

Menggapai Bahagia dan Sejahtera di Masa Tua: Implementasi Program Sekolah Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup

Yulia Fitriani¹, Ditta Febrieta²

^{1,2} Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ditta Febrieta

E-mail: ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Orang lanjut usia sering mengalami banyak kondisi kesehatan dan masalah kognitif yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Merujuk pada kondisi Lansia di daerah Bekasi, pun menghadapi berbagai masalah kesehatan dan kognitif. Masalah sosial dan moral juga menjadi tantangan besar bagi lansia di Bekasi. Banyak dari mereka masih bergantung pada dukungan keluarga untuk kebutuhan sehari-hari, namun perubahan struktur keluarga dan urbanisasi sering kali membuat dukungan ini tidak optimal. Orang lanjut usia dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan mereka melalui dimensi spiritual, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan rekreasi untuk orang tua. Karena, program sekolah lansia dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia yang berfokus pada masalah sosial dan kognitif. Program sekolah ini dilakukan dalam 5 pertemuan yang dilakukan dengan metode sosialisasi interaktif yang tidak hanya mendengarkan namun juga melibatkan kativitas fisik dan kognitif dalam setiap sesi pertemuan. Berdasarkan hasil dari program sekolah lansia menunjukkan bahwa "Program Sekolah Lansia" telah terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia, yang ditunjukkan oleh peningkatan keterlibatan sosial, kemampuan kognitif, dan kesehatan fisik para peserta. Selain itu, kegiatan program sekolah juga memunculkan komunitas angklong sebagai wadah dalam melakukan aktivitas musik yang menyenangkan dan interaksi sosial yang mengurangi perasaan kesepian, dan membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional pada kelompok lansia.

Kata kunci – Lansia, program sekolah lansia, kualitas hidup lansia

Abstract

Older adults often experience many health conditions and cognitive problems that can impact their daily lives. Referring to the condition of the elderly in the Bekasi area, they also face various health and cognitive problems. Social and moral problems are also big challenges for the elderly in Bekasi. Many of them still depend on family support for daily needs, but changes in family structure and urbanization often mean this support is not optimal. Elderly can improve their well-being and happiness through spiritual dimensions, social support, and involvement in recreational activities for the elderly. Because, the elderly school program is carried out to improve the quality of life of the elderly by focusing on social and cognitive problems. This school program is carried out in 5 meetings which are carried out using an interactive socialization method which not only involves listening but also involves physical and cognitive activities in each meeting session. Based on the results of the elderly school program, it shows that the "Program Sekolah Lansia" has been proven to improve the quality of life of the elderly, as demonstrated by increased social engagement, cognitive abilities and physical health of the participants. Apart from that, school program activities also give rise to the angklong community as a forum for enjoyable musical activities and social interactions that reduce feelings of loneliness, and help improve mental and emotional well-being in the elderly group.

Keywords – Elderly, elderly's school program, quality of life of the elderly

PENDAHULUAN

Orang lanjut usia sering mengalami banyak kondisi kesehatan dan masalah kognitif yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian dari berbagai penelitian menyoroti prevalensi dan dampak dari kondisi ini. Studi di India menunjukkan bahwa dari setengah orang dewasa yang lebih tua memiliki setidaknya satu kondisi dengan masalah kognitif, masalah penglihatan dan pendengaran, dan gangguan depresi yang secara signifikan terkait dengan aktivitas ketergantungan kehidupan sehari-hari (Pengpid & Peltzer, 2021).

Merujuk pada kondisi Lansia di daerah Bekasi, pun menghadapi berbagai masalah kesehatan dan kognitif. Banyak dari mereka menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, arthritis, dan gangguan kardiovaskular. Selain itu, gangguan kognitif seperti demensia, serta gangguan penglihatan dan pendengaran, adalah kondisi umum yang memperburuk kualitas hidup mereka. Masalah mobilitas dan kesehatan mental, termasuk depresi, juga sering ditemukan di kalangan lansia. Meskipun ada beberapa layanan kesehatan yang tersedia, akses terhadap layanan tersebut tidak merata dan sering kali terbatas, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi kurang mampu.

Masalah sosial dan moral juga menjadi tantangan besar bagi lansia di Bekasi. Banyak dari mereka masih bergantung pada dukungan keluarga untuk kebutuhan sehari-hari, namun perubahan struktur keluarga dan urbanisasi sering kali membuat dukungan ini tidak optimal. Kemiskinan di kalangan lansia adalah masalah yang nyata, dengan banyak yang tidak memiliki jaminan sosial atau pensiun yang memadai. Selain itu, meskipun lansia di Bekasi memiliki rasa tanggung jawab moral yang kuat dan kepatuhan terhadap norma-norma sosial, mereka sering merasakan kurangnya solidaritas sosial. Isolasi sosial dan kesepian adalah masalah umum, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari keluarga atau komunitas. Penelitian yang dilakukan oleh Silvia dan Yarni (2022) menegaskan tentang pentingnya perasaan sosial dan moral di kalangan lansia, yang menunjukkan kurangnya solidaritas tetapi rasa tanggung jawab moral yang kuat dan kepatuhan terhadap norma-norma.

Orang lanjut usia dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan mereka melalui berbagai faktor yang disorot dalam makalah penelitian. Studi menekankan pentingnya kesejahteraan spiritual, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan rekreasi untuk orang tua, karena aspek-aspek ini berkontribusi secara signifikan terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Ezati et al., 2023; Fadare A. Stephen et al., 2022). Selain itu, mempromosikan kemandirian, kepuasan hidup, dan keterlibatan dalam kegiatan yang bermakna adalah strategi penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan orang dewasa yang lebih tua (Jitdorn et al., 2021). Memahami faktor-faktor seperti kepuasan dengan pencapaian hidup, keyakinan agama, dan kemampuan untuk melakukan tugas perawatan diri juga dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup pada individu lanjut usia (Marliana et al., 2022).

Seligman (2024) mendefinisikan kebahagiaan dalam kerangka kerja yang lebih luas dari kesejahteraan (well-being) daripada kebahagiaan dalam pengertian emosional yang sempit. Seligman menggunakan istilah "kesejahteraan" untuk menggambarkan kondisi hidup yang baik dan memuaskan, yang melibatkan lebih dari sekadar perasaan bahagia. Kebahagiaan yang dimaksud adalah keadaan yang lebih stabil dan berkelanjutan yang diperoleh melalui kombinasi emosi positif, keterlibatan yang mendalam, hubungan yang bermakna, tujuan hidup, dan pencapaian pribadi. Begitu pula dengan kepuasan hidup pada orang tua sebagai aspek penting dari penuaan yang sehat dan kesejahteraan subjektif, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti persepsi penuaan, pola hidup, dukungan sosial, dan kesejahteraan fisik dan mental. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kepuasan hidup dan persepsi usia tua, dengan kepuasan yang lebih tinggi diamati pada individu dengan persepsi penuaan yang tinggi (Kalinkara, 2023). Faktor-faktor seperti hidup dengan anak-anak, partisipasi sosial, dan kesejahteraan ekonomi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup lansia (Kim, 2023; Xiong, 2023). Selain itu, variabel sosio-demografis, kesehatan fisik, dukungan sosial, dan kesejahteraan mental adalah faktor

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pembangun kunci yang mempengaruhi kepuasan hidup di antara orang dewasa yang lebih tua, menyoroti perlunya pendekatan berorientasi kebijakan multi-sektor untuk mempromosikan penuaan yang sehat dan kesejahteraan secara keseluruhan pada orang tua (Tian & Chen, 2022). Oleh karena itu diperlukan upaya pemerintah dan organisasi non-pemerintah dalam bentuk program kesehatan, bantuan sosial, dan kegiatan komunitas memberikan bantuan. Dalam kegiatan ini, program sekolah lansia dibentuk untuk membantu lansia untuk meminimalisir berbagai dampak negatif dari masa tua yang dihadapi untuk mencapai perasaan dan bahagia dalam masa tuanya.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi yang bersifat terencana dan berkesinambungan. Sosialisasi diberikan dengan metode ceramah yang bersifat interaktif kepada 150 lansia di wilayah Bekasi Utara. Kegiatan interaktif adalah kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk upaya narasumber dalam memfasilitasi kolaborasi dan komunikasi antara narasumber dan juga anggota kegiatan untuk meningkatkan efektivitas dalam pemberian sosialisasi. Sehingga diharapkan kegiatan ini menjadi program yang tidak membosankan untuk para Lansia. Kegiatan dilakukan selama 5 bulan dengan program sekolah Lansia yang diadakan oleh Fakultas Psikologi Bhayangkara Jakarta Raya yang berkolaborasi dengan komunitas IRL (Indonesia Ramah Lansia) yang berfokus pada masalah sosial, kesehatan, dan kognitif pada Lansia. Program sekolah ini dilakukan dalam 5 pertemuan yang dilakukan dengan metode sosialisasi interaktif yang tidak hanya mendengarkan namun juga melibatkan aktivitas fisik dan kognitif dalam setiap sesi pertemuan. Rangkaian kegiatan dilakukan satu kali dalam setiap bulan dari bulan Januari hingga bulan Mei 2024. Detail kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Bulan ke-1. Pada awal kegiatan di bulan Januari, para lansia diundang untuk mengikuti kegiatan pembukaan program sekolah lansia yang dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Kegiatan ini diisi dengan pengenalan program dan membahas tentang "Successfull aging" yang diisi oleh Ketua IRL Jawa Barat
- 2) Bulan ke-2. Pada pertemuan kedua di bulan Februari, para lansia bertemu kembali dengan memberikan materi berkaitan dengan masalah kognitif guna meningkatkan kesadaran lansia tentang penurunan kognitif di usia senja, yang diberikan materinya oleh dosen Fakultas Psikologi UBJ.
- 3) Bulan ke-3. Pada pertemuan ketiga di bulan Maret, lansia diajak untuk mengasah kemampuan kognitif yang bersifat kolaboratif antar Lansia dari berbagai kelurahan di wilayah Bekasi Utara untuk berbagi tentang hobi yang mereka sukai.
- 4) Bulan ke-4. Pada pertemuan keempat bulan April. Para lansia diberikan pemahaman tentang penyakit-penyakit yang mudah menyerang pada masa lansia yang berkolaborasi dengan pihak puskesmas kecamatan Bekasi Utara.
- 5) Bulan ke-5. Pada pertemuan terakhir di bulan Mei, Para lansia diberikan pemahaman tentang proses penuaan dan perubahan secara psikologis pada masa lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan membuat program sekolah Lansia yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah Bekasi Utara. Seperti hasil data sebelumnya, bahwa ditemukan Lansia di daerah Bekasi rawan mengalami masalah sosial, kesehatan dan gangguan kognitif. Karenanya, program sekolah Lansia berpijak pada masalah tersebut, yaitu berupaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan pemahaman tentang proses penuaan, dan juga memberikan pemeriksaan kesehatan gratis yang bekerjasama dengan pihak puskesmas di Kecamatan Bekasi Utara.

Pada pertemuan pertama, kegiatan program lansia dihadiri oleh 100 peserta yang berada di cakupan wilayah Bekasi Utara. Pada pertemuan ini, Fakultas Psikologi UBJ bersama IRL mengundang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

para lansia dan juga Dinas Kesehatan, untuk turut serta dalam acara pembukaan program sekolah. Dalam acara, para lansia antusias dalam melaksanakan kegiatan pembukaan sekolah Lansia dengan materi "Successful aging" yang menekankan tentang perlunya menjadi lansia yang sukses. Yaitu suatu keadaan dimana lansia mengalami kepuasan atas dirinya dari segi fisik, psikologis, kognitif, dan juga sosialnya. Pemahaman ini mencakup strategi untuk menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas fisik yang sesuai, pola makan yang seimbang, dan perawatan medis yang rutin. Selain itu, konsep "successful aging" menekankan pentingnya kesejahteraan mental dan emosional, termasuk menjaga hubungan sosial yang baik, berpartisipasi dalam kegiatan yang memberikan rasa tujuan, dan terus belajar serta berkembang. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip successful aging, lansia dapat mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai penuaan yang aktif dan produktif. Selain itu, pertemuan ini juga menekankan bahwa lansia memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan fungsi-fungsi biologis dan fungsi-fungsi psikologis serta kemampuan mempertahankan berbagai aspek positifnya sebagai manusia, sehingga dapat meningkatkan kepuasan dalam hidupnya.



Gambar 1.

Foto bersama launching program sekolah Lansia

Pada pertemuan kedua dan ketiga, jumlah dari peserta program sekolah lansia meningkat menjadi 120 peserta. Pada dua kegiatan ini berfokus pada kegiatan kognitif dan memaksimalkan potensi kognitif yang dimiliki oleh lansia. Paparan pertama pada bulan Februari membahas tentang masalah kognitif pada lansia yang dilihat dari sisi psikologis dimana lansia mengalami penurunan dalam bidang kognitif yang memunculkan masalah demensia dan juga delirium. Pada kesempatan ini, para peserta diajak untuk melakukan senam otak sebagai salah satu pelatihan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia dengan gerakan yang sederhana namun disampaikan dengan cara yang menyenangkan. Pada kegiatan ini, lansia diberikan pelatihan senam otak sederhana untuk mengoptimalkan fungsi kognitif agar mereka mampu melakukannya secara mandiri di rumah.



Gambar 2.

Narasumber memberikan pelatihan senam otak kepada peserta kegiatan

Selanjutnya, pada bulan berikutnya, para lansia diajak untuk menampilkan hobi yang mereka sukai. Banyak dari mereka yang melakukan kegiatan hobi yang sudah lama tidak dilakukan, seperti membuat karya lukis, menyulam, menjahit, serta kegiatan lain yang ditampilkan oleh lansia selama di kelas. Kegiatan ini dilakukan secara antusias oleh para peserta kegiatan program sekolah lansia. Pada pertemuan ini, para narasumber membahas tentang pentingnya hobi yang dilakukan oleh lansia yang sudah tidak lagi bekerja. Salah satu manfaat dengan terlibat dalam kegiatan hobi adalah lansia dapat merasa lebih bahagia, berdaya, dan memiliki tujuan hidup yang lebih kuat. Selain itu, hobi sangat penting bagi lansia karena dapat meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka. Melalui hobi, lansia dapat tetap aktif secara fisik, yang membantu menjaga kebugaran dan mengurangi risiko penyakit degeneratif. Selain itu, hobi memberikan stimulasi mental yang bermanfaat untuk menjaga fungsi kognitif dan mencegah penurunan memori.



Gambar 3.

Lansia menunjukkan hasil hobi kepada para peserta

Pada pertemuan keempat, anggota dari puskesmas seperti kader dan juga dokter di wilayah Bekasi Utara berkolaborasi pada pertemuan ini untuk membahas masalah kesehatan fisik yang dialami oleh para lansia. Kegiatan ini berkaitan dengan memberikan pemahaman kepada lansia bahwa mereka mengalami masalah kesehatan yang menurun di usianya sehingga mengalami berbagai risiko

kesehatan yang ringan seperti kolesterol hingga resiko kesehatan yang parah seperti gagal jantung. Mengetahui risiko kesehatan pada lansia sangat penting untuk mencegah, mendeteksi dini, dan mengelola berbagai kondisi medis yang umum terjadi pada usia lanjut. Dengan pemahaman yang baik tentang risiko ini, kita dapat mengambil langkah-langkah proaktif, seperti menerapkan pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, dan memberikan intervensi medis yang tepat waktu. Pertemuan ini juga membahas tentang pentingnya berolahraga pada masa lansia untuk menurunkan resiko kesehatan. Karenanya, kegiatan kolaboratif ini menghasilkan kegiatan pemeriksaan hipertensi gratis yang dapat dinikmati oleh peserta sebagai bentuk fasilitas dari program sekolah lansia.



Gambar 4.

Dokter menjelaskan tentang resiko kesehatan di usia lanjut

Terakhir, pada pertemuan kelima, para lansia diajak untuk memahami proses penuaan yang dipandang dari sisi psikologis sehingga mereka sadar bahwa permasalahan psikologis yang dialami oleh mereka tidak hanya mereka sendiri yang merasakan namun bagian dari proses penuaan. Kegiatan ini terbagi menjadi 3 kelas utama, dimana setiap kelas berisi satu praktisi dan lansia pada dua keluarahan. Kegiatan ini diisi oleh para praktisi dalam bidang psikologi untuk membahas kiat menghadapi proses penuaan dengan bijaksana. Memahami proses penuaan pada masa lansia bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka dengan memberikan perawatan yang tepat dan dukungan yang diperlukan. Dengan pemahaman yang baik tentang perubahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi selama penuaan, kita dapat merancang program kesehatan dan aktivitas yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan lansia. Selain itu, pengetahuan ini membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan secara dini, mempromosikan penuaan yang sehat, dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial dan emosional bagi lansia.



Gambar 5.

Narasumber memberikan materi tentang proses penuaan

KESIMPULAN

Kegiatan abdimas "Program Sekolah Lansia" telah terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia, yang ditunjukkan oleh berbagai indikator. Peningkatan kualitas hidup terlihat dari peningkatan keterlibatan sosial, kemampuan kognitif, dan kesehatan fisik para peserta. Program ini memberi kesempatan kepada para lansia untuk belajar dan berinteraksi, yang menguntungkan kesehatan mental dan emosional mereka. Program ini juga menyediakan aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia, sehingga membantu mereka untuk tetap sehat dan mengurangi risiko penyakit degeneratif. Salah satunya adalah kegiatan angklung yang memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi anggota yang lebih tua. Oleh karena itu, komunitas angklung membantu meningkatkan kualitas hidup orang tua secara keseluruhan, bukan hanya sebagai hiburan semata. Dengan terlibat dalam kegiatan yang mereka nikmati, lansia dapat merasa lebih bahagia, berdaya, dan memiliki tujuan hidup yang lebih kuat. Sebagai bentuk upaya selanjutnya, maka diperlukan peran dari pemerintah dan organisasi non-pemerintah dalam bentuk program kesehatan, bantuan sosial, dan kegiatan komunitas yang berkesinambungan dan terprogram guna mencapai lansia yang sehat dan terawat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Puskesmas dan para kader serta dokter di Wilayah Bekasi Utara yang turut serta berkolaborasi dalam kegiatan Program Sekolah Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ezati, E., Hosseinikoukamari, P., Karimy, M., Rawlins, J., Akbartabar, F., & Khalvandi, P. (2023). The Role of Spirituality and Social Support in Iranian Elderly Happiness: A Cross-sectional Study. *Journal of Education and Community Health*, 10(1), 16–22. <https://doi.org/10.34172/jech.2023.1856>
- Fadare A. Stephen, Isong, Loury Mae, Montalban, L.Aisa, Langco, & Paclibar, L. K. (2022). Health and Happiness: The Upshot of Recreational Activities for Elderly People. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 1–9. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v5i4p101>
- Jitdorn, J., Somprasert, C., Kongvattananon, P., & Soonthornchaiya, R. (2021). An integrative review of experience of well-being and happiness: Insights from older adults in the community. *Trends in Sciences*, 18(19). <https://doi.org/10.48048/tis.2021.20>
- Kalinkara, V. (2023). Aging Perception and Life Satisfaction in Older Adults. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 16(1), 23–33. <https://doi.org/10.46414/yasad.1261637>
- Kim, E. (2023). A Study on the Effects of the Age-Friendly Community Environment on the Life Satisfaction of the Elderly. *Journal of Business Convergence*, 8(2), 21–26. <https://doi.org/10.31152/JB.2023.04.8.2.21>

- Marliana, T., Keliat, B., Helena, N., Daulima, C., Budi, T., & Rahardjo, W. (2022). A Systematic Review: Factors Related to Happiness and Quality of Life in the Elderly Depression. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T5), 1–8. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7847>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2021). Geriatric conditions and functional disability among a national community-dwelling sample of older adults in india in 2017–2018. *Geriatrics (Switzerland)*, 6(3). <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030071>
- Seligman, M. (2024). *Pursuit of Happiness*. Pursuit of Happiness. Pursuit of Happiness
- Silvia, E., & Yarni, L. (2022). Psychological condition of the elderly in the nursing home. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i1.48587>
- Tian, H., & Chen, J. (2022). Study on Life Satisfaction of the Elderly Based on Healthy Aging. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022, 8343452. <https://doi.org/10.1155/2022/8343452>
- Xiong, W. (2023). Study on the Life Satisfaction of the Chinese Elderly. *Frontiers in Business, Economics and Management*, 7(3), 1–7. <https://doi.org/10.54097/fbem.v7i3.5265>