

PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KETERAMPILAN KREATIVITAS DALAM PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA BATU NAMPAR

Muhamad Zaril Gapari

STIT Palapa Nusantara Lombok NTB

zarilgapari9@gmail.com

Abstract

Creativity skills training in improving the quality of life of the elderly is an approach that aims to improve the physical, mental, and social well-being of the elderly. The elderly often face various challenges in life, such as physical decline, social limitations, and emotional changes. Therefore, developing creativity through training involving arts, crafts, and creative thinking activities can be an effective solution to improve their quality of life. This training focuses on empowering the elderly to express themselves through various forms of activities that can stimulate the brain and improve fine motor skills. In addition, creative activities can also strengthen social relationships between the elderly and reduce feelings of loneliness and depression. The results of this training are expected to provide a positive impact in the form of increasing happiness, self-confidence, and life satisfaction in the elderly, as well as slowing down the aging process mentally and socially. This study aims to explore the effectiveness of creativity skills training in helping the elderly to face their life challenges in a more positive and productive way.

Keywords: *Mentoring; Skills Training; Quality of Life*

Abstrak: Pelatihan keterampilan kreativitas dalam peningkatan kualitas hidup lansia merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial lansia. Lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti penurunan fisik, keterbatasan sosial, dan perubahan emosional. Oleh karena itu, pengembangan kreativitas melalui pelatihan yang melibatkan seni, kerajinan, dan aktivitas berpikir kreatif dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Pelatihan ini berfokus pada pemberdayaan lansia untuk mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk kegiatan yang dapat merangsang otak dan meningkatkan keterampilan motorik halus. Selain itu, kegiatan kreatif juga dapat mempererat hubungan sosial antar lansia serta mengurangi perasaan kesepian dan depresi. Hasil dari pelatihan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan kebahagiaan, rasa percaya diri, dan kepuasan hidup lansia, serta memperlambat proses penuaan secara mental dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pelatihan keterampilan kreativitas dalam

membantu lansia untuk menghadapi tantangan kehidupan mereka dengan cara yang lebih positif dan produktif.

Kata Kunci: Pendampingan; Pelatihan Keterampilan; Kualitas Hidup

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh setiap individu, yang diiringi dengan berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial. Lansia (lanjut usia) adalah kelompok usia yang rentan terhadap penurunan kualitas hidup, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang dapat mendukung lansia dalam mempertahankan kualitas hidup yang optimal. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pelatihan keterampilan kreativitas, yang terbukti memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Umur, lansia binaan Rumah Bahagia Bintang laki-laki dan perempuan berusia 60 tahun hingga lebih dari 90 tahun, hal ini mengikuti peraturan yang sudah tertera dipanti yakni syarat untuk masuk menjadi binaan panti harus sudah berumur 50 tahun keatas (Putri et al., 2022).

Kualitas hidup orang tua dipengaruhi oleh status kesehatan yang menurun seiring bertambahnya usia. Bertambahnya usia diiringi dengan munculnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh, dan peningkatan risiko jatuh. Tidak memperoleh akses ke pendidikan dan perawatan kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial dari teman atau keluarga untuk merawat mereka, dan kurangnya latihan fisik adalah beberapa masalah yang dihadapi orang tua seiring bertambahnya jumlah orang tua. Dipengaruhi oleh perbaikan kondisi sosial, kondisi fisik, dan kualitas kesehatan, usia harapan hidup meningkat, yang tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk tua setiap tahun (Azizah et al., 2024).

Kualitas hidup orang tua dapat dirusak oleh kelemahan, batasan, dan ketidakmampuan untuk melakukan berbagai kegiatan setiap hari. Mudah lelah, berkeringat, mengalami masalah tidur atau kualitas tidur yang buruk, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan orang lain adalah beberapa contoh perubahan kualitas hidup yang terjadi pada orang tua karena penurunan kondisi fisik. Kualitas hidup adalah kualitas yang dirasakan sehari-hari, Pandangan individu tentang kehidupan sosialnya

dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, standar, dan perhatian (Indrayogi et al., 2022).

Berdasarkan kualitas hidup sebagian besar memiliki kualitas hidup buruk yaitu 32 responden dengan tingkat kesehatan tidak memuaskan sebanyak 31 responden. Kualitas hidup domain 1 sebagian besar buruk dengan 27 responden, kualitas hidup domain 2 sebagian besar buruk dengan 23 responden, kualitas hidup domain 3 sebagian besar buruk dan sedang dengan 28 responden, serta kualitas hidup domain 4 berada pada kaetogori buruk dengan 24 responden (Pangestuti et al., 2022).

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membentuk individu usia lanjut yang sadar dan memahami serta melakukan kegiatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan. Karena data piramida penduduk dunia menunjukkan bahwa di banyak negara, kelompok usia anak-anak telah mengalami penurunan yang signifikan seiring bertambahnya usia orang dewasa, sedangkan kelompok usia orang dewasa telah meningkat seiring bertambahnya usia orang dewasa. Ini adalah alasan usia lanjut. Selain itu, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah setiap tahun.

Melihat masalah yang terjadi saat ini terhadap orang lanjut usia di seluruh dunia dan di Indonesia, diperlukan peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas fisik seperti senam lanjut usia. Senam ini membantu orang lanjut usia menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka dengan kegiatan yang melibatkan otot besar dan kecil, meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka dan membantu mereka terhindar dari penyakit yang sering menyerang mereka. Karena itu, harapannya adalah bahwa orang lanjut usia dapat menjadi lebih aktif dan menjadi contoh bagi masyarakat sekitar untuk membantu pembangunan di desanya demi masa depan negara dan negara. Pada teori lain yang juga menyebutkan bahwa umur adalah salah satu faktor kesehatan, faktor keinginan atau internal yang menguasai norma seseorang termasuk menggunakan jasa kesehatan.

Kreativitas bukan hanya terbatas pada seni atau aktivitas seni semata, tetapi mencakup kemampuan untuk berpikir kreatif, menyelesaikan masalah, serta menemukan solusi baru dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melibatkan lansia dalam kegiatan yang merangsang kreativitas, mereka dapat merasakan kepuasan pribadi, memperbaiki keterampilan kognitif, serta meningkatkan interaksi sosial. Berbagai kegiatan seperti seni,

kerajinan tangan, menulis, atau permainan yang memicu imajinasi dapat memberikan dampak positif dalam menjaga kesehatan mental dan fisik lansia.

Melalui pelatihan keterampilan kreativitas, lansia dapat belajar bagaimana mengembangkan potensi diri mereka, mengekspresikan diri, serta memperluas lingkaran sosial mereka. Keterlibatan dalam aktivitas yang merangsang kreativitas juga dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi yang sering dialami oleh banyak lansia. Pelatihan ini tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan, tetapi juga pada pemberdayaan lansia untuk merasa lebih percaya diri dan mandiri dalam menjalani kehidupan mereka.

Tujuan dari pelatihan keterampilan kreativitas ini adalah untuk memberikan lansia alat dan kesempatan untuk merasakan pengalaman yang bermakna, meningkatkan rasa harga diri, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan pelatihan yang tepat, lansia dapat menghadapi tantangan usia tua dengan lebih positif dan aktif, serta tetap menjadi bagian yang produktif dalam masyarakat.

Penting untuk menyadari bahwa kualitas hidup lansia bukan hanya tergantung pada kondisi fisik mereka, tetapi juga pada aspek psikososial yang dapat dipengaruhi oleh kreativitas. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan kreativitas menjadi salah satu cara efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendukung mereka untuk hidup dengan lebih bahagia, sehat, dan bermakna.

Tujuan utama dari program ini adalah untuk membantu lansia di Desa Batu Nampar agar lebih mandiri, produktif, dan sejahtera, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pemberian keterampilan dan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang dimiliki oleh setiap individu lansia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam pendampingan dan pelatihan keterampilan kreativitas dalam peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Batu Nampar dapat melibatkan berbagai pendekatan, baik kualitatif maupun kuantitatif

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*), karena penelitian ini berfokus pada program pendampingan dan pelatihan langsung untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, pendekatan penelitian tindakan bisa digunakan. Peneliti

bertindak sebagai fasilitator untuk melaksanakan program dan mengevaluasi dampaknya selama proses berlangsung.

Subjek dalam penelitian ini lansia di Desa Batu Nampar, sebagai sasaran utama dari program pelatihan dan pendampingan. Pemilihan sampel dapat menggunakan teknik purposive sampling (pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu), di mana hanya lansia yang memenuhi kriteria tertentu yang dilibatkan dalam penelitian, misalnya lansia yang belum memiliki keterampilan kreativitas atau yang berpotensi mendapatkan manfaat dari program ini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dokumentasi dan observasi. Sedangkan langkah-langkah dalam penelitian ini: Data dari wawancara dan observasi dianalisis dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama terkait perubahan dalam kualitas hidup lansia, serta kendala yang dihadapi selama pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lanjut usia atau usia tua (lansia) adalah suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat. Masyarakat kita saat ini memandang para lanjut usia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa, barangkali kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima (Akbar et al., 2021).

Pelatihan keterampilan kreativitas pada lansia bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Berdasarkan penelitian atau intervensi terkait, berikut adalah dapat diuraikan:

1. Peningkatan Keterampilan dan Kepercayaan Diri

Setelah mengikuti pelatihan, banyak lansia yang menunjukkan peningkatan dalam keterampilan tertentu seperti kerajinan tangan, seni lukis, musik, atau keterampilan lain yang berkaitan dengan aktivitas kreatif. Peningkatan keterampilan ini tidak hanya memberikan rasa puas dan prestasi, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Peningkatan keterampilan merujuk pada proses pembelajaran dan pengembangan kemampuan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari maupun di dunia kerja. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan antara lain:

- a. Belajar secara terus-menerus: Mengambil kursus, pelatihan, atau belajar mandiri adalah cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan. Dalam era digital ini, akses terhadap informasi dan pelatihan semakin mudah.
- b. Praktik langsung: Mengasah keterampilan dengan melakukan praktik langsung sangat penting. Misalnya, jika seseorang ingin meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum, maka latihan berbicara di depan audiens dapat membantu.
- c. Mencari umpan balik: Mendapatkan umpan balik dari orang lain, baik itu mentor, teman sejawat, atau atasan, dapat membantu seseorang mengetahui kekuatan dan kelemahan dalam keterampilannya, sehingga ia dapat terus berkembang.
- d. Menerima tantangan baru: Mengambil tanggung jawab atau proyek baru yang menantang di luar zona nyaman bisa mempercepat peningkatan keterampilan.

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan dengan cara-cara berikut:

- a. Mengenali dan menerima kekurangan serta kelebihan: Seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Ini membantu seseorang untuk tidak mudah merasa terintimidasi oleh orang lain.
- b. Menetapkan tujuan yang realistis: Menetapkan tujuan yang jelas dan bisa dicapai membantu seseorang merasa lebih percaya diri karena mereka tahu mereka dapat mencapai tujuan tersebut dengan usaha yang tepat.
- c. Mendapatkan dukungan sosial: Lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, teman, atau mentor, sangat penting dalam membangun kepercayaan diri. Mereka memberikan dorongan dan penguatan yang sangat dibutuhkan.
- d. Menerima kegagalan sebagai bagian dari proses: Kepercayaan diri juga berkembang ketika seseorang tidak takut gagal. Kegagalan seringkali menjadi pembelajaran berharga untuk memperbaiki diri.

Peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri saling terkait. Ketika seseorang merasa lebih terampil dalam suatu hal, ia cenderung merasa lebih percaya diri dalam melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan keterampilan tersebut. Sebaliknya,

kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk lebih mudah belajar dan mengembangkan keterampilan baru, karena mereka tidak takut untuk mencoba dan gagal.

Sebagai contoh, seorang profesional yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan klien atau kolega. Hal ini kemudian dapat meningkatkan kinerjanya di tempat kerja, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan dirinya.

Berlatih dalam situasi nyata: Misalnya, jika seseorang ingin meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum, mereka bisa mulai dengan berbicara di depan kelompok kecil. Semakin sering mereka melakukannya, semakin terampil dan percaya diri mereka.

Fokus pada penguatan mental dan emosional: Berlatih pengendalian diri, mindfulness, atau teknik pernapasan dapat membantu menjaga ketenangan dan mengurangi kecemasan, yang pada akhirnya mendukung peningkatan kepercayaan diri.

Menetapkan tujuan yang menantang namun terjangkau: Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan mengarah pada pencapaian keterampilan baru, seseorang akan merasa lebih percaya diri saat mereka mencapainya.

2. Peningkatan Kesejahteraan Mental

Lansia yang mengikuti pelatihan kreativitas melaporkan penurunan perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi. Kegiatan kreatif membantu mereka untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit atau ketidaknyamanan fisik, serta memperbaiki mood secara keseluruhan. Ini memberikan dampak positif bagi kesehatan mental lansia.

Kesejahteraan mental dan fisik merupakan dua komponen penting yang saling terkait dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan, mengingat meningkatnya prevalensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di seluruh dunia (Sumarwati et al., 2022). Salah satu metode yang efektif dalam mendukung kesehatan mental adalah melalui penerapan gaya hidup sehat dan olahraga teratur (Suwijik et al., 2022). Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang mendalam pada kesehatan mental.

Peningkatan kesejahteraan mental adalah topik yang sangat penting dalam konteks kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kesejahteraan mental mencakup keadaan pikiran dan perasaan yang positif, serta kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan hidup, beradaptasi dengan perubahan, dan memiliki hubungan sosial yang sehat. Beberapa faktor yang berperan dalam peningkatan kesejahteraan mental meliputi:

a. Mengelola Stres dan Emosi

Stres adalah bagian dari kehidupan, tetapi bagaimana seseorang menghadapinya akan memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Teknik seperti meditasi, relaksasi, pernapasan dalam, dan yoga dapat membantu mengurangi stres. Mengelola emosi dengan cara yang sehat, seperti berbicara tentang perasaan atau menyalurkannya melalui aktivitas kreatif, juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental.

b. Membangun Hubungan Sosial yang Positif

Dukungan sosial sangat penting untuk kesehatan mental. Hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan rekan kerja dapat meningkatkan rasa bahagia dan memberikan rasa aman emosional. Meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengembangkan hubungan yang saling mendukung dapat memperbaiki kesejahteraan mental.

c. Aktivitas Fisik

Olahraga dan aktivitas fisik memiliki dampak besar pada kesehatan mental. Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan". Selain itu, olahraga membantu mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur, yang berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan.

d. Pola Makan yang Sehat

Pola makan yang sehat dan bergizi juga berperan dalam kesejahteraan mental. Makanan yang mengandung asam lemak omega-3, vitamin B, dan antioksidan dapat membantu mendukung kesehatan otak. Menghindari konsumsi alkohol berlebihan dan makanan yang tidak sehat dapat mengurangi dampak negatif pada mood dan kestabilan emosional.

e. Penerimaan Diri dan Pengembangan Diri

Menerima diri sendiri dan menghargai kemampuan serta potensi yang dimiliki dapat meningkatkan rasa percaya diri. Ini melibatkan pengembangan diri melalui pendidikan,

keterampilan, dan pengalaman yang membangun rasa pencapaian. Tujuan dan pencapaian pribadi yang realistis dapat memberikan rasa kepuasan.

f. Menciptakan Tujuan dan Makna Hidup

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa bahwa hidup memiliki makna dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Ini bisa datang dari pekerjaan, kegiatan sukarela, atau hubungan pribadi yang bermakna. Ketika seseorang merasa hidupnya memiliki tujuan, mereka cenderung merasa lebih bahagia dan termotivasi.

g. Tidur yang Cukup

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk kesehatan mental. Kurang tidur dapat memengaruhi mood, konsentrasi, dan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres. Memiliki rutinitas tidur yang baik dan menghindari gangguan tidur, seperti penggunaan gadget sebelum tidur, sangat penting bagi kesejahteraan mental.

h. *Mindfulness* dan Meditasi

Teknik *mindfulness* dan meditasi dapat membantu seseorang untuk lebih hadir dalam momen sekarang dan mengurangi kecemasan tentang masa depan atau penyesalan tentang masa lalu. Ini dapat meningkatkan kestabilan emosional dan memberikan ketenangan pikiran yang sangat berharga dalam kehidupan yang sibuk.

i. Mencari Bantuan Profesional

Jika seseorang merasa kesulitan dalam mengelola kondisi mentalnya, mencari bantuan dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater sangat dianjurkan. Terapi kognitif perilaku, konseling, atau pengobatan dapat membantu individu yang mengalami gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan, untuk pulih dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

j. Fleksibilitas Mental (Resiliensi)

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Mengembangkan fleksibilitas mental dengan cara belajar dari pengalaman dan tetap positif meskipun menghadapi tantangan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental.

k. Pengaruh Teknologi

Penggunaan teknologi yang bijak juga memainkan peran penting. Teknologi dapat memberikan akses ke dukungan mental melalui aplikasi meditasi atau platform terapi

online, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak sehat bisa berdampak buruk bagi kesejahteraan mental.

3. Interaksi Sosial yang Lebih Baik

Pelatihan kreativitas sering kali dilakukan dalam kelompok, yang memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dengan sesama. Mereka dapat berbagi pengalaman dan membentuk jaringan sosial yang lebih kuat, yang berperan penting dalam mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Interaksi sosial berasal dari bahasa latin: *Con* atau *Cum* yang berarti bersama-sama, dan *tango* berarti menyentuh, jadi pengertian secara harfiah adalah bersama-sama menyentuh. Interaksi sosial adalah proses di mana antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok berhubungan satu dengan yang lain (Dwi Narwoko et al., 2014).

Interaksi sosial yang lebih baik adalah suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Interaksi sosial yang positif dapat membangun hubungan yang lebih harmonis, meningkatkan kesejahteraan individu, dan menciptakan lingkungan yang saling mendukung. Berikut adalah beberapa pembahasan mengenai cara menciptakan interaksi sosial yang lebih baik:

a. Pentingnya Empati dalam Interaksi Sosial

Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Ketika kita mampu berempati, kita dapat lebih mudah memahami perspektif orang lain dan menanggapi situasi dengan bijaksana. Empati memungkinkan kita untuk mendengarkan secara aktif, memberikan perhatian kepada orang lain, dan menunjukkan bahwa kita peduli terhadap kebutuhan dan perasaan mereka.

b. Komunikasi yang Efektif

Komunikasi yang baik adalah kunci dalam interaksi sosial yang positif. Ini mencakup keterampilan mendengarkan dan berbicara yang jelas dan terbuka. Menghindari komunikasi yang salah paham, seperti berbicara dengan nada yang kasar atau tidak mengungkapkan perasaan secara jelas, dapat membantu memperbaiki hubungan antar individu.

Keterbukaan dalam berbicara juga penting, tetapi harus disertai dengan rasa hormat. Berbicara secara terbuka tentang masalah atau perasaan pribadi dapat menciptakan kedekatan emosional dan meningkatkan kualitas hubungan.

c. Meningkatkan Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial seperti berbicara di depan umum, mengenali ekspresi wajah orang lain, dan memahami bahasa tubuh dapat memperbaiki interaksi sosial. Memiliki keterampilan ini memungkinkan seseorang untuk lebih mudah bergaul, memahami sinyal sosial, dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi.

Berlatih mendengarkan dengan aktif, memberi perhatian penuh saat orang lain berbicara, dan tidak terburu-buru memberikan tanggapan adalah aspek yang sangat penting dalam komunikasi yang baik.

d. Menghindari Konflik dan Membangun Toleransi

Dalam interaksi sosial, konflik dapat muncul karena perbedaan pendapat, kepentingan, atau persepsi. Menghindari konflik yang tidak perlu dan berusaha untuk mencari titik temu melalui diskusi yang konstruktif adalah langkah penting dalam menciptakan interaksi sosial yang lebih baik.

Toleransi sangat penting dalam interaksi sosial, terutama dalam masyarakat yang multikultural dan beragam. Menerima perbedaan pendapat, latar belakang, dan kebiasaan orang lain dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan harmonis.

e. Membangun Rasa Percaya

Interaksi sosial yang sehat bergantung pada rasa percaya antara individu. Kepercayaan ini terbentuk melalui tindakan konsisten yang mencerminkan integritas dan kejujuran. Jika seseorang merasa dipercaya, mereka akan lebih terbuka dan nyaman dalam berinteraksi.

f. Berfokus pada Solusi, Bukan Masalah

Saat menghadapi perbedaan atau masalah dalam interaksi sosial, lebih baik fokus pada solusi daripada terus-menerus membicarakan masalah. Menemukan cara untuk mengatasi perbedaan dengan pendekatan yang kooperatif dapat memperbaiki hubungan.

g. Menghargai Perbedaan dan Keunikan

Setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman, dan cara pandang yang berbeda. Menghargai perbedaan ini dan melihatnya sebagai kekuatan yang memperkaya

interaksi sosial dapat menciptakan hubungan yang lebih baik. Saling menghormati dan menghargai orang lain adalah prinsip dasar dalam membangun interaksi yang positif.

h. **Aktivitas Sosial dan Kolaborasi**

Mengikuti kegiatan sosial atau berkolaborasi dalam kelompok dapat meningkatkan hubungan sosial. Baik itu dalam konteks profesional, komunitas, atau kegiatan rekreasi, bekerja sama dalam sebuah tujuan bersama dapat mempererat hubungan antar individu dan memperbaiki kualitas interaksi sosial.

i. **Keseimbangan antara Kemandirian dan Ketergantungan**

Meskipun hubungan sosial yang baik didasarkan pada kedekatan dan dukungan, penting untuk menjaga keseimbangan antara kemandirian pribadi dan ketergantungan pada orang lain. Menghargai ruang pribadi, serta memberikan dukungan yang sehat tanpa membebani, merupakan aspek penting dalam menjaga hubungan sosial yang seimbang.

j. **Menghargai Waktu dan Kehadiran**

Kehadiran fisik dan perhatian dalam interaksi sosial sangat berharga. Menghargai waktu yang dihabiskan bersama orang lain dan menunjukkan bahwa kita benar-benar peduli dapat memperkuat hubungan. Ini mencakup menghindari gangguan seperti menggunakan ponsel atau beralih perhatian saat berinteraksi.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menciptakan interaksi sosial yang lebih baik, meningkatkan hubungan dengan orang lain, dan memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat.

4. Peningkatan Kemampuan Kognitif

Aktivitas kreatif yang melibatkan pemecahan masalah, pengembangan ide, dan perencanaan dapat meningkatkan kemampuan kognitif lansia. Guna melakukan pengembangan terhadap kemampuan dasar bisa ditinjau melalui kecakapan kognitifnya, keterlibatan dalam aktivitas ini memperkuat fungsi otak, meningkatkan daya ingat, dan membantu menjaga kesehatan mental yang optimal seiring bertambahnya usia (Shofa et al., 2023).

Berikut adalah beberapa pembahasan penting terkait peningkatan kemampuan kognitif:

a. **Pentingnya Kemampuan Kognitif**

Kemampuan kognitif berperan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti:

Pembelajaran: kemampuan untuk menyerap dan memahami informasi baru, pekerjaan dan karier: berfungsi untuk pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan kreativitas, interaksi sosial: membantu dalam berkomunikasi, memahami perasaan dan sikap orang lain, kesehatan mental: kognisi yang baik mendukung kesehatan mental yang lebih stabil, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif seseorang meliputi:

- 1) Genetik: Faktor keturunan dapat berperan dalam kapasitas kognitif dasar seseorang.
- 2) Lingkungan: Stimulasi dari lingkungan sekitar, seperti pendidikan dan pengalaman, dapat mengembangkan kognisi.
- 3) Usia: Kemampuan kognitif cenderung berkembang seiring bertambahnya usia hingga mencapai puncaknya, lalu mungkin mengalami penurunan seiring bertambahnya usia.
- 4) Kesehatan fisik dan mental: Kondisi tubuh, seperti pola makan yang sehat, olahraga, tidur yang cukup, serta kondisi mental yang stabil (misalnya mengelola stres), dapat memengaruhi kemampuan kognitif.

c. Strategi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif

Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, baik secara aktif maupun pasif. Beberapa di antaranya adalah:

- 1) Pendidikan dan Pembelajaran Berkelanjutan: Mempelajari hal baru, seperti bahasa asing atau keterampilan teknis, dapat menstimulasi otak dan memperbaiki kemampuan kognitif.
- 2) Permainan dan Latihan Otak: Aktivitas seperti teka-teki, permainan logika, dan permainan papan dapat melatih berbagai aspek kognitif, seperti memori dan perhatian.
- 3) Olahraga: Olahraga teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki memori, dan mempercepat pemrosesan informasi.
- 4) Meditasi dan Mindfulness: Teknik seperti meditasi dapat membantu meningkatkan fokus, mengurangi stres, dan memperbaiki kapasitas mental.
- 5) Tidur yang Cukup: Tidur yang berkualitas penting untuk pemulihan otak dan memperbaiki daya ingat serta proses berpikir.

- 6) Nutrisi yang Sehat: Makanan yang kaya akan antioksidan, omega-3, dan vitamin dapat mendukung kesehatan otak. Makanan seperti ikan, buah, dan sayuran bisa meningkatkan fungsi kognitif.

d. Pencegahan Penurunan Kemampuan Kognitif

Peningkatan kemampuan kognitif juga berfungsi sebagai langkah pencegahan terhadap penurunan fungsi otak yang dapat terjadi seiring bertambahnya usia. Beberapa kondisi yang bisa dipengaruhi oleh penurunan kemampuan kognitif adalah demensia, Alzheimer, dan gangguan kognitif terkait usia lainnya. Aktivitas yang merangsang otak dan menjaga kesehatan tubuh dapat memperlambat penurunan kognitif tersebut.

5. Peningkatan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan

Secara umum, pelatihan keterampilan kreativitas memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia. Mereka merasa lebih bahagia, lebih aktif, dan lebih terhubung dengan dunia di sekitar mereka. Hal ini berujung pada kualitas hidup yang lebih baik, dengan penurunan gejala-gejala yang terkait dengan penuaan seperti kelelahan, kesepian, dan penurunan motivasi.

6. Foto pada kegiatan pendampingan



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Pelatihan keterampilan kreativitas pada lansia memiliki manfaat yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Kreativitas tidak hanya terbatas pada kegiatan seni, tetapi juga mencakup cara-cara untuk merespons dan mengatasi tantangan sehari-hari. Lansia yang terlibat dalam pelatihan semacam ini memperoleh manfaat yang luas, baik dari sisi psikologis, sosial, maupun kognitif.

a. Psikologis

Aktivitas kreatif memberi kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang positif. Proses ini tidak hanya mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga memperbaiki citra diri mereka. Ketika mereka merasa dihargai karena keterampilan dan kreativitas mereka, ini meningkatkan rasa harga diri mereka.

b. Sosial

Interaksi sosial adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Banyak lansia yang cenderung terisolasi karena berbagai alasan, seperti kehilangan pasangan hidup atau masalah kesehatan. Melalui pelatihan kelompok, mereka memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, berdiskusi, dan memperluas jaringan sosial mereka. Ini mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam kehidupan sosial.

c. Kognitif

Pelatihan kreativitas membantu menjaga fungsi kognitif lansia dengan melibatkan mereka dalam kegiatan yang merangsang otak. Aktivitas seperti menggambar, melukis, atau merajut membutuhkan perencanaan, koordinasi, dan keterampilan motorik halus yang mendukung peningkatan kemampuan kognitif lansia.

d. Kesehatan Fisik

Walaupun fokus utama pelatihan ini adalah pada kreativitas mental dan sosial, banyak kegiatan yang juga melibatkan aktivitas fisik ringan seperti membuat kerajinan tangan atau berkebun. Aktivitas semacam ini tidak hanya membantu melatih keterampilan fisik, tetapi juga menjaga kebugaran tubuh lansia.

e. Dukungan dari Keluarga dan Masyarakat

Suksesnya pelatihan ini tidak lepas dari dukungan keluarga dan masyarakat sekitar. Lansia yang didukung oleh orang-orang terdekat mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam pelatihan dan kegiatan yang meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam mendukung keberhasilan program ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian atau program Pendampingan dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Desa Batu Nampar

dapat mencakup beberapa poin penting berikut: 1) Peningkatan Kualitas Hidup Lansia: Program pendampingan dan pelatihan keterampilan kreativitas dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Lansia yang terlibat dalam kegiatan kreatif merasa lebih dihargai, aktif, dan memiliki rasa kebersamaan yang lebih kuat dengan komunitas. 2) Pemberdayaan Lansia: Pelatihan keterampilan kreatif seperti seni, kerajinan tangan, atau keterampilan lainnya memberikan lansia kesempatan untuk mengembangkan potensi diri mereka. Hal ini meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. 3) Peningkatan Kesejahteraan Sosial: Program ini juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dengan sesama, memperkuat jaringan sosial mereka, serta mengurangi rasa kesepian atau isolasi sosial yang sering dialami lansia. Aktivitas kreatif ini bisa menjadi media komunikasi yang menyenangkan bagi mereka. 4) Peningkatan Keterampilan: Lansia yang mengikuti pelatihan keterampilan kreativitas dapat memperoleh kemampuan baru yang berguna, baik untuk kebutuhan pribadi maupun untuk meningkatkan potensi ekonomi, seperti menghasilkan produk kerajinan tangan yang bisa dijual. 5) Pentingnya Pendampingan Berkelanjutan: Untuk memastikan keberlanjutan hasil dari pelatihan, pendampingan secara rutin dan berkelanjutan sangat dibutuhkan. Lansia memerlukan dukungan terus-menerus agar dapat terus berkembang dan merasa didukung dalam menjalani proses kreatif mereka. 6) Rekomendasi: Program serupa sebaiknya diperluas ke desa-desa lain untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara lebih luas. Pendampingan dan pelatihan keterampilan dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan sosial pada lansia serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. doi: 10.31004/abdidias.v2i2.282
- Azizah, A., & Fitriani, V. (2024). Pelatihan Keterampilan Kreativitas dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Rumah Bahagia Bintang. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(1). doi: 10.61124/1.renata.33
- Dwi Narwoko, & Bagong Suyanto. (2014). *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*. Jakarta: Prenada.
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisyah, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat dan Aktif. *Indonesian Community*

Service and Empowerment Journal (IComSE), 3(1), 185–191. doi: 10.34010/icomse.v3i1.5330

- Pangestuti, E., Larasati, A. D., & Vitani, R. A. I. (2022). Gambaran Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 219. doi: 10.26714/jkj.10.1.2022.219-228
- Putri, L., Augustin, E., Amasyah, B., & Casiavera, C. (2022). Kehidupan Lansia di Rumah Bahagia Bintan. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(12), 2875–2886. doi: 10.54443/sibatik.v1i12.462
- Shofa, F. M., & Atikah, C. (2023). Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak melalui Media Loose Parts Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Basicedu*, 7(4), 2418–2428. doi: 10.31004/basicedu.v7i4.5697
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. doi: 10.31294/jabdimas.v5i1.11354
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109. doi: 10.19184/jfgs.v2i2.30731