKERTO

## DAFTAR PUSTAKA

- A. F Jailani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta : Azmah, 2000
- Ahmadi, Abu, *Psikologi Sosial*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1999.
- Bungin. Burhan , *Analisis Data Penelitian Kualitatif, Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa, 2006
- C. Fajar Sriwahyuniati, *Menjaga Kesehatan dan kebugaran bagi Lansia Melalui Berolahraga*
- Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Posdayakarya, 2002
- Drs. H. Abu Ahmadi, *psikologi sosial*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1999.
- Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia diperkumpulan Lansia Habibi dan Habibah* oleh Liza Marini, Sari Hayati Fakultas psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Fuad Nashori Suroso (Ed), *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Hanna Djumhana Bastaman, *integrasi psikologi dengan islam*
- Hurlock., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta : Erlangga, 1999.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- Latipun, Moeljono Noto Soedirdjo, *Kesehatan Mental, Konsep dan Terapan*, Malang: UMM Press, 2005.
- Pratiwi Suhartin P. program studi ilmu keperawatan, fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2010, *Teori Penuaan Perubahan Pada system Tubuh Dan Implikasinya pada Lansia*
- Rochman, Kholil Lur, *Kesehatan Mental*, Purwokerto: STAIN Press, 2013.
- Sadoso Sumosarjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1993
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2006.

Suryanto, *Sehat di Usia Lanjut*, Yogyakarta: Majora Edisi 3 Th.IV, Desember 1998

Sutopo HB, metode penelitian kualitatif, Surakarta : UNS Press, 2006.

wawancara dengan Oky Irfani pada 26 juli 2015

wawancara dengan bapak Hadi Suyanto pada tanggal 25 Oktober 2015, pukul 16.30

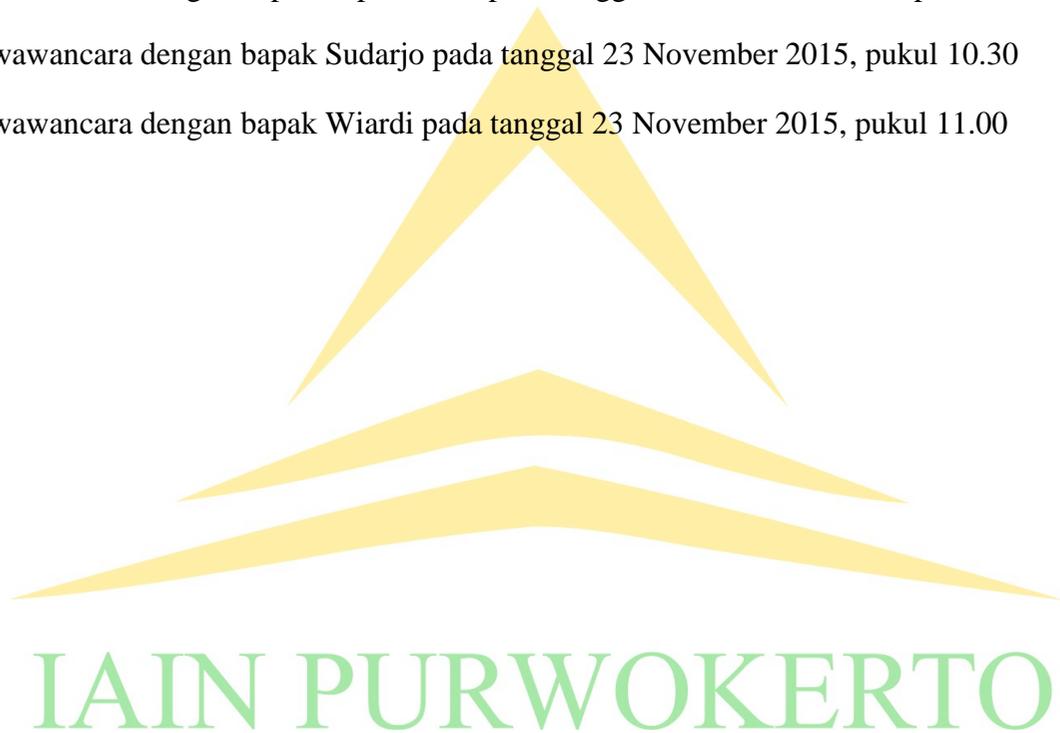
wawancara dengan bapak dartum pada tanggal 25 Oktober 2015, pukul 17.00

wawancara dengan bapak Samsi pada tanggal 23 November 2015, pukul 09.00

wawancara dengan bapak alip Sukidin pada tanggal 23 november 2015, pukul 10.00

wawancara dengan bapak Sudarjo pada tanggal 23 November 2015, pukul 10.30

wawancara dengan bapak Wiardi pada tanggal 23 November 2015, pukul 11.00



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : May Resti Nur Rohmah
2. NIM : 1123101013
3. Tempat / Tgl. Lahir : Banyumas, 14 Mei 1993
4. Alamat Rumah : Tambaksogra RT 01 / RW 01,  
Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas
5. Nama Ayah : Rasun Triono
6. Nama Ibu : Puji Sartini

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD N 1 Tambaksogra Lulus Tahun 2005
  - b. SMP Negeri 1 Sumbang Lulus Tahun 2008
  - c. SMA Takhassus Al-Quran Wonosobo Lulus Tahun 2011
  - d. S1 IAIN Purwokerto Lulus Teori Tahun 2016

IAIN PURWOKERTO Purwokerto, 15 Januari 2016

May Resti Nur Rohmah