

Lansia Bahagia di Masa Tua: Peningkatan Kualitas Hidup melalui Aktivitas Harian Menyenangkan

Wahyu Dini Candra Susila¹, Nurwahidah², Hanny Rasni³, Erti Ikhtiarini Dewi⁴

^{1,3,4} Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: nurwahidah@unmuhjember.ac.id

Abstract:

Functional decline and limited access to health services in rural areas are contributing factors to the low quality of life of the elderly. This community service program aims to improve the quality of life of the elderly through the implementation of community-based Activity Daily Living (ADL) fulfillment activities. The method used is the Community Based Research (CBR) approach which includes four stages: laying the foundation, planning, information gathering and analysis, and acting on finding. The activity was implemented through participatory education with interactive lecture techniques and practical simulations involving 100 elderly in Karangwerdha Ledokombo, Jember. The program evaluation was conducted using a knowledge questionnaire on quality of life through a pre-test and post-test mechanism. The results of the activity showed an increase in the quality of life of participants as indicated by an increase in the average score from 59.68 in the pre-test to 74.23 in the post-test. This increase was supported by the high participation of elderly in activities and the presence of social support from the surrounding environment. This activity concluded that community-based interventions through the fulfillment of ADL activities are effective in improving the quality of life of the elderly. Strengthening family and social support on an ongoing basis is needed to support the realization of healthy, independent, and productive elderly.

Keywords: Activities of Daily Living (ADL), Independence, Quality of Life, Elderly.

Abstrak:

Penurunan fungsi fungsional dan keterbatasan akses layanan kesehatan di wilayah rural menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kualitas hidup lansia. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui implementasi aktivitas pemenuhan Activity Daily Living (ADL) berbasis komunitas. Metode yang digunakan adalah pendekatan Community Based Research (CBR) yang meliputi empat tahapan, yaitu *laying foundation*, *planning*, *information gathering and analysis*, serta *acting on finding*. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi partisipatif dengan teknik ceramah interaktif dan simulasi praktis yang melibatkan 100 lansia di Karangwerdha Ledokombo, Jember. Evaluasi program dilakukan

menggunakan kuesioner pengetahuan tentang kualitas hidup melalui mekanisme *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata dari 59,68 pada *pre-test* menjadi 74,23 pada *post-test*. Peningkatan tersebut didukung oleh tingginya partisipasi lansia dalam kegiatan serta adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis komunitas melalui pemenuhan aktivitas ADL efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Penguatan dukungan keluarga dan sosial secara berkelanjutan diperlukan untuk mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, dan produktif.

Kata Kunci: *Activity Daily Living* (ADL), Kemandirian, Kualitas Hidup, Lansia.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

A. Pendahuluan

Proses penuaan secara alamiah membawa perubahan signifikan pada fungsi fisik, kognitif, dan sosial yang berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam menjalankan *Activities of Daily Living* (ADL) (Hurek, 2020). Kegiatan dasar seperti makan, berpakaian, mandi, hingga mobilitas fisik merupakan indikator krusial bagi status fungsional dan keselamatan lansia. Di wilayah pedesaan, tantangan ini menjadi lebih kompleks karena lansia sering kali menghadapi keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, rendahnya kesempatan partisipasi sosial, serta kondisi ekonomi yang terbatas. Tanpa adanya dukungan yang memadai, keterbatasan dalam pemenuhan ADL ini dapat memicu ketergantungan fisik dan penurunan kesejahteraan psikologis yang signifikan (Gao et al., 2022).

Dampak dari penurunan fungsi fungsional pada lansia di pedesaan memiliki eskalasi yang lebih luas dibandingkan dengan masyarakat di perkotaan. Kesenjangan akses dan pola dukungan sosiokultural menyebabkan lansia di wilayah rural memiliki risiko penurunan kualitas hidup yang lebih tinggi (Jones et al., 2023; Prasetyo et al., 2023). Ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas mandiri tidak hanya

memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berkorelasi dengan peningkatan isolasi sosial dan penurunan derajat kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sensitif terhadap konteks pedesaan guna mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup lansia melalui pengetahuan terkait kualitas hidup agar mereka tetap dapat berfungsi optimal di tengah masyarakat.

Penurunan kapasitas fungsional pada lansia cenderung berkembang secara progresif seiring dengan bertambahnya usia. Berbagai bukti ilmiah menunjukkan bahwa intervensi yang terfokus pada stimulasi gerak, latihan fungsional, dan partisipasi sosial yang menyenangkan dapat menghambat laju disabilitas ADL. Program latihan fungsional dan keterlibatan komunitas dilaporkan mampu meningkatkan aspek psikososial secara konsisten (Maulana et al., 2023; Tcymbal et al., 2022). Secara klinis, latihan fisik yang dikombinasikan dengan pendekatan mind-body terbukti memperbaiki kekuatan serta keseimbangan yang berhubungan langsung dengan kemandirian ADL (Liu et al., 2025). Perkembangan terkini juga mendukung efektivitas program berbasis rumah dan komunitas yang mudah diadopsi, seperti modifikasi permainan tradisional atau kegiatan rekreasi, dalam mengurangi isolasi sosial dan mempertahankan kemampuan fungsional lansia (Santos et al., 2024).

Melihat fenomena tersebut, diperlukan sebuah strategi integratif yang menggabungkan aktivitas fisik ringan dengan kegiatan sosial-kognitif yang bersifat rekreatif. Implementasi program yang berfokus pada peningkatan aktivitas harian yang menyenangkan menjadi sangat krusial sebagai upaya membekali lansia dan keluarga dengan metode perawatan mandiri yang mudah ditiru. Melalui pendekatan yang bersifat budaya-sensitif dan melibatkan peran aktif keluarga serta komunitas, program ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas fungsional lansia secara

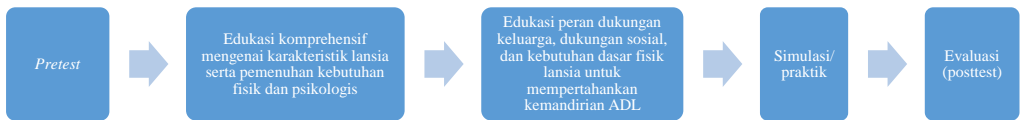
berkelanjutan. Upaya ini dirancang untuk mewujudkan konsep Lansia Bahagia di Masa Tua, di mana peningkatan kualitas hidup dicapai melalui kemandirian dalam aktivitas sehari-hari yang dilakukan dengan perasaan senang, sehingga tercipta kesejahteraan fisik, mental, maupun sosial yang optimal di wilayah pedesaan.

B. Metode Pengabdian

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang berbasis penelitian ini sukses direalisasikan pada hari Sabtu, 18 Oktober 2025, bertempat di Karangwerdha Ledokombo, Jember. Kegiatan yang berlangsung efektif selama 90 menit ini dijalankan oleh tim keperawatan dan melibatkan 100 orang lansia sebagai peserta aktif. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui kombinasi strategi ceramah interaktif serta simulasi praktik langsung. Rangkaian program diawali dengan menciptakan atmosfer pertemuan yang kondusif guna membangun kedekatan emosional dengan peserta, menjelaskan tujuan serta manfaat program secara transparan, serta melakukan pretest terkait pengetahuan tentang kualitas hidup untuk memetakan kondisi dan persepsi awal para lansia. Pada tahap inti, tim memberikan edukasi komprehensif mengenai karakteristik lansia serta pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis yang mendasari kesejahteraan di masa tua. Selanjutnya, peserta diberikan pemahaman mendalam mengenai peran krusial dukungan keluarga, dukungan sosial, serta pemenuhan kebutuhan dasar fisik lansia sebagai pilar utama dalam mempertahankan kemandirian harian dalam *Activity Daily Living* (ADL). Untuk mengintegrasikan materi ke dalam tindakan nyata, dilakukan sesi simulasi dan praktik langsung yang dirancang secara menyenangkan guna meningkatkan keterampilan partisipan dalam mendampingi aktivitas

Lansia Bahagia di Masa Tua: Peningkatan Kualitas Hidup

lansia. Rangkaian program ini diakhiri dengan evaluasi melalui posttest terkait pengetahuan tentang kualitas hidup untuk mengukur peningkatan serta perubahan persepsi lansia setelah menerima teknik *mindfulness* dan relaksasi sebagai bagian dari perawatan holistik, yang diikuti dengan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan kegiatan guna menjamin keberlanjutan dukungan bagi lansia di wilayah pedesaan tersebut.



Gambar 1. Rincian Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Leaflet Kegiatan Pengabdian Masyarakat

C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini terealisasi secara efektif pada hari Sabtu, 18 Oktober 2025, bertempat di Karangwerdha Kifah: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Ledokombo, Jember. Kegiatan yang berlangsung selama 90 menit ini dijalankan oleh tim pakar dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan melibatkan 100 orang lansia sebagai peserta. Tingginya angka partisipasi ini mengindikasikan besarnya antusiasme serta kebutuhan lansia di wilayah pedesaan terhadap informasi kesehatan yang mampu menunjang kemandirian mereka. Dukungan penuh dari pemangku kepentingan, yang ditandai dengan sambutan hangat dari Ketua Karangwerdha Jember dan Kepala Desa Ledokombo, memperkuat legitimasi program ini sehingga tercipta suasana transfer pengetahuan yang kondusif dan inklusif.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Indikator dan Skor Rata-Rata Pengetahuan tentang Kualitas Hidup (N=100)

No	Indikator Pengetahuan Kualitas Hidup	Pretest (%)	Posttest (%)
1	Kesehatan Fisik	54,50%	71,20%
2	Psikologis	58,30%	73,50%
3	Hubungan Sosial	61,40%	74,40%
4	Lingkungan	64,50%	77,80%
	Total	238,70	296,90
	Rata-Rata	59,68	74,23

Peningkatan pengetahuan terkait kualitas hidup lansia yang signifikan dari skor pre-test 59,68 menjadi post-test 74,23 membuktikan bahwa program pengabdian masyarakat melalui edukasi dan simulasi aktivitas harian menyenangkan efektif mengubah persepsi kesejahteraan subjektif mereka. Keberhasilan kuantitatif ini diperkuat oleh hasil observasi langsung selama kegiatan yang difasilitasi oleh dosen-dosen keperawatan sebagai narasumber; sebelum program dimulai, sebagian besar lansia tampak pasif, cenderung murung, dan kurang bersemangat saat duduk di ruang pertemuan. Namun, setelah intervensi dan pendekatan terapeutik yang diberikan oleh tim dosen keperawatan melalui simulasi aktivitas

harian yang menyenangkan, perubahan emosional yang terlihat melalui bahasa tubuh peserta yang lebih aktif, pancaran ekspresi wajah yang ceria disertai tawa, serta antusiasme yang tinggi dalam mempraktikkan materi secara mandiri. Peningkatan hasil ini juga mencerminkan terpenuhinya empat atribut utama kualitas hidup, yaitu kepuasan hidup umum, penguatan kapasitas mental, optimalisasi status fisik, dan reduksi rasa cemas terhadap ancaman kesehatan (Anggraeni et al., 2025; Jariah & Kusbaryanto, 2019; Jepisa & Wardani, 2023; Maharani et al., 2026; Sigalingging et al., 2021). Kombinasi materi aplikatif berbasis bukti yang disampaikan oleh pakar keperawatan beserta simulasi praktisnya memberikan pengalaman keberhasilan langsung yang tidak hanya meningkatkan kemandirian fungsional lansia dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga memicu emosi positif yang terekam jelas dari hasil observasi, stimulasi aktivitas harian yang menyenangkan berhasil mengangkat aspek fisik sekaligus psikososial lansia menuju masa tua yang lebih bahagia dan berkualitas.

Secara operasional, kegiatan ini menggabungkan fase eksplorasi pengalaman, penyuluhan terstruktur, dan diskusi interaktif yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penguatan *Activity Daily Living* (ADL). Sesi dimulai dengan mengidentifikasi persepsi awal peserta mengenai tantangan kesehatan mental dan fisik yang dihadapi di masa tua. Transformasi pengetahuan kemudian dilakukan melalui penyampaian materi komprehensif selama 30 menit yang berfokus pada pentingnya kegiatan menyenangkan dalam ADL. Integrasi aktivitas yang menyenangkan dalam rutinitas harian terbukti secara ilmiah dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang pada gilirannya mempertahankan fungsi kognitif dan fisik lansia (Maulana et al., 2023). Sesi ini dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 15 menit untuk memberikan ruang bagi peserta

dalam mengutarakan kendala yang dihadapi dalam aktivitas harian. Keberhasilan metode ini tercermin dari keaktifan lansia dalam mengajukan pertanyaan yang relevan, yang secara teoretis berperan penting dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan mereka untuk menjaga fungsi fungsional secara mandiri (Jones et al., 2023).



Gambar 3. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Analisis terhadap jalannya kegiatan menunjukkan bahwa efektivitas program didukung kuat oleh pola kerja sama yang solid dengan Organisasi Karangwerdha serta penggunaan media edukasi yang menarik dan interaktif. Namun, tim pengabdian mencatat adanya dinamika lapangan yang menuntut fleksibilitas strategi komunikasi. Penurunan fungsi fisiologis, khususnya kemampuan pendengaran pada sebagian besar lansia, mengharuskan fasilitator untuk melakukan pengulangan materi dengan artikulasi yang lebih jelas dan penggunaan analogi sederhana agar pesan dapat diterima secara merata. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa komunikasi terapeutik yang diadaptasi dengan kondisi sensorik lansia sangat menentukan keberhasilan transfer informasi kesehatan (Liu et al., 2025).

Kebahagiaan lansia sangat bergantung pada penerimaan diri yang tulus terhadap proses penuaan dan adanya dukungan sosial yang kuat. Melalui aktivitas harian yang menyenangkan, seperti pertemuan rutin atau arisan bersama teman sebaya, lansia dapat tetap merasa berdaya dan

terhubung. Harmoni antara sikap lapang dada dan interaksi sosial yang aktif inilah yang secara efektif meningkatkan kualitas hidup, sehingga masa tua dapat dinikmati dengan penuh sukacita (Meliyana, 2023; Wulandari & Irfan, 2023). Selain itu, kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia itu sendiri.

Meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap bahagia di masa tua dapat dicapai melalui pemberdayaan yang menumbuhkan semangat dan dukungan emosional. Dengan adanya dukungan jaringan dan apresiasi sosial, lansia merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk menjaga kesehatan, termasuk melalui deteksi dini penyakit demi menekan angka kesakitan. Secara praktis, aktivitas harian yang menyenangkan seperti senam rutin menjadi kunci utama untuk menjaga kebugaran fisik, sehingga lansia tetap fit, produktif, dan mampu menikmati hari tua dengan optimal (Indrayogi et al., 2022).



Gambar 4. Foto Bersama Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Selain itu, faktor lingkungan berupa cuaca yang cukup terik di lokasi pelaksanaan menjadi tantangan fisik yang memengaruhi kenyamanan peserta. Kendala-kendala tersebut berhasil dimitigasi melalui pendekatan yang komunikatif dan suasana rekreasi yang menyenangkan, sehingga

motivasi peserta tetap terjaga. Aktivitas yang dirancang secara menyenangkan terbukti mampu meningkatkan hormon endorfin yang mendukung kesejahteraan emosional (Tcymbal et al., 2022). Dinamika tersebut menegaskan bahwa intervensi pada populasi lansia di pedesaan memerlukan sensitivitas terhadap kondisi fisik serta kemampuan adaptasi metode edukasi lintas budaya agar tujuan peningkatan kualitas hidup melalui ADL yang menyenangkan dapat terwujud secara optimal dan berkelanjutan (Santos et al., 2024).

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada aktivitas harian yang menyenangkan telah berhasil dilaksanakan dengan baik, tertib, dan lancar di Karangwerdha Ledokombo, Jember. Program yang melibatkan 100 peserta lansia ini membuktikan bahwa intervensi melalui pendidikan kesehatan dan interaksi sosial merupakan langkah strategis dalam mewujudkan konsep Lansia Bahagia di Masa Tua melalui penguatan kemandirian fisik dan kesejahteraan psikososial. Melalui implementasi kegiatan ini, para lansia di wilayah pedesaan tidak hanya mendapatkan transfer informasi mengenai literasi kesehatan sebagai pengetahuan baru yang relevan, tetapi juga memperoleh motivasi untuk mengintegrasikan kegiatan rekreatif ke dalam rutinitas harian mereka. Secara keseluruhan, program ini efektif memberikan fondasi bagi peningkatan kualitas hidup lansia, sekaligus menjadi upaya nyata dalam membangun komunitas lansia yang sehat, mandiri, dan sejahtera secara berkelanjutan di wilayah Ledokombo.

E. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, dan juga untuk Yayasan Gerontologi Abiyoso atas izin, dukungan, dan fasilitas yang diberikan selama proses pengabdian ini berlangsung.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, M. D., Rony, M. A., & Sari, A. P. (2025). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat melalui Edukasi dan Aktivitas Kesehatan. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 167–175.
- Gao, J., Gao, Q., Huo, L., & Yang, J. (2022). Impaired Activity of Daily Living Status of the Older Adults and Its Influencing Factors : A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Hurek, R. K. K. (2020). DETERMINAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKKAN INSTRUMENTAL ACTIVITY DAILY LIVING (IADL) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALAURING KEC. OMESURI KAB.LEMBATA-NTT. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*, 3.
- Indrayogi, Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF , GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIF Universitas Majalengka *PENDAHULUAN Kesehatan pada kehidupan merupakan salah satu unsur yang dipandang penting dalam kesejahteraan umum . Menurut Undang- U. 3(1), 185–191.*
- Jariah, A., & Kusbaryanto. (2019). Efektivitas Program Pendidikan Lanjut Usia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Komunitas : A Liter- atur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 82–90.
- Jepisa, T., & Wardani, R. (2023). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA MELALUI PEMBERDAYAAN SOSIAL : TINJAUAN PUSTAKA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 81–87.
- Jones, C. A., Jhangri, G. S., Yamamoto, S. S., Hogan, D. B., Hanson, H., Levasseur, M., Morales, E., & Légaré, F. (2023). Social participation of older people in urban and rural areas: Canadian Longitudinal Study on Aging. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04127-2>
- Liu, G., Ge, R., & Zhu, H. (2025). Mind–body training outperforms other physical activities in reducing frailty and enhancing quality of life in older adults: a network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1578791>

- Maharani, B. N., Lestari, R., Zahwa, N., & Fidya, A. (2026). Upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui program kegiatan di panti jompo. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 12(1).
- Maulana, M. A., Susanto, T., Rasni, H., Ma'fuah, S., & Kurdi, F. (2023). Relationship of Physical Activity and Blood Pressure: Data Analysis of the Integrated Non-Communicable Diseases Development Post (Posbindu PTM) Jenggawah Public Health Center in Jember Regency at 2020. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(1), 102–111. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i1.78>
- Meliyana, E. (2023). Masa Tua Yang Bahagia dan Berguna. *Jurnal Sosiohumaniora Kodepena*, 4.
- Prasetyo, N. N., Maliangkay, K. S., Novianti, P. A., Annisa, S. R., Kesehatan, F. I., Masyarakat, K., & Pembangunan, U. (2023). Health Accessibility In Rural Areas For The Elderly In Indonesia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Santos, I. K. do., Cobucci, R. N., Medeiros, J. A. d., Assis, G. G. d., Medeiros, R. C. d. S. C. d., Knackfuss, M. I., Cabral, B. G. d. A. T., Santos, R. V. T. do., & Dantas, P. M. S. (2024). Home-Based Indoor Physical Activity Programs for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. *Sports Health*, 16(3), 377–382. <https://doi.org/10.1177/19417381231175665>
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). PENERAPAN TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) DAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN DEMENSIA PADA LANSIA. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4, 867–873.
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Bußkamp, A., Comito, C., Rossmann, C., Meinzinger, D., & Reimers, A. K. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>
- Wulandari, & Irfan, M. (2023). Active Aging dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Share : Social Work Journal*, 0042, 102–110.