

MENUMBUHKAN KEBAHAGIAAN LANSIA MELALUI AKTIVITAS SOSIALISASI DI RUMAH SOSIAL BELAS KASIH MALANG

**Imaculata Clarisa Destafiani¹, Ade Lauri Yoteni², Alvia Parausia Gionka³,
Audrick Viriya Atmajaya Kwan⁴, Ciecilia Arlistia Rahmadhani⁵, dan Fherly Ananda⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Farmasi, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-01, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65151

***Email korespondensi:** 612410035@student.machung.ac.id

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Rumah Sosial Belas Kasih, ditemukan beberapa permasalahan yang dialami lansia, antara lain kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, penurunan daya ingat, keterbatasan fisik, serta kurangnya aktivitas bermakna yang dapat mendukung kesejahteraan psikososial. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui aktivitas berkebun dan pembuatan kerajinan manik-manik sebagai bentuk stimulasi psikososial. Metode yang digunakan adalah advokasi dengan pendekatan kualitatif melalui observasi dan wawancara langsung terhadap lansia serta pengelola rumah sosial. Kegiatan dilaksanakan di Rumah Sosial Belas Kasih, Kabupaten Malang, melalui aktivitas menanam tanaman, edukasi pembuatan kompos, pembuatan aksesoris dari manik-manik, edukasi pemanfaatan tanaman, dan kegiatan rekreatif. Hasil observasi menunjukkan bahwa para lansia mengikuti kegiatan dengan antusias, menunjukkan interaksi sosial yang lebih aktif selama kegiatan berlangsung, serta memperoleh pengalaman baru yang menyenangkan dan produktif. Aktivitas yang diberikan juga membantu mengurangi kejenuhan serta menciptakan suasana yang lebih hangat di lingkungan rumah sosial. Meskipun belum ditemukan perubahan perilaku yang signifikan dalam jangka pendek, implementasi kegiatan mampu memberikan stimulasi psikososial yang positif bagi para lansia. Dengan demikian, aktivitas berkebun dan kerajinan tangan berpotensi menjadi alternatif kegiatan pendampingan yang mendukung kesejahteraan psikososial dan peningkatan kualitas hidup lansia di rumah sosial.

Kata kunci: lansia, kualitas hidup, aktivitas berkebun, interaksi sosial, kesejahteraan psikososial

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang berada pada tahap akhir perkembangan kehidupan dan mengalami proses penuaan. Proses ini ditandai dengan berbagai perubahan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik lansia cenderung menurun, termasuk fungsi kognitif, daya ingat, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan. Selain itu, lansia juga rentan mengalami berbagai permasalahan psikososial, seperti perasaan kesepian, berkurangnya

peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta menurunnya intensitas interaksi sosial. Apabila kondisi tersebut tidak mendapat perhatian dan dukungan yang memadai, kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis lansia dapat mengalami penurunan (Lestari, dkk., 2021).

Berbagai program telah dikembangkan untuk mendukung kesejahteraan lansia, di antaranya melalui pendampingan sosial, terapi kelompok, serta kegiatan yang bersifat rekreatif dan produktif. Salah satu bentuk kegiatan yang dapat diterapkan adalah terapi hortikultura atau aktivitas bercocok tanam. Kegiatan ini memberikan berbagai manfaat karena melibatkan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi lansia. Selain itu, berkebun dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, membuka peluang untuk berinteraksi dengan orang lain, serta membantu mengurangi stres dan perasaan kesepian. Keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan bahwa lansia masih memiliki kemampuan untuk berperan dalam kehidupan sehari-hari (Howarth, dkk., 2020).

Rumah Sosial Belas Kasih merupakan lembaga yang menyediakan pelayanan dan pendampingan bagi lansia yang hidup sendiri maupun yang memerlukan perawatan khusus. Berdasarkan hasil wawancara dengan Suster Laurensia, PPYK, diketahui bahwa terdapat 16 lansia perempuan yang tinggal di rumah sosial tersebut. Sebagian besar penghuni berada dalam kondisi kesehatan yang cukup baik, meskipun beberapa di antaranya masih membutuhkan bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat keterbatasan fisik maupun penurunan fungsi kognitif. Sekitar delapan lansia memerlukan pendampingan dalam kegiatan seperti mandi dan perawatan diri. Selain itu, beberapa penghuni mengalami demensia yang berdampak pada penurunan daya ingat dan terkadang menimbulkan kesalahpahaman dalam interaksi dengan penghuni lainnya.

Dari sisi psikologis, kondisi para lansia cukup beragam. Sebagian mampu menerima proses penuaan dengan baik dan menjalani kehidupan sehari-hari secara positif, sedangkan sebagian lainnya masih menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia. Beberapa penghuni juga membutuhkan waktu antara tiga hingga enam bulan untuk beradaptasi dengan lingkungan rumah sosial, terutama karena harus berpisah dari keluarga dan membangun hubungan sosial yang baru. Walaupun Rumah Sosial Belas Kasih telah menyelenggarakan berbagai kegiatan rutin, seperti doa bersama, olahraga ringan, menyiram tanaman, menjahit, dan rekreasi, masih diperlukan aktivitas tambahan yang dapat meningkatkan rasa produktif sekaligus mempererat interaksi sosial antar penghuni.

Berdasarkan kondisi tersebut, kelompok kami melaksanakan program pengabdian

masyarakat bertajuk **“Menumbuhkan Senyum di Usia Senja melalui Aktivitas Berkebun”** di Rumah Sosial Belas Kasih. Program ini dirancang untuk mendorong interaksi sosial antar lansia, menyediakan kegiatan produktif yang sesuai dengan kemampuan mereka, serta membantu meningkatkan kebahagiaan, kepercayaan diri, dan kualitas hidup melalui aktivitas berkebun yang menyenangkan, bermanfaat, dan bermakna.

MASALAH

Rumah Sosial Belas Kasih yang dikelola oleh Para Suster PPYK merupakan salah satu lembaga pelayanan sosial yang hadir untuk merawat dan mendampingi para lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan Suster Laurensia selaku penanggung jawab, saat ini terdapat 16 orang Oma yang tinggal di rumah sosial ini dengan kondisi yang beragam. Secara umum para oma dalam keadaan sehat, namun terdapat sejumlah masalah, persoalan, dan kebutuhan nyata yang perlu mendapat perhatian serius sebagai dasar perancangan program pendampingan yang tepat sasaran dan berkelanjutan.

Salah satu persoalan mendasar yang paling tampak secara fisik adalah tingginya tingkat ketergantungan para lansia dalam pemenuhan kebutuhan perawatan diri. Sebanyak 8 dari 16 oma tidak dapat lagi mandi secara mandiri akibat penurunan fungsi fisik dan kognitif, sehingga sepenuhnya bergantung pada bantuan para suster. Sebagian oma juga memerlukan makanan bertekstur lebih lembut karena kondisi gigi yang tidak lagi lengkap. Lebih jauh, beberapa oma menolak menggunakan alat bantu seperti tongkat karena merasa dirinya masih mampu berjalan sendiri, padahal kondisi fisiknya sudah memerlukan bantuan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Kojima et al. (2017) dalam *Geriatrics & Gerontology International* yang menyatakan bahwa penurunan kemampuan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (*activities of daily living/ADL*) merupakan indikator utama tingkat kerapuhan (*frailty*) pada lansia dan berkorelasi langsung dengan risiko jatuh, cedera, serta penurunan kualitas hidup yang signifikan.

Tidak hanya dimensi fisik, persoalan pada dimensi kognitif pun menjadi tantangan yang tidak kalah serius untuk dihadapi. Penurunan daya ingat atau demensia yang dialami sejumlah oma tidak hanya berdampak pada individu yang bersangkutan, tetapi juga pada dinamika sosial seluruh penghuni rumah. Konflik antarsesama oma kerap terjadi akibat barang pribadi yang hilang, yang ternyata diambil tanpa sadar oleh oma yang mengalami demensia. Meski konflik tersebut biasanya mereda dengan cepat karena para pihak yang terlibat pun segera melupakannya, situasi ini tetap menjadi tantangan tersendiri bagi para pengasuh. Prince et al. (2016) dalam *The Lancet Neurology* mencatat bahwa demensia

merupakan salah satu penyebab utama disabilitas dan ketergantungan di kalangan lansia secara global, dan bahwa intervensi non-farmakologis berupa stimulasi kognitif terstruktur terbukti efektif dalam memperlambat laju penurunan fungsi ingatan serta mempertahankan kemampuan fungsional sehari-hari lebih lama. Melampaui aspek fisik dan kognitif, terdapat pula persoalan yang berakar lebih dalam pada dimensi psikologis masing-masing lansia. Kondisi psikologis para oma di masa tua sangat dipengaruhi oleh pola kehidupan yang mereka jalani di masa muda. Selain itu, sebagian oma mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa dirinya telah menua kondisi hal ini menjadi hambatan tersendiri dalam proses pendampingan sehari-hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan pendampingan yang mampu meningkatkan penerimaan diri lansia.

Di samping persoalan-persoalan individual tersebut, terdapat pula dimensi sosial yang perlu diperhatikan secara seksama. Berpindah dari lingkungan keluarga ke rumah sosial merupakan perubahan besar yang tidak mudah bagi para lansia. Sebagian oma membutuhkan waktu antara tiga hingga enam bulan untuk benar-benar menerima dan menyesuaikan diri dengan kehidupan komunal bersama orang-orang yang sebelumnya tidak mereka kenal. Selama proses adaptasi ini dibutuhkan dukungan berupa kegiatan yang bersifat kolaboratif yang secara alami membuka ruang interaksi positif dan membangun rasa kebersamaan di antara para penghuni.

Bertolak dari keseluruhan persoalan yang telah diuraikan di atas, tampak jelas bahwa terdapat satu kebutuhan mendasar yang menjadi benang merah dari seluruh tantangan tersebut, yakni minimnya aktivitas bermakna dan stimulasi positif dalam kehidupan sehari-hari para lansia. Meskipun kunjungan dari pihak luar pun sudah mampu menciptakan nuansa berbeda yang terasa nyata oleh para oma, rutinitas yang terbatas tanpa kegiatan produktif dan kreatif berisiko mempercepat kemunduran kognitif sekaligus menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Aktivitas berbasis alam seperti berkebun (*horticultural therapy*) diharapkan mampu mengurangi gejala depresi, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat fungsi kognitif pada lansia yang tinggal di institusi. Selain itu, diharapkan juga kegiatan kerajinan tangan yang melibatkan koordinasi motorik halus dan konsentrasi seperti merangkai manik-manik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan harga diri, pengurangan kecemasan, serta penguatan koneksi sosial pada lansia. Oleh karena itu, kegiatan menanam dan membuat kerajinan dari manik-manik hadir sebagai respons langsung terhadap kebutuhan ini bukan sekadar hiburan, melainkan sebagai media terapi psikososial yang mendorong stimulasi kognitif, melatih koordinasi motorik halus, mempererat relasi sosial, serta menumbuhkan rasa bangga dan kebermaknaan dalam diri

para lansia di Rumah Sosial Belas Kasih

METODE PELAKSANAAN

Dalam pengabdian masyarakat ini, digunakan metode advokasi untuk dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia di Rumah Sosial Belas Kasih. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, sebagian dari lansia mengalami kesulitan beradaptasi terhadap kehidupan masa tua di Rumah Sosial Belas Kasih, hal itu berdampak terhadap kondisi psikis mereka yang menyebabkan stress, rasa tidak nyaman, serta kesepian. Kami berupaya membantu mengurangi beban yang ditimbulkan akibat perlunya beradaptasi terhadap lingkungan dan gaya hidup yang baru melalui kegiatan bercocok tanam dan merangkai manik-manik.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi langsung terhadap peningkatan kualitas hidup para lansia. Wawancara dan observasi dilakukan setelah satu bulan sejak dilakukan kegiatan utama, dari wawancara dan observasi tersebut diperoleh data perubahan yang terjadi pada para lansia, data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan literatur ilmiah yang dapat memberikan validasi hasil yang didapatkan.

Pengabdian masyarakat dilakukan di Rumah Sosial Belas Kasih yang bertempat di Karangampel, Desa Karangwidoro, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin, 11 Mei 2026 mulai pukul 08.00-11.30 WIB dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Utama

Waktu (WIB)	Kegiatan	PIC
08.00 – 08.15	Persiapan	Imaculata
08.15 – 08.30	Pembukaan	
08.30 – 10.30	Kegiatan Menanam dan Edukasi Pembuatan Kompos	
	<i>Creative Session</i> : Membuat Aksesoris	
10.30 – 11.00	Edukasi Pemanfaatan Tanaman	
11.00 – 11.30	Fun Activity	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kegiatan utama berupa berkebun telah terlaksana dengan baik. Para lansia yang memiliki kondisi fisik cukup kuat sangat antusias mengikuti kegiatan. Setelah itu, kegiatan membuat aksesoris dari manik-manik juga diikuti dengan antusias oleh hampir

semua lansia di Rumah Sosial Belas Kasih. Kesulitan yang dialami selama melakukan kegiatan hanyalah batasan kegiatan fisik yang dapat dilakukan oleh para lansia akibat kondisi fisiknya yang sudah mulai melemah, selain itu seluruh pihak mulai dari suster-suster hingga para lansia sangat kooperatif dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan.

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Rumah Sosial Belas Kasih, tidak ada perubahan signifikan terhadap perilaku para lansia setelah dilakukan advokasi, hanya terdapat sedikit perbedaan suasana saat dilakukan kunjungan. Perubahan psikologis yang terjadi pada para lansia di Rumah Sosial Belas Kasih adalah hal-hal yang umumnya terjadi pada saat memasuki usia tua. Bagi lansia yang ketika masa mudanya lebih banyak bersyukur, tenang, dan bahagia dengan hidupnya maka di masa tua pun dia akan tenang dan bahagia menjalani masa tuanya. Namun, bagi lansia yang masa mudanya kurang bersyukur, banyak melawan, hidup penuh tekanan pada masa tuanya pun akan menjadi pribadi yang sulit untuk dapat berbaur dengan sesamanya.

Sikap tersebut dapat disimpulkan sebagai ketidakmampuan untuk menerima bahwa diri mereka telah memasuki masa tua. Hal itu dapat dilihat dari sikap beberapa lansia merasa dirinya masih muda, masih bisa melakukan banyak hal sehingga menjadi sulit untuk dinasihati. Contohnya yaitu ada lansia yang tidak mau jika dikatakan bahwa ia berusia 72 tahun dan akan senang saat dikatakan bahwa usianya masih 46 tahun. Contoh lainnya yaitu ketika diajarkan sesuatu tongkat untuk membantu berjalan, ada yang merasa dirinya mampu dan tidak mau untuk diajari yang mengakibatkan tongkat yang seharusnya membantu menopang saat berjalan tidak dapat digunakan secara efektif.

Permasalahan lain yang terjadi adalah penurunan daya ingat (demensia). Situasi ini dapat sedikit memengaruhi kesejahteraan para lansia, contohnya yaitu beberapa kali terjadinya pertengkaran antara beberapa lansia akibat kehilangan barang yang ternyata diambil oleh lansia yang mengalami demensia, tetapi pertengkaran yang terjadi tidak merusak hubungan mereka untuk jangka yang panjang karena biasanya mereka akan cepat melupakan pertengkaran tersebut.

Dibutuhkan penyesuaian bagi para lansia untuk dapat menerima kondisi bahwa mereka tidak lagi hidup bersama keluarga dan harus membiasakan diri membangun keluarga yang baru di dalam Rumah Sosial Belas Kasih. Contohnya yaitu ada yang membutuhkan 3-6 bulan untuk dapat menerima bahwa ia sudah hidup terpisah dari keluarganya.

Kondisi stres dan kesepian yang dirasakan oleh para lansia dapat disebabkan oleh kurangnya rasa kedekatan dengan teman-teman lansia atau suster yang bertanggung jawab di Rumah Sosial Belas Kasih (isolasi sosial subjektif). Isolasi sosial subjektif bukan

merupakan kondisi keterbatasan jaringan sosial atau akses untuk berinteraksi dengan orang lain dan berpartisipasi dalam kegiatan berkelompok maupun kegiatan sosial lainnya, melainkan persepsi individu terhadap kualitas hubungannya dengan orang-orang dalam jaringan sosialnya dan keterlibatannya dalam kegiatan sosial (Taylor et al., 2016). Dalam pengabdian masyarakatnya, Taylor beserta rekan-rekannya menemukan bahwa isolasi sosial subjektif dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi lansia, terlepas dari aksesnya terhadap interaksi dengan orang lain dan kegiatan sosial. Hal ini dapat menjelaskan alasan terjadinya ketidaknyamanan pada sebagian lansia di Rumah Sosial Belas Kasih, diduga mereka kurang merasakan adanya kedekatan antar sesama lansia ataupun dengan suster-suster. Hal itu semakin diperparah dengan tidak adanya keluarga yang mengunjungi karena banyak lansia di Rumah Sosial Belas Kasih tidak memiliki anak.

KESIMPULAN

Kegiatan advokasi dan pendampingan di Rumah Sosial Belas Kasih telah terlaksana dengan baik, ditandai dengan tingginya partisipasi dan antusiasme para lansia dalam kegiatan berkebun serta pembuatan aksesoris manik-manik, meskipun terdapat keterbatasan aktivitas fisik akibat kondisi kesehatan dan usia lanjut. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya interaksi sosial, suasana yang lebih hangat selama kunjungan, serta kesempatan bagi lansia untuk menyalurkan aktivitas yang produktif dan menyenangkan. Namun, hasil pengamatan menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan perilaku yang signifikan setelah advokasi dilakukan karena berbagai permasalahan psikososial yang dialami lansia, seperti kesulitan menerima proses penuaan, penurunan daya ingat (demensia), penyesuaian terhadap kehidupan di panti sosial, serta perasaan stres dan kesepian yang berkaitan dengan isolasi sosial subjektif. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan untuk lebih berfokus pada program pendampingan psikososial yang berkelanjutan, penguatan hubungan emosional antar lansia dan pengasuh, serta penyelenggaraan aktivitas kelompok yang mampu meningkatkan rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis para lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rumah Sosial Belas Kasih, khususnya Suster Laurensia, PPYK beserta seluruh suster dan para lansia yang telah bersedia menjadi mitra serta berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Farmasi Universitas Ma Chung atas dukungan dan

fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan dan penyusunan naskah. Penulis turut mengapresiasi seluruh anggota tim yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, serta penyusunan artikel ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Howarth, M., Brett, A., Hardman, M., & Maden, M. (2020). *What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: A scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription*. BMJ Open, 10(7), e036923. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923>
- Lestari, S. K., de Luna, X., Eriksson, M., Malmberg, G., & Ng, N. (2021). *A longitudinal study on social support, social participation, and older Europeans' quality of life*. SSM - Population Health, 13, 100747 <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100747>
- Taylor, H. O., Taylor, R. J., Nguyen, A. W., & Chatters, L. (2016). Social isolation, depression, and psychological distress among older adults. *Journal of aging and health*, 30(2), 229-246.



© 2026 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).