



Optimalisasi Kesehatan Mental Lansia Melalui Kegiatan Hobi Mengelola lingkungan

Yuarini Wahyu Pertiwi¹, Fathana Gina², Ferdy Muzzamil³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email korespondensi; yuarini.wp@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui keterlibatan dalam berbagai hobi yang bermakna dan produktif. Kegiatan yang dilakukan meliputi brain gym, kerajinan tangan dari bahan daur ulang, dan bermain alat musik angklung. Program ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung, di mana lansia dapat mengeksplorasi minat mereka, berinteraksi dengan sesama, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesehatan fisik, mental, dan emosional peserta. Lansia yang terlibat dalam kegiatan hobi menunjukkan peningkatan mobilitas dan kekuatan otot, serta penurunan risiko penyakit degeneratif. Interaksi sosial yang tercipta melalui kegiatan ini membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa komunitas dan kebersamaan di antara peserta. esimpulannya, keterlibatan dalam hobi memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial lansia, dan promosi hobi merupakan strategi yang efektif untuk mendukung penuaan yang sukses dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Lansia, hobi, kesehatan mental

Pendahuluan

Masyarakat lansia sering menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka seiring bertambahnya usia. Salah satu cara efektif untuk mengatasi tantangan ini adalah melalui keterlibatan dalam kegiatan hobi yang bermakna. Kegiatan hobi tidak hanya memberikan hiburan dan kesenangan, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Penuaan adalah proses alami yang dialami oleh setiap individu, dan setiap tahap kehidupan memiliki tantangan serta keindahannya sendiri. Lansia, atau mereka yang berusia 60 tahun ke atas, sering kali menghadapi berbagai perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Perubahan ini bisa berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang efektif dalam mendukung kesejahteraan lansia (Bar-Tur, 2021).

Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah melalui keterlibatan dalam hobi. Aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan ini tidak hanya



memberikan kesenangan tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Penelitian telah menunjukkan bahwa memiliki hobi dapat memperpanjang umur dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi lansia. Misalnya, sebuah studi oleh (Tomioaka et al (2016) menunjukkan bahwa memiliki hobi dan tujuan hidup dapat memperpanjang umur panjang serta harapan hidup sehat di kalangan lansia yang tinggal di komunitas.

Dalam konteks psikoedukasi, kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi tetapi juga melibatkan lansia dalam aktivitas yang mendukung kesejahteraan mereka. Kegiatan ini diadakan pada 30 Maret 2024, dengan melibatkan 126 peserta lansia. Adapun manfaat dari kegiatan ini selain menumbuhkan pemahaman tentang hobby pada lansia juga menyampaikan apa manfaat dari lansia yang melakukan hobby mengelola lingkungan, diketahui bahwa manfaat tersebut adalah meningkatkan kesehatan fisik, aktivitas seperti membuat kerajinan tangan atau merawat lingkungan dapat meningkatkan mobilitas dan kekuatan otot lansia, membantu mencegah berbagai penyakit degeneratif, serta meningkatkan kebugaran secara umum. Aktivitas yang melibatkan gerakan fisik dapat membantu lansia tetap aktif dan menjaga kesehatan tubuh mereka. Meningkatkan Kesejahteraan Mental, keterlibatan dalam aktivitas yang menyenangkan dan bermakna dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hobi yang teratur juga dapat meningkatkan kognisi dan memori melalui stimulasi mental yang berkelanjutan. Lansia yang terlibat dalam aktivitas yang merangsang mental mereka akan memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif (Geda et al., 2011).

Meningkatkan Kesejahteraan Emosional, berinteraksi dengan alam dan mengelola lingkungan dapat memberikan rasa pencapaian dan kebanggaan. Hal ini dapat meningkatkan harga diri dan rasa tujuan hidup bagi para lansia. Rasa pencapaian dari melakukan sesuatu yang bermakna bisa sangat positif bagi kesejahteraan emosional mereka (Green & Keltner, 2017). Meningkatkan Keterhubungan Sosial, kegiatan yang dilakukan bersama dalam komunitas atau kelompok dapat meningkatkan interaksi sosial dan mengurangi rasa kesepian. Interaksi sosial yang sehat sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional lansia. Kegiatan bersama dalam kelompok memungkinkan lansia untuk berinteraksi dan membangun hubungan yang positif (Landeiro et al., 2017).

Memupuk Rasa Tanggung Jawab dan Kepedulian Terhadap Lingkungan, psikoedukasi tentang pentingnya menjaga lingkungan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia. Ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepedulian terhadap lingkungan di sekitar mereka. Lansia yang merasa bertanggung jawab terhadap lingkungan mereka akan lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas yang mendukung lingkungan. Memberikan Aktivitas yang Bermakna dan Produktif, melibatkan diri dalam hobi yang bermanfaat dapat memberikan kegiatan yang produktif dan bermakna untuk mengisi waktu luang. Ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Aktivitas yang bermakna juga dapat memberikan rasa tujuan yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mengembangkan Keterampilan Baru atau



Mempertahankan Keterampilan yang Ada, Kegiatan seperti berkebun, daur ulang, atau konservasi dapat membantu lansia belajar keterampilan baru atau mempertahankan keterampilan yang sudah dimiliki. Ini penting untuk menjaga otak tetap aktif dan terlibat. Lansia yang terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru cenderung memiliki fungsi kognitif yang lebih baik. Meningkatkan Rasa Komunitas dan Kebersamaan, melalui proyek lingkungan bersama, lansia dapat merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka. Ini dapat menciptakan rasa solidaritas dan dukungan sosial yang kuat. Rasa kebersamaan ini sangat penting untuk kesejahteraan sosial dan emosional lansia (Olivero, 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada promosi hobi bagi lansia bertujuan untuk menyediakan platform di mana mereka dapat mengeksplorasi dan mengembangkan minat mereka. Program ini juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan suportif, di mana lansia dapat berinteraksi dengan sesama dan berbagi pengalaman serta pengetahuan mereka. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat mempertahankan keterampilan yang ada, belajar keterampilan baru, dan merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dengan latar belakang ini, kegiatan pengabdian masyarakat akan fokus pada penyediaan berbagai program hobi yang dirancang khusus untuk lansia. Program ini akan mencakup berbagai aktivitas yang dapat disesuaikan dengan minat dan kemampuan masing-masing individu, serta menciptakan peluang untuk interaksi sosial dan dukungan komunitas yang positif.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui berbagai pendekatan psikoedukasi yang interaktif dan praktis. Kegiatan dimulai dengan brain gym, yang merupakan serangkaian latihan fisik sederhana yang bertujuan untuk merangsang fungsi otak dan meningkatkan koordinasi antara tubuh dan pikiran lansia. Latihan ini diikuti oleh pemaparan materi yang informatif, dimana peserta diberikan pengetahuan tentang manfaat menjaga kesehatan mental dan fisik, serta pentingnya memiliki hobi dan aktivitas yang bermanfaat.

Gambar 1. Kegiatan *Brain Gym*



Yuarini Wahyu Pertiwi, Fathana Gina, Ferdj Muzzamil,
Optimalisasi Kesehatan Mental Lansia Melalui Kegiatan Hobi Mengelola lingkungan Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024

Selanjutnya, dilakukan diskusi interaktif yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan bertanya mengenai materi yang telah disampaikan. Ini membantu dalam menciptakan suasana yang mendukung dan memperkuat pemahaman mereka tentang topik yang dibahas. Monitoring dan evaluasi juga dilakukan secara berkala untuk menilai kemajuan peserta dan efektivitas program, serta memberikan umpan balik yang konstruktif.

Gambar 2. Kegiatan Diskusi



Sebagai bagian dari kegiatan praktis, peserta diajak untuk menunjukkan hasil kerajinan tangan yang dibuat dari bahan-bahan bekas atau daur ulang. Kerajinan ini meliputi pembuatan tas belanja, toples makanan, vas dan bunga, serta pajangan kristik wol, yang tidak hanya mengasah keterampilan motorik halus tetapi juga mempromosikan kreativitas dan kesadaran lingkungan.

Gambar 3. Peragaan beragaan berbagai hoby kerajinan tangan



Yuarini Wahyu Pertiwi, Fathana Gina, Ferdy Muzzamil,
Optimalisasi Kesehatan Mental Lansia Melalui Kegiatan Hobi Mengelola lingkungan
Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024

Selain itu, kegiatan berlatih alat musik angklung juga disertakan dalam program. Bermain angklung tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga membantu dalam meningkatkan koordinasi, konsentrasi, dan kerja sama antar peserta. Melalui metode pelaksanaan yang holistik ini, program pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberdayakan lansia, meningkatkan kesejahteraan mereka, dan mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan yang bermanfaat.

Gambar 4. Berlatih alat musik angklung



Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk lansia dilakukan dengan metode psikoedukasi yang mencakup berbagai aktivitas untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2024 dengan melibatkan tiga narasumber dan tiga fasilitator, serta diikuti oleh 126 peserta lansia yang terdiri dari peserta kelas A, B dan C.

Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, materi yang disampaikan mengenai manfaat hobi bagi lansia memberikan beberapa temuan penting. Berdasarkan kerangka Konseptual dari pentingnya hobi bagi lansia dapat dipahami melalui konsep "successful aging" atau penuaan yang sukses. Successful aging mencakup kemampuan kognitif dan fisik yang tinggi di usia tua, serta menjalani



kehidupan bersama keluarga dan teman. Lansia yang aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari, seperti olahraga rutin, pertemuan sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, biasanya lebih puas dalam hidupnya. Tiga komponen kunci dari successful aging adalah kemampuan kognitif, kesejahteraan fisik, dan kesejahteraan sosio-emosional. Lansia yang aktif dalam berbagai kegiatan seperti olahraga, pertemuan sosial, dan kegiatan keagamaan cenderung lebih puas dalam hidupnya (Pillemer et al., 2017). Hobi dapat berkontribusi secara signifikan dalam mencapai ketiga komponen ini, yang pada gilirannya mendukung penuaan yang sukses.

Kemampuan kognitif yang baik sangat penting bagi lansia untuk menjalani penuaan yang sukses. Hobi yang merangsang otak, seperti belajar bahasa baru atau memainkan alat musik, dapat meningkatkan daya ingat dan keterampilan kognitif. Aktivitas ini membantu mencegah penurunan kognitif dan mengurangi risiko penyakit seperti demensia. Menurut penelitian, keterlibatan dalam aktivitas yang menantang otak dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Kesejahteraan Fisik mencakup mobilitas, kekuatan, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia tetap bugar dan mencegah penyakit kronis. Hobi yang melibatkan gerakan fisik, seperti berkebun atau mendaki, dapat meningkatkan sistem imun dan menurunkan risiko penyakit seperti jantung, diabetes tipe 2, dan kanker. Kesejahteraan Sosio-Emosional mencakup interaksi sosial, rasa pencapaian, dan harga diri. Kegiatan yang dilakukan bersama dalam kelompok dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial. Selain itu, rasa pencapaian dari melakukan hobi baru dapat meningkatkan endorfin dan memberikan "sense of accomplishment" yang sangat penting untuk kesejahteraan emosional lansia (Olivero, 2023)

Hobi berperan besar dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Aktivitas yang menyenangkan ini mampu mengalihkan pikiran dari stres dan emosi negatif. Menemukan dan terlibat dalam hobi baru dapat memberikan rasa kesenangan dan tujuan hidup, serta mengurangi rasa kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas bermakna, seperti menjadi relawan atau melakukan kerajinan tangan, dapat menurunkan risiko depresi pada lansia. Dengan memahami dan menerapkan manfaat dari memiliki hobi, lansia dapat mencapai successful aging yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memberikan kualitas hidup yang lebih baik.

Kesimpulan dan Saran

Hobi memiliki peran penting dalam kehidupan lansia karena mampu mengalihkan pikiran dari stres dan emosi negatif sehari-hari. Aktivitas yang menyenangkan dan produktif ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga manfaat yang besar bagi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial-emosional mereka. Lansia yang aktif dalam hobi cenderung memiliki kemampuan kognitif dan fisik yang lebih baik, serta merasa lebih puas dalam hidupnya. Hobi dapat meningkatkan kesehatan mental dengan membawa kesenangan dan tujuan hidup, yang mengurangi rasa kesepian dan risiko depresi. Selain



itu, aktivitas yang melibatkan belajar dapat meningkatkan daya ingat dan keterampilan kognitif. Hobi yang membuat fisik aktif, seperti berkebun atau mendaki, membantu menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan demensia, serta meningkatkan sistem imun. Interaksi sosial yang tercipta dari hobi yang melibatkan banyak orang juga mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial. Ketika lansia berhasil menyelesaikan tantangan dalam hobi baru, endorfin meningkat dan memberikan rasa pencapaian yang memuaskan, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan self-esteem mereka. Selain itu, waktu luang pasca pensiun memungkinkan lansia untuk mengeksplorasi bakat terpendam yang selama ini tidak sempat mereka lakukan. Untuk menjelajahi hobi baru, lansia dapat bergabung dengan pusat kegiatan senior terdekat yang menawarkan beragam aktivitas, menjadi sukarelawan dalam bidang yang diminati, memulai kebiasaan yang menenangkan dan mengurangi stres, serta mengundang teman untuk beraktivitas bersama. Dengan demikian, hobi tidak hanya membantu lansia dalam mengisi waktu luang, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka.

Referensi

- Anna Olivero. (2023, June 1). *Sustainability engagement: importance and best practices*. Aworld.
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. In *Frontiers in Medicine* (Vol. 8). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Geda, Y. E., Topazian Robert A Lewis Rosebud O Roberts, H. M., David Knopman, M. S., Shane Pankratz, V., H Christianson, T. J., Boeve, B. F., Tangalos, E. G., Ivnik, R. J., & Petersen, R. C. (2011). Engaging in Cognitive Activities, Aging, and Mild Cognitive Impairment: A Population-Based Study. In *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* (Vol. 23, Issue 2). <http://neuro.psychiatryonline.org/149>
- KRISTOPHE GREEN, & DACHER KELTNER. (2017, May 31). What Happens When We Reconnect With Nature. *Greater Good Magazine*.
- Landeiro, F., Barrows, P., Nuttall Musson, E., Gray, A. M., & Leal, J. (2017). Reducing social isolation and loneliness in older people: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 7(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013778>
- Pillemer, K., Wells, N. M., Meador, R. H., Schultz, L., Henderson, C. R., Cope, M. T., & Meeks, S. (2017). Engaging older adults in environmental volunteerism: The Retirees in service to the environment program. *Gerontologist*, 57(2), 367–375. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv693>
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2016). Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. *Journal of Epidemiology*, 26(7), 361–370. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150153>