

BERBAGI KEBAHAGIAAN BERSAMA LANSIA: MEMBANGUN KETERLIBATAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN MELALUI KEGIATAN POSITIF

**Sisca Aulia¹, Angelie Alice Natasha², Fiona CH Bernadett³, Junita Sari⁴, Olivia Tanoto⁵
& Regita Emelia Cahyani⁶**

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: siscaa@fikom.untar.ac.id*

²Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: angelie.915210039@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fiona.915210035@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: junita.915210091@stu.untar.ac.id

⁵Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: olivia.915210101@stu.untar.ac.id

⁶Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: regita.915210080@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

The aging process is a natural stage in human life which is accompanied by physical, cognitive and social changes. In this context, the elderly are a population that requires special attention to ensure optimal quality of life. The social aspect of this activity includes exploring social support networks and participation in community activities. Detailed analysis of how social relationships influence the well-being of older adults is an important element in understanding the social impact of the aging process. An elderly home or nursing home is a place of care that is built specifically to provide housing, care and support to elderly people who need more attention for various reasons, such as declining physical or mental health, dependence on care, or lack of adequate family support. "Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia: Membangun Keterlibatan Sosial dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif" aims to create a creative activity space where the elderly can participate in various artistic and social activities. The methods used are observation, interviews, implementation methods include observing the implementation location, discussions with the administrators of elderly homes, carrying out BERKREASI activities by doing gymnastics and singing together. The program covers key aspects of creative programming, including event design, senior participation and health impacts. The results of the BERKREASI activity include making the elderly move healthily through exercise, increasing the enthusiasm and joy of the elderly through games with prizes and entertaining the elderly through singing together.

Keywords: Elderly, Nursing Home, Social, Community Service

ABSTRAK

Proses penuaan merupakan tahapan alami dalam kehidupan manusia yang disertai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Dalam konteks ini, lanjut usia merupakan populasi yang memerlukan perhatian khusus untuk menjamin kualitas hidup yang optimal. Aspek sosial dalam kegiatan ini meliputi penjangkauan jaringan dukungan sosial dan partisipasi dalam kegiatan masyarakat. Analisis rinci tentang bagaimana hubungan sosial mempengaruhi kesejahteraan lansia merupakan elemen penting dalam memahami dampak sosial dari proses penuaan. Panti Lansia atau panti jompo merupakan tempat perawatan yang dibangun khusus untuk menyediakan tempat tinggal, perawatan, serta dukungan kepada lansia yang membutuhkan perhatian lebih karena berbagai alasan, seperti penurunan kesehatan fisik atau mental, ketergantungan pada perawatan, atau kurangnya dukungan keluarga yang memadai. "Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia: Membangun Keterlibatan Sosial dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif" bertujuan untuk menciptakan ruang kegiatan kreatif di mana para lansia dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan seni dan sosial. Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara, metode pelaksanaan meliputi observasi tempat pelaksanaan, diskusi dengan pengurus panti lansia, pelaksanaan kegiatan BERKREASI adalah dengan melakukan kegiatan senam dan bernyanyi bersama. Program ini mencakup aspek-aspek utama program kreatif, termasuk desain acara, partisipasi lansia, dan dampak kesehatan. Hasil dari kegiatan BERKREASI berupa membuat para lansia bergerak sehat melalui senam, meningkatkan keantusiasan dan keceriaan lansia melalui *games* berhadiah serta menghibur lansia melalui kegiatan bernyanyi bersama.

Kata Kunci: Lansia, Panti Lansia, Sosial, Pengabdian Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Siklus kehidupan manusia dimulai dari tahap awal dimana individu dilahirkan ke dalam dunia, setelah kelahiran individu akan mengalami pertumbuhan dari janin, bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Tahap lanjut usia (usia tua) adalah salah satu tahap dalam siklus kehidupan yang dimulai setelah individu mencapai puncak kematangan fisik dan mental mereka. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, yang telah menghadapi penurunan dalam beradaptasi, dan sudah lemah untuk memenuhi keperluan sehari-hari dengan seorang diri. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1, Pasal 1 Ayat 2, bahwa yang tergolong ke dalam lansia adalah orang-orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita.

Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan bahwa usia lansia di Indonesia tercatat berada di angka 22,6 juta jiwa atau 10 persen dari total penduduk di Indonesia saat ini. Jumlah lansia tersebut mengalami kenaikan, namun fakta tersebut bukanlah hal buruk, karena para lansia sudah mawas diri dan mulai menjaga pola hidup sehat agar badan tetap bugar dan fit. Namun meski demikian, banyak juga lansia yang mengalami sakit dikarenakan usia yang sudah tidak muda lagi, seperti mudah kelelahan, malnutrisi, masalah kesehatan gigi, kehilangan kemampuan untuk mendengar, pandangan yang mulai rabun, katarak dan degenerasi makula.

Lansia atau Lanjut Usia merupakan sebutan bagi orang yang telah melalui proses menua manusia yang terjadi secara alamiah di fase akhir kehidupan. Pada tahap ini, seseorang mengalami perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh secara keseluruhan, yang dikenal sebagai proses penuaan. Menurut ketentuan Undang-Undang No.23 tentang kesehatan, lanjut usia merujuk pada seseorang karena faktor usia, mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Transformasi ini memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Oleh karena itu, lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dan perawatan yang baik agar dapat menjalani hidup yang produktif sesuai dengan kapasitasnya. Hal ini bertujuan agar mereka dapat tetap berpartisipasi dan berkontribusi dalam pembangunan masyarakat sepanjang mungkin.

Menurut Maryam (2008), terdapat beberapa istilah lanjut usia, antara lain adalah lanjut usia (Manula), manusia usia lanjut (Lansia), usia lanjut (Usila), serta golongan lanjut umur (Glamur). Menurut Undang-Undang No.13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, seseorang dapat digolongkan menjadi lanjut usia jika sudah mencapai usia 60 tahun ke atas. Namun, menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia mencakup usia pertengahan (*Middle Age*), yaitu orang dengan usia mulai dari 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly*), yaitu orang dengan usia mulai dari 60-70 tahun, lanjut usia tua (*Old*), yaitu orang dengan usia mulai dari 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*Very Old*), yaitu orang dengan usia 90 tahun ke atas.

Pada kehidupan Lanjut Usia, terkhusus bagi mereka yang memiliki anak dan cucu yang telah memiliki kesibukan masing-masing kemudian bagi mereka yang tidak menikah biasanya akan memilih untuk tinggal di Panti Lansia. Panti Lansia atau dikenal juga dengan panti jompo adalah tempat perawatan yang dibangun khusus untuk menyediakan tempat tinggal, perawatan, serta dukungan kepada lansia yang membutuhkan perhatian lebih karena berbagai alasan, seperti penurunan kesehatan fisik atau mental, ketergantungan pada perawatan, atau kurangnya

dukungan keluarga yang memadai. Namun, terkadang para lansia yang tinggal di Panti Lansia suka merasa kesepian dan rindu akan keluarganya.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, ditemukan bahwa masih banyak lansia yang kesepian meskipun sudah berada di panti lansia. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh lansia adalah perasaan terasingkan dari keluarganya, perasaan terasingkan dari lingkungan sekitar, tertutup, dan perasaan gelisah atau cemas. Dilansir dari penelitian yang langsung melakukan wawancara terhadap lansia, menghasilkan adanya tingkat depresi yang tinggi dikarenakan rendah tingkat interaksi sosialnya. Akibatnya lansia sulit berkonsentrasi dan tidak dapat mengambil keputusan, terutama lansia yang sedang mengalami depresi, selalu menyalahkan diri sendiri, merasakan kesedihan yang mendalam dan rasa putus asa yang tidak beralasan serta kesadaran diri lansia yang tinggi, sehingga menimbulkan rasa tidak aman, keputusan dan ketidakberdayaan. Sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa depresi pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti menurunnya kebugaran jasmani dan kemampuan sosial.

Maka dari itu, kami sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara memiliki tujuan untuk berinteraksi langsung dengan para lansia di Panti Lansia Santa Anna dengan cara menemani dan berbagi kebahagiaan bersama dengan para lansia yang berada di Panti Lansia Santa Anna. Kegiatan ini dilakukan dengan tema Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia: Membangun Keterlibatan Sosial dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif. Kegiatan ini diharapkan dapat menghibur, menemani, menghilangkan rasa kesepian, serta memenuhi sedikit dari kebutuhan para lansia.

Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan kegiatan ini antara lain:

- a) Menghibur dan menemani para lansia yang berada di Panti Lansia Santa Anna;
- b) Menghilangkan rasa kesepian atau rindu pada keluarga para lansia yang berada di Panti Lansia Santa Anna;
- c) Membangun rasa peduli dengan sekitar khususnya kepada para lansia;
- d) Membuat para lansia bergerak dan berkerlingat dengan melakukan Senam Maumere; dan
- e) Memberikan sedikit bantuan kepada para lansia dan pengurus panti yang didapatkan dari hasil donasi.

Masalah Mitra dan Solusi

Panti Lansia Santa Anna pada saat ini menampung 73 orang lansia, namun sangat disayangkan banyak sekali pengunjung Panti Lansia Santa Anna jarang mengadakan kegiatan yang melibatkan partisipasi dari seluruh lansia yang ada di tempat. Rata-rata mahasiswa yang berkunjung ke Panti Lansia Santa Anna hanya untuk melakukan wawancara dengan beberapa orang lansia saja, sehingga kurang merasakan kedekatan antara mahasiswa dengan lansia yang tinggal di sana. Maka dari itu kami sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara mengadakan sebuah kegiatan yang menyenangkan untuk menghibur semua lansia yang ada di tempat.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh mahasiswa dari Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara. Kegiatan PKM ini dilakukan pada Kamis, 5 Oktober 2023 di Panti

Lansia Santa Anna yang beralamat di Teluk Gong, Penjaringan, Jakarta Utara. Dalam melakukan kegiatan PKM ini, tim bekerja sama dengan Panti Lansia Santa Anna dalam kegiatan yang bertemakan “Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia: Membangun Keterlibatan Sosial dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif.” Kegiatan ini terdiri dari tiga tahap, yaitu: pra-kegiatan, pelaksanaan, dan pasca kegiatan.

Pra-kegiatan

Pada tahap ini, panitia melakukan observasi mengenai panti lansia yang akan dijadikan sebagai tempat untuk melakukan kegiatan pengabdian (Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia). Panitia kegiatan Berkreasi melakukan survei ke Panti Lansia Santa Anna pada tanggal 12 September 2023. Survei yang dilakukan oleh panitia di Panti Lansia Santa Anna adalah menghitung jumlah lansia dan pengurus panti, mengecek tempat yang akan digunakan untuk pelaksanaan kegiatan, melihat keadaan panti juga para lansia yang ada di Panti Lansia Santa Anna, dan bertanya mengenai kebutuhan para lansia. Tujuan dari survei ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor yang pendukung yang bisa diberikan oleh panitia sebagai bantuan untuk panti lansia tersebut.

Gambar 1

Survei Tempat



Gambar 2

Survei Tempat



Selama persiapan untuk kegiatan ini, tim sudah membuka wadah untuk mengumpulkan donasi pada tanggal 21 September - 3 Oktober 2023 yang sudah digunakan dalam membeli *snack box*, makan siang, *souvenir* dan berbagai kebutuhan pokok untuk para lansia.

Gambar 3
Pembelian Barang Donasi



Gambar 4
Poster Donasi



Pelaksanaan

Pada pelaksanaannya peserta yang hadir adalah 75 orang penghuni Panti Lansia Santa Anna, pengurus Panti Lansia dan pengurus praktikan. Panitia datang ke Panti Lansia Santa Anna pada pukul 08.00 WIB untuk mempersiapkan alat dan barang yang akan diperlukan selama acara berlangsung. Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia: Membangun Keterlibatan Sosial dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif dimulai pada pukul 09.00 WIB, acara dibuka dengan kata sambutan dan pengenalan pengurus praktikan, kemudian dilanjutkan dengan berdoa dan senam pagi, setelah selesai senam pengurus praktikan membagikan *snack box* untuk sarapan kepada para lansia. Setelah sarapan acara dilanjutkan dengan kuis seputar Indonesia yang kemudian akan diberi hadiah kecil kepada opa dan oma yang bisa menjawab. Selanjutnya karena opa dan oma senang

bernyanyi maka dilakukan kegiatan karaoke, opa dan oma bergantian bernyanyi dengan pilihan lagu kesukaan mereka masing-masing. Setelah kegiatan bersama opa dan oma maka dilanjutkan pemberian plakat dan barang-barang hasil donasi kepada pengurus panti. Acara diakhiri dengan makan siang bersama opa dan oma, kemudian ditutup dengan berdoa bersama.

Gambar 5

Kegiatan Bernyanyi Bersama



Pasca Kegiatan

Kegiatan PKM berjalan dengan lancar mulai dari mengumpulkan dana hingga membeli perlengkapan kebutuhan para lansia. Selain itu, kegiatan ini diharapkan para lansia yang ada di panti dapat merasa terhibur dan tidak merasa kesepian lagi dengan kehadiran dari mahasiswa Fikom Untar dan segala kegiatan yang dilakukan dapat menjadi memori yang tidak dapat dilupakan oleh para lansia. Evaluasi dari kegiatan “Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia” adalah memastikan alat-alat pendukung seperti jaringan internet, *microphone*, *laptop* dan televisi sudah dalam keadaan siap sehingga tidak membuang banyak waktu, dan pemilihan senam yang kurang sesuai dengan kondisi para lansia, sebab senam yang dipilih kelompok dilakukan secara berdiri dan rata-rata lansia di Panti Lansia Santa Anna sudah kesulitan untuk berdiri dalam kurun waktu yang lama untuk bergerak melakukan senam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang dilakukan dalam bentuk kegiatan-kegiatan yang menyenangkan oleh tim mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi terlaksana dengan baik pada tanggal 5 Oktober 2023 pukul 08.30 - 11.30 WIB. Jumlah peserta yang hadir kurang lebih sekitar 75 orang, terdiri dari para lansia yang tinggal di Panti Lansia Santa Anna. Pada kegiatan yang dilakukan terlihat bahwa lansia sangat antusias mengikuti seluruh kegiatan mulai dari sesi senam hingga sesi *games* dimana para lansia semangat untuk menjawab pertanyaan dan banyak memberi usul lagu untuk dinyanyikan saat karaoke. Para lansia yang ada di Panti Lansia Santa Anna juga terlihat senang dikunjungi oleh tim mahasiswa, mereka merasa seperti dikunjungi oleh anak-anak atau cucu-cucunya sendiri.

Saat sesi makan *snack* dan makan siang bersama para lansia terlihat menikmati, walaupun hanya makanan sederhana yang dapat diberikan tapi itu menjadi hal yang berharga bagi lansia. Saat sesi *games* juga para lansia sangat antusias terutama saat sesi pemberian hadiah, karena dengan adanya

hadiah tersebut para lansia merasa memiliki kenangan tentang kegiatan yang dilakukan bersama tim mahasiswa. Kemudian di akhir acara diberikan plakat kepada pihak panti dari tim mahasiswa sebagai kenang-kenangan dan rasa terima kasih karena telah menerima tim mahasiswa di melakukan kegiatan di Panti Lansia Santa Anna. Setelah itu, donasi berupa sembako juga diberikan kepada pihak panti sebagai bahan pokok untuk beberapa bulan kedepan bagi lansia juga pengurus panti. Lewat kegiatan ini diharapkan agar para lansia dari Panti Lansia Santa Anna dapat merasakan kedekatan dengan tim mahasiswa, melepas rasa rindu dengan keluarga di rumah, dan merasa terhibur dengan kegiatan yang telah dilaksanakan.

Program berbagi kebahagiaan bersama lansia terlaksana dengan baik, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya interaksi yang terbangun antara mahasiswa dengan opa dan oma yang ada di panti lansia, beberapa dari mereka berkata bahwa mahasiswa diharapkan lebih sering datang ke panti untuk melakukan berbagai kegiatan menyenangkan seperti pada program Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia. Opa dan oma juga terlihat sangat aktif dalam kegiatan bernyanyi dan permainan kuis serta sesi pembagian hadiah. Secara keseluruhan dalam pelaksanaan program ini, kebahagiaan opa dan oma yang menjadi tujuan mahasiswa melaksanakan program ini telah tercapai.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berbagi Kebahagiaan Bersama Lansia: Membangun Keterlibatan Sosial dan Kesejahteraan Melalui Kegiatan Positif yang dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2023, melalui kegiatan yang diadakan oleh panitia seperti berdoa, sarapan dan makan siang bersama, bernyanyi atau karaoke dan kuis berhadiah diharapkan bisa memberikan kebahagiaan dan kehangatan bagi lansia. Salah satu tujuan kegiatan Berkreasi adalah untuk meningkatkan rasa peduli terhadap sesama khususnya lansia, perhatian yang diberikan bagi para lansia melalui kegiatan Berkreasi membuatnya merasa dikasihi dan disayangi, sehingga para lansia tidak merasa kesepian.

Gambar 6

Pelaksanaan PKM



Berjalannya kegiatan ini telah membangun kesadaran praktikan dalam memperhatikan sesama, yang pada program ini ditujukan kepada para lansia. Pada kegiatan ini, para lansia merasakan kebahagiaan melalui rangkaian acara PKM, salah satunya adalah karaoke dan makan bersama. Melalui kegiatan karaoke dan makan bersama, para lansia menceritakan pengalaman semasa dahulu seperti penyanyi terkenal di Surabaya, lulusan Nanyang University, dan lain-lain. Para lansia juga mengatakan bahwa kegiatan hiburan seperti PKM ini lebih membangkitkan rasa semangat karena

sebagian para lansia rindu akan keluarga mereka dan kehadiran PKM dari Fikom Untar melengkapi perasaan rindu tersebut.

Adapun saran yang dapat bermanfaat sebagai acuan pada praktikum selanjutnya yaitu diharapkan praktikan dapat mencari tahu lebih dalam terkait kebutuhan yang diperlukan pada hari pelaksanaan juga kebutuhan sehari-hari dari penghuni panti dan pekerja panti. Selain itu, pada survei, mahasiswa dapat bertanya lebih dalam kepada pengurus mengenai kondisi para lansia sehingga rangkaian acara yang disusun disesuaikan dengan kondisi mereka. Maka dari itu, hal ini dapat dimaksimalkan pada saat survei kegiatan.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Pertama-tama kami sebagai panitia pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan apa yang sudah direncanakan.

REFERENSI

- Kusumowardani, A., & Puspitosari, A. (2014). Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Poltekkes-Solo*, 3(2), 186 - 187. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/93/83>
- Ramadhan, F. (2023, July 5). *BKKBN Sebut Angka Lansia di Indonesia Mencapai 22,6 Juta Jiwa*. *Tribunnews.com*. Retrieved December 6, 2023, from <https://www.tribunnews.com/nasional/2023/07/05/bkkbn-sebut-angka-lansia-di-indonesia-mencapai-226-juta-jiwa>
- Riadi, M. (2020, April 5). *Lansia (Pengertian, Batasan, Kelompok dan Teori Penuaan)*. *KajianPustaka*. Retrieved December 6, 2023, from <https://www.kajianpustaka.com/2020/04/lansia-pengertian-batasan-kelompok-dan-teori-penuaan.html>
- Rosita, S. (2018). *Perasaan Kesepian Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Bengkulu*. *iainbengkulu*. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/3092/1/PERASAAN%20KESEPIAN%20PADA%20LANSIA%20Kaset.pdf>
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2(3), 529.
- Universitas Gadjah Mada. (2023, June 16). *V. YouTube*. Retrieved December 6, 2023, from <https://rsgm.ugm.ac.id/2023/05/29/peringatan-hari-lanjut-usia-nasional-2023>