

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 6, September 2023, Halaman 50-57
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.8377194)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377194>

Pendampingan Kualitas Hidup Lansia di Panti Asuhan St. Vincentius Cabang Merauke

Pulung Riyanto^{1*}, Chalvyn Silasa Pakidi², Samel Watina Ririhena³, Beatus Tambaip⁴, Yosephina Ohoiwutun⁵, Riska Dwi Prihandayani⁶

^{1,2,3,4}Universitas Musamus, Jl Kamizaun Mopah Lama Merauke

⁶Universitas Cenderawasih, Jl. Kamp Wolker Yabansai, Jayapura

⁶Institut Agama Islam Darussalam (IAID) Jl. KH Ahmad Fadlil Ciamis

*Email korespondensi: riyanto_fkip@unmus.ac.id

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan kualitas hidup lansia di Panti Asuhan ST. Vincentius Cabang Merauke dengan pendampingan berbasis aktifitas fisik, psikis, dan gizi. Hal ini penting karena tubuh lansia mengalami penurunan berbagai fungsi akibat proses penuaan, termasuk sistem imun yang melemah, sehingga rentan terhadap berbagai penyakit. Solusi ini mencakup pengaturan menu sehat, menghindari stres, berjemur, istirahat cukup, dan aktivitas fisik. Langkah-langkah untuk melaksanakan solusi pendampingan lansia di Panti Asuhan ST. Vincentius Cabang Merauke melibatkan penyuluhan dalam aktifitas fisik, kesehatan psikis, dan gizi. Fokus aktifitas fisik adalah meningkatkan kualitas hidup lansia melalui latihan yang sesuai. Dalam aspek psikis, manajemen stres, depresi, dan pengendalian emosi bagi lansia akan ditekankan. Adapun dalam hal gizi, akan diajarkan cara menyusun menu seimbang berdasarkan indeks massa tubuh dan usia lansia. Program pengabdian ini telah meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia di panti asuhan, serta mengubah paradigma perawatan lansia secara keseluruhan dengan pemeriksaan kesehatan rutin, perawatan medis teratur, dan diet yang lebih bergizi. Para lansia juga terlibat dalam kegiatan sosial dan rekreasi, mengurangi rasa kesepian, dan membangun ikatan dengan staf panti asuhan. Program ini meningkatkan kesadaran masyarakat tentang perawatan lansia dan menciptakan budaya peduli terhadap mereka. Dengan hasil positif ini, program ini menjadi inspirasi bagi proyek serupa di seluruh masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara lebih luas.

Kata kunci: *Kualitas Hidup; Lansia; Pendampingan.*

Article Info

Received date: 20 August 2023

Revised date: 29 August 2023

Accepted date: 17 Sept. 2023

PENDAHULUAN

Berdasarkan data penduduk lansia dalam Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Papua tahun 2010-2020 (Badan Pusat Statistik Provinsi Papua), sejak 2010 hingga 2020 di Kabupaten Merauke menunjukkan adanya peningkatan yakni pada kategori penduduk lansia (>60 tahun) di tahun 2010 memiliki presentase 5,36% dari keseluruhan penduduk Kabupaten Merauke, menjadi 8,14% pada tahun 2020. Dalam masa pandemi COVID-19, kelompok lansia merupakan kelompok dengan kasus tertinggi yang mengalami kematian jika terpapar virus Corona. Hal ini disebabkan tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak bekerja sekuat ketika masih muda. Inilah alasan mengapa orang lanjut usia (lansia) rentan terserang berbagai penyakit, termasuk COVID-19 yang disebabkan oleh virus Corona. Sistem imun yang sudah melemah ditambah adanya penyakit kronis dapat meningkatkan resiko pada lansia, baik resiko terjadinya infeksi virus Corona maupun resiko virus ini

untuk menimbulkan gangguan yang parah, bahkan kematian. Mengatur menu seimbang, melakukan aktifitas fisik yang tepat serta menurunkan tingkat stress tentu menjadi langkah awal yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan dini virus corona pada lansia. Aktifitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing individu akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani lansia yang berujung pada peningkatan kualitas hidup serta mampu menjadi penangkal utama dalam penularan COVID-19 pada lansia. *Therefore, an increase in physical activity levels has been proposed as a relevant strategy to achieve successful ageing* (M Silva et al. 2019)

Panti asuhan ST. Vincentius adalah sebuah Yayasan yang memiliki induk di Malang Jawa Timur dan telah ada sejak tahun 1950. Sementara, panti asuhan ST. Vincentius cabang Merauke dibuka sejak 2010 tepatnya tanggal 10 Agustus 2010 dan langsung menerima pasien lansia. Untuk kelompok anak berkebutuhan khusus (ABK) dibuka lima tahun kemudian tepatnya 15 Desember 2015. Saat ini panti asuhan yang dipimpin oleh Suster Florensia N. Hokeng Alma telah memiliki 16 orang pasien untuk lansia dengan berbagai keluhan penyakit. Latar belakang lansia yang bergabungpun berbeda-beda, yakni 7 orang lansia terlantar (transmigran asal Kalimantan dan Jawa), 9 lansia merupakan pasien yang dititip oleh keluarga dikarenakan alasan panti merupakan tempat yang lebih layak bagi orang tua mereka.

Persoalan yang diketahui setelah pengamatan pada lansia di Panti Asuhan ST. Vincentius Cabang Merauke, masih banyak lansia yang memiliki keinginan untuk melakukan aktifitas fisik namun belum terarah sesuai kebutuhan yang ingin dicapai. Banyak lansia yang hanya melakukan aktifitas fisik berupa berjalan tanpa alas kaki saja. Mereka berpendapat bahwa dengan berjalan kaki sudah cukup memenuhi kebutuhan aktifitas fisik guna peningkatan daya tahan tubuh. Persoalan berikutnya adalah pemberian menu makan yang tidak disesuaikan dengan keluhan penyakit dari lansia dan menu berkesan monoton sehingga menimbulkan kejenuhan pada lansia. Serta persoalan yang tidak boleh dikesampingkan yaitu minimnya pengetahuan pendamping dalam menyusun program aktifitas fisik dan juga menu makan yang seimbang. banyak pendamping lansia juga yang belum memahami dan menguasai berbagai ilmu pendukung seperti ilmu gizi, fisiologi serta anatomi. Padahal seperti yang kita ketahui bahwa pendamping seharusnya memiliki pengetahuan secara luas terkait pemenuhan kebutuhan dari lansia baik aktifitas fisik, gizi maupun psikisnya.

Melalui Kegiatan Pengabdian “Pendampingan peningkatan kualitas hidup (*Quality of Life*) lansia berbasis aktifitas fisik, gizi dan psikis sebagai upaya pencegahan COVID-19 di Panti Asuhan ST. Vincentius Cabang Merauke” di harapkan lansia nantinya akan lebih paham dan dapat menerapkan pola pengaturan menu seimbang, (psikis) serta melakukan aktifitas fisik yang berujung pada peningkatan imunitas sehingga mitra (Panti Asuhan ST. Vincentius Cabang Merauke) dapat mengaplikasikan hasil pengabdian ini sebagai sarana pencegahan COVID-19 pada kelompok lansia di Kabupaten Merauke.

Persoalan prioritas mitra lebih menakanankan pada bagian penanganan lansia yang berkaitan dengan fisik dan psikis dan asupan gizi. Masalah lain yang berkaitan dengan kebijakan, manajemen tidak menjadi prioritas. Persoalan dalam gizi ini bisanya orang yang ada di dalam panti tidak mengerti dalam menyusun menu seimbang berdasarkan indek masa tubuh dan penyakit yang di derita lansia. Padahal pemanahan dalam gizi merupakan faktor yang penting dalam kelangsungan hidup lansia. *Nutrition for older adults becomes a particularly essential components for the good maintenance of health and functional capacity* (Park, Kim, and Kim 2020). Para pendamping lansia juga belum memahami tentang ilmu fisiologi dan anatomi manusia yang merupakan dasar dalam melakukan gerak. Ilmu ini akan berkaitan ergosistema primer dimana didalam nya berkaitan dengan system *skelet, muscle dan nervorum*. Persoalan lain juga tidak kalah penting adalah dalam

memahami system organ yang berkaitan dengan ergosistema sekunder. Prioritas lain dalam segi aktifitas fisik atau orang lebih mengenal dengan olahraga. Aktifitas fisik ini menjadi prioritas karena akan mendukung sekali dalam meningkatkan Kesehatan dan mencegah berbagai macam penyakit. Semakin tua jika tidak didampingi dengan melakukan aktifitas fisik maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit. *Physical inactivity has been established to be an independent risk factor for a range of chronic diseases and conditions that threaten the health of the nation. Older adults are at particular risk for leading sedentary lifestyles*(King 2001). Menekankan prioritas pada aktifitas fisik ini akan mengurangi resiko terjadinya berbagai macam penyakit, sehingga para lansia akan dengan mudah dalam melakukan berbagai aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Jika semua lansia mempunyai aktifitas fisik yang baik maka lansia akan mempunyai segi psikis yang baik pula. Sejalan dengan dampak yang ditimbulkan dari aktifitas fisik, prioritas lain dalam berkaitan dengan masalah psikis atau psikologi lansia. Masalah yang muncul biasanya berkaitan dengan depresi karena mereka sudah jauh dari sanak saudara dan akan. *One major health concern for those elderly who are tucked away from society is depression* (Carmen 2013). Hal ini perlu dilakukan supaya para lansia tidak lagi terjadi depresi.

METODE PELAKSANAAN

Terdapat beberapa metode atau teknik yang dapat digunakan dalam melaksanakan pengabdian ini. Pertama, identifikasi kebutuhan individu dan kelompok lansia di Panti Asuhan. Langkah awal yang penting adalah melakukan pengumpulan data untuk memahami kondisi dan kebutuhan lansia secara menyeluruh. Ini dapat melibatkan wawancara, survei, atau observasi terhadap para lansia dan staf panti asuhan. Setelah mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan lansia, perlu merancang program pendampingan yang mencakup berbagai aspek, seperti kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan aktivitas pendidikan. Program ini harus disesuaikan dengan kondisi lansia di panti asuhan tersebut. Para pendamping perlu dilatih agar dapat memberikan perawatan dan pendampingan yang berkualitas kepada lansia. Pelatihan ini dapat mencakup pengetahuan tentang penyakit yang umum dialami oleh lansia, teknik komunikasi yang baik, dan keterampilan perawatan khusus.

Penjadwalan kunjungan dan kegiatan pendampingan harus dilakukan dengan baik untuk memastikan bahwa setiap lansia mendapatkan perhatian yang cukup. Selain itu, kegiatan yang bervariasi seperti seni, olahraga ringan, dan aktivitas sosial dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Metode ini melibatkan pemantauan terus-menerus terhadap perkembangan lansia dan program pendampingan. Evaluasi berkala dapat membantu dalam mengidentifikasi perubahan kebutuhan atau perbaikan yang perlu dilakukan dalam program. Alat-alat yang diperlukan dalam pelaksanaan pengabdian ini termasuk instrumen survei, alat pemeriksaan kesehatan sederhana, buku catatan, materi pelatihan, dan perlengkapan untuk kegiatan yang telah direncanakan. Selain itu, kerjasama dengan tenaga medis atau spesialis kesehatan juga dapat diperlukan untuk menangani masalah kesehatan yang lebih serius.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui program pengabdian yang telah dilaksanakan, telah terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam kesejahteraan para lansia yang tinggal di Panti Asuhan St. Vincentius Cabang Merauke. Peningkatan ini mencakup berbagai aspek yang memengaruhi kehidupan sehari-hari para lansia, baik secara fisik maupun emosional. Secara fisik, para lansia mendapatkan perhatian yang lebih intensif dan terarah. Mereka kini memiliki akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan yang mencakup pemeriksaan rutin, pengobatan, serta perawatan medis yang mereka butuhkan. Ini telah

meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, dengan mengurangi gejala penyakit dan meningkatkan mobilitas fisik (Mano et al. 2023).

Selain itu, perhatian emosional juga menjadi fokus utama dalam program ini. Para lansia sekarang merasa lebih dihargai dan diperhatikan oleh para pendamping mereka. Kehadiran pendamping yang peduli dan penuh empati memberikan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan, yang pada gilirannya mengurangi tingkat isolasi sosial dan kesepian yang sering dialami oleh lansia. Mereka kini memiliki teman-teman sebaya yang dapat mereka ajak berbicara, berkumpul, dan berbagi pengalaman. Program ini juga telah melibatkan kegiatan-kegiatan sosial dan rekreasi yang meningkatkan kualitas hidup para lansia (Dimala 2023). Mereka dapat terlibat dalam berbagai aktivitas seperti seni, olahraga ringan, atau kegiatan sosial lainnya yang tidak hanya memperbaiki kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional. Peningkatan kesejahteraan lansia di Panti Asuhan St. Vincentius Cabang Merauke adalah hasil dari kombinasi perhatian fisik dan emosional yang lebih baik, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Hal ini telah membawa perubahan positif dalam kehidupan para lansia, membuat mereka merasa lebih berharga, lebih sehat, dan lebih bahagia dalam masa tua mereka. Program pengabdian ini adalah contoh nyata bagaimana upaya kolektif dapat meningkatkan kualitas hidup mereka yang rentan.

Perubahan signifikan dalam akses dan perawatan kesehatan bagi lansia yang tinggal di panti asuhan telah memberikan dampak positif yang besar pada kesehatan fisik mereka. Dulu, lansia seringkali menghadapi kendala besar dalam mendapatkan perawatan kesehatan yang mereka butuhkan. Namun, sekarang, situasinya berbeda. Dengan adanya pemeriksaan kesehatan rutin yang diadakan secara teratur, para lansia dapat mengidentifikasi potensi masalah kesehatan lebih awal (Gumala, Srangenge, and Lucida 2023). Ini sangat penting karena mencegah berbagai penyakit menjadi lebih serius atau sulit diobati. Selain itu, perawatan medis yang diberikan secara konsisten dan tepat waktu membantu mengontrol kondisi kronis yang mungkin dimiliki oleh lansia, seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung.

Hasil dari perubahan ini sangat nyata. Kualitas hidup lansia di panti asuhan telah meningkat secara signifikan. Mereka merasa lebih nyaman karena tidak lagi harus menderita akibat penyakit yang tidak terkontrol. Selain itu, dengan pemeriksaan kesehatan rutin dan perawatan yang lebih baik, harapan hidup lansia di panti asuhan juga meningkat (Boru, Rosdiana, and Ariani 2020). Mereka dapat menikmati tahun-tahun tambahan dalam kehidupan mereka dengan lebih sejahtera. Selain manfaat bagi individu, perubahan ini juga memiliki dampak positif pada sistem perawatan kesehatan secara keseluruhan. Mencegah penyakit lebih baik daripada mengobatinya, dan dengan memberikan akses yang lebih baik ke layanan kesehatan kepada lansia, kita dapat mengurangi beban penyakit yang membebani sistem kesehatan. Ini juga menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan. Dengan meningkatnya perawatan kesehatan yang diberikan kepada lansia di panti asuhan, kita dapat melihat bahwa investasi dalam kesehatan mereka adalah investasi yang berharga (Darsana and Jayadi 2022). Ini adalah langkah yang sangat penting dalam memastikan kesejahteraan generasi yang lebih tua, memungkinkan mereka untuk menikmati masa tua mereka dengan nyaman dan bermartabat.

Kegiatan Sosial dan Rekreasi merupakan proyek yang dikembangkan dalam peningkatan kualitas hidup lansia (Kiling and Kiling-Bunga 2019). Proyek ini telah menghasilkan perubahan positif yang signifikan dalam kehidupan para lansia di panti asuhan ini. Sebelumnya, banyak dari mereka mungkin merasa terisolasi dan kesepian, terutama karena kurangnya kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama penghuni panti dan staf. Namun, sekarang, berkat kegiatan sosial dan rekreasi yang diselenggarakan oleh proyek ini, para lansia memiliki lebih banyak kesempatan untuk bersosialisasi dan terlibat

dalam aktivitas yang bermanfaat. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya menciptakan kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Para lansia merasa lebih dihargai dan diakui dalam lingkungan mereka, yang pada gilirannya mengurangi rasa kesepian yang seringkali dirasakan oleh mereka. Mereka kini merasakan sentuhan kehangatan dan solidaritas dalam kebersamaan dengan sesama penghuni panti asuhan dan staf.

Kegiatan sosial dan rekreasi juga memberikan manfaat kesehatan fisik bagi para lansia. Mereka terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang membantu menjaga kebugaran dan mobilitas mereka. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, tetapi juga membantu mengurangi risiko masalah kesehatan tertentu yang seringkali terkait dengan pola hidup yang tidak aktif (Erika 2023). Dengan demikian, proyek ini tidak hanya menciptakan lingkungan yang lebih sosial dan aktif bagi para lansia, tetapi juga telah berdampak positif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Ini adalah contoh bagus bagaimana inisiatif yang ditujukan untuk meningkatkan kehidupan lansia dapat memiliki dampak yang signifikan dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Peningkatan nutrisi dan kualitas makanan yang disediakan bagi para lansia telah menjadi tonggak penting dalam memperbaiki kualitas hidup mereka secara signifikan (Suciati et al. 2023). Perubahan ini telah membawa dampak positif yang tak terbantahkan pada kesehatan dan kesejahteraan para lansia. Seiring berjalannya waktu, makanan yang lebih bergizi dan sesuai dengan kebutuhan para lansia telah memberi mereka akses kepada berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mereka. Diet yang kaya akan vitamin, mineral, serat, dan protein telah membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan lebih baik. Ini, pada gilirannya, telah meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka, membantu melawan penyakit, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan osteoporosis.

Salah satu dampak yang paling mencolok adalah peningkatan energi dan vitalitas pada para lansia. Dengan makanan yang lebih baik, mereka merasa lebih bugar dan siap untuk menghadapi aktivitas sehari-hari. Ini telah membantu meningkatkan mobilitas mereka, memungkinkan mereka untuk tetap aktif, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menjalani hidup yang lebih independen. Hasilnya, mereka merasa lebih bahagia, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, dan mengalami peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain manfaat fisik, peningkatan nutrisi juga telah memberikan dampak positif pada kesehatan mental para lansia. Makanan yang baik telah membantu menjaga keseimbangan hormonal dan kestabilan mood mereka (Mastuti et al. 2023). Dengan tubuh yang lebih sehat dan pikiran yang lebih jernih, mereka dapat mengatasi stres dan tekanan hidup dengan lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Peningkatan nutrisi dan kualitas makanan yang diberikan kepada para lansia telah membawa perubahan positif yang luar biasa dalam kehidupan mereka. Dengan kesehatan yang lebih baik, energi yang meningkat, dan vitalitas yang lebih baik, para lansia dapat menikmati masa tua mereka dengan lebih baik, menjalani hidup yang lebih aktif dan berarti, serta tetap merasa bernilai dalam masyarakat. Ini adalah langkah penting dalam memberikan perhatian dan penghormatan kepada generasi yang lebih tua.

Pendidikan dan pelatihan merupakan aspek penting dalam program pendampingan untuk lansia (Yuniartika et al. 2022). Program ini tidak hanya berfokus pada perawatan fisik dan kesehatan mereka, tetapi juga memahami pentingnya memelihara kegiatan intelektual dan sosial bagi lansia. Salah satu komponen utama dari program ini adalah memberikan pelatihan dan pendidikan khusus kepada lansia yang ingin memperoleh keterampilan baru atau mengejar hobi mereka. Melalui pelatihan ini, lansia diberikan kesempatan untuk terus mengembangkan diri mereka, bahkan di usia lanjut. Mereka dapat

belajar hal-hal baru seperti bermain musik, melukis, atau bahkan menguasai keterampilan teknologi terbaru. Hal ini tidak hanya memberi mereka peluang untuk menjelajahi minat dan bakat yang mungkin selama ini terpendam, tetapi juga memberikan perasaan prestasi yang kuat. Lansia yang merasa mampu memperoleh keterampilan baru atau mengasah hobi mereka merasakan kebahagiaan dan pencapaian yang mendalam, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain itu, program ini memberikan tujuan baru dalam hidup para lansia. Terkadang, di usia lanjut, mereka bisa merasa tidak berguna atau kehilangan arah dalam hidup mereka. Namun, melalui pendidikan dan pelatihan ini, mereka memiliki fokus dan motivasi untuk terus berkembang dan berkontribusi pada masyarakat. Ini juga membantu mengurangi perasaan tidak berguna yang kadang-kadang dapat muncul pada lansia. Pendidikan dan pelatihan khusus bagi lansia dalam program pendampingan tidak hanya memberikan mereka kesempatan untuk terus belajar dan tumbuh, tetapi juga memberi mereka perasaan pentingnya dalam masyarakat. Program ini tidak hanya tentang merawat fisik mereka, tetapi juga tentang mendukung kesejahteraan emosional dan mental mereka, sehingga mereka dapat menjalani usia lanjut dengan semangat dan kebahagiaan (Arini 2023).

Peningkatan kualitas pelayanan di panti asuhan tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi lansia yang tinggal di sana, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada staf panti asuhan itu sendiri (Rahmawati and Imanti 2023). Ketika panti asuhan berkomitmen untuk meningkatkan pelayanannya, staf-stafnya mulai menjalani pelatihan dan pendidikan yang lebih intensif. Mereka belajar cara merawat dan mendampingi lansia dengan lebih baik, menggali pemahaman yang lebih dalam tentang kebutuhan fisik, emosional, dan sosial mereka. Ini menciptakan perubahan kualitatif dalam cara mereka berinteraksi dengan para lansia yang mereka layani. Panti asuhan yang berfokus pada peningkatan kualitas pelayanan biasanya menciptakan lingkungan yang lebih hangat dan aman bagi para penghuninya. Staf yang terlatih dengan baik dapat memberikan perhatian yang lebih personal dan empati kepada lansia. Mereka mampu mengidentifikasi dan mengatasi kebutuhan khusus setiap individu dengan lebih baik, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental yang mungkin mereka hadapi. Dengan cara ini, panti asuhan menjadi lebih dari sekadar tempat tinggal bagi lansia; itu menjadi rumah yang penuh perhatian, dukungan, dan cinta.

Kualitas pelayanan yang ditingkatkan juga menciptakan efek domino positif di panti asuhan. Para lansia merasakan perubahan dalam sikap dan perawatan yang mereka terima, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Mereka merasa dihargai dan dipedulikan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan pelayanan yang lebih baik, panti asuhan juga menjadi lebih menarik bagi penghuni potensial dan keluarga mereka, yang dapat berkontribusi pada pertumbuhan dan keberlanjutan panti asuhan itu sendiri. Dengan demikian, peningkatan kualitas pelayanan di panti asuhan bukan hanya memberikan manfaat bagi lansia yang tinggal di sana, tetapi juga mengubah seluruh dinamika institusi tersebut. Ini menciptakan lingkungan yang lebih positif, penuh kasih, dan berkualitas tinggi, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup semua pihak yang terlibat, baik penghuni panti asuhan, staf, maupun keluarga mereka.

Dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan memperkuat hubungan antar-generasi. Pertama, melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Para lansia mendapatkan akses lebih baik terhadap perawatan medis, pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan dan pakaian, serta perhatian emosional dari para pendamping. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka. Kedua, kegiatan ini mempromosikan inklusi sosial bagi lansia. Lansia sering mengalami isolasi

sosial dan kesepian, tetapi melalui pendampingan ini, mereka memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan sukarelawan muda yang dapat menjadi teman dan sahabat. Ini membantu mengurangi tingkat kesepian dan depresi di antara lansia, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Ketiga, program ini juga memiliki dampak positif pada perkembangan generasi muda. Anak muda yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini dapat belajar nilai-nilai empati, kepedulian, dan penghargaan terhadap lansia. Mereka belajar untuk menghargai pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki lansia, yang dapat menjadi pondasi yang kuat untuk pembentukan masyarakat yang lebih inklusif dan hormat terhadap lansia di masa depan. Keempat, pendampingan ini juga memperkuat hubungan antar-generasi dalam masyarakat. Dengan terlibatnya berbagai generasi dalam kegiatan ini, tercipta saling pengertian dan hubungan yang lebih erat di antara mereka. Ini menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan solid di komunitas, yang berkontribusi pada pemeliharaan nilai-nilai budaya dan tradisi yang penting. Kelima, dari sudut pandang lembaga seperti Panti Asuhan St. Vincentius Cabang Merauke, kegiatan ini dapat meningkatkan citra dan dukungan dari masyarakat. Ketika masyarakat melihat bahwa lembaga ini aktif dalam membantu lansia dan mendukung perkembangan generasi muda, mereka lebih mungkin untuk memberikan dukungan finansial dan sumber daya lainnya. Hal ini dapat membantu panti asuhan tersebut untuk menjalankan program-program lainnya dengan lebih efektif.

KESIMPULAN

Pengabdian ini berhasil meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia yang tinggal di panti asuhan tersebut, tetapi juga mengubah paradigma pelayanan perawatan lansia secara keseluruhan. Para lansia kini mendapatkan perawatan kesehatan yang lebih baik, termasuk pemeriksaan rutin dan perawatan medis yang lebih teratur, sehingga memperpanjang dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Diet yang lebih bergizi telah diperkenalkan, memberikan dampak positif pada energi dan vitalitas para lansia. Program ini juga menggugah potensi sosial lansia dengan memberikan mereka kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan rekreasi. Hal ini tidak hanya mengurangi rasa kesepian yang sering dialami oleh lansia, tetapi juga membangun ikatan antara mereka dan staf panti asuhan. Selain itu, program pendampingan ini membantu memperbaiki kesadaran masyarakat tentang perlunya perawatan dan perhatian yang pantas terhadap lansia. Dengan melibatkan masyarakat dalam proyek ini, budaya peduli terhadap lansia menjadi lebih kuat, dan harapan atas perawatan yang lebih baik untuk generasi lansia di masa depan pun tercipta. Secara keseluruhan, program ini adalah contoh nyata bagaimana investasi perhatian, dukungan, dan perubahan dalam pendekatan perawatan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengubah pandangan masyarakat terhadap perawatan mereka. Dengan hasil yang begitu positif, program ini bukan hanya memberikan manfaat kepada lansia yang diabdikan, tetapi juga memberikan inspirasi bagi proyek serupa di seluruh masyarakat untuk merangkul dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara lebih luas.

Referensi

- Arini, Liss Dyah Dewi. 2023. "Pemberian Motivasi Dalam Menangani Depresi Lansia Di Griya Sehat Bahagia Palur Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara* 1(1):1-7.
- Boru, Yunia Dehi, Y. Rosdiana, and N. L. Ariani. 2020. "Hubungan Penerimaan Diri Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Malang."
- Carmen, Stanciu Mariana. 2013. "Importance of Counselling for Elderly Before

- Institutionalization.” *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 84:1630–33.
- Darsana, I. Made, and Usman Jayadi. 2022. “Perspektif Pekerja Hotel Berbintang Di Destinasi Wisata Sanur Terhadap Literasi Investasi Saham Di Masa Pandemi Covid-19.” *Siwayang Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Pariwisata, Kebudayaan, Dan Antropologi* 1(1):23–32.
- Dimala, Cempaka Putrie. 2023. “PELANA: Pemberdayaan Lansia Aktif Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19.” *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG* 3(1):2271–79.
- Erika, Erika. 2023. “Meningkatkan Pemahaman Masyarakat Pentingnya Deteksi Dini Diabetes Melitus Melalui Penyuluhan Dan Pengukuran Gula Dan Tekanan Darah.” *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(7):685–97.
- Gumala, Azhoma, Yoneta Srangenge, and Henny Lucida. 2023. “Identifikasi Dan Edukasi Adverse Drug Reactions Dan Drug Related Problems Pada Masyarakat Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Lubuk Begalung Padang.” *Warta Pengabdian Andalas* 30(2):346–53.
- Kiling, Indra Yohanes, and Beatriks Novianti Kiling-Bunga. 2019. “Pengukuran Dan Faktor Kualitas Hidup Pada Orang Usia Lanjut.” *Journal of Health and Behavioral Science* 1(3):149–65.
- King, Abby C. 2001. “Interventions to Promote Physical Activity by Older Adults.” *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 56(suppl_2):36–46.
- M Silva, Fernanda, João Petrica, João Serrano, Rui Paulo, André Ramalho, Dineia Lucas, José Pedro Ferreira, and Pedro Duarte-Mendes. 2019. “The Sedentary Time and Physical Activity Levels on Physical Fitness in the Elderly: A Comparative Cross Sectional Study.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(19):3697.
- Mano, Donatila, Agnes Marcella, Yohanes Firmansyah, and Alexander Halim Santoso. 2023. “Peningkatan Pemahaman Dan Kewaspadaan Masyarakat Akan Penyakit Arteri Perifer.” *Jurnal Kabar Masyarakat* 1(2):31–40.
- Mastuti, Dewi Nugraheni Restu, Yunita Satya Pratiwi, Ramadhani Chaniago, Rosida Rosida, Yushinta Aristina Sanjaya, Ratna Yulistiani, Ameliora Dwi Astani, Ardiana Priharwanti, Meri Meri, and Muh Aniar Hari Swasono. 2023. *PENGANTAR ILMU GIZI: Pemahaman Tentang Nutrisi Dan Kesehatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Park, Sohyun, Hyun Ja Kim, and Kirang Kim. 2020. “Do Where The Elderly Live Matter? Factors Associated with Diet Quality among Korean Elderly Population Living in Urban Versus Rural Areas.” *Nutrients* 12(5):1314.
- Rahmawati, Arlien, and Vera Imanti. 2023. “Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Pantti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang.”
- Suciati, Pijar, S. Sos, Wiji Lestari, M. Gizi, Mareta Maulidiyanti, Ngurah Rangga Wisesa, S. I. Kom, M. I. Kom, Intan Primadini, and S. Sos. 2023. *Bergizi Dari Bumi Kami Sebuah Upaya Dari Unsur Akademisi Dalam Pencegahan Stunting Di Labuan Bajo, Nusa Tenggara Timur*. Deepublish.
- Yuniartika, Wachidah, Nieldya Nofandrilla, Kusuma Estu Werdani, Siti Musalamah, Silvianita Damayanti, Her Supristyani, Ahmad Fariz Farisulhaq, and Anjani Bharata Ajie. 2022. “Pendampingan Kader Kesehatan Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia* 5(3):1056–61.