

PERANAN DAN DUKUNGAN GENERASI MUDA TERHADAP LANSIA
MELALUI KEGIATAN LINTAS GENERASI DENGAN KETERSEDIAAN
“RUANG HATI” SEBAGAI MEDIA CURHAT
DAN KUALITAS HIDUP

Iis Noventi^{1*}, Nur Ainiyah², Siti Nur Hasina³, Yanis Kartini⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nhadlatul Ulama Surabaya

Email Korespondensi: iisnoventi@unusa.ac.id

Disubmit: 19 September 2025

Diterima: 11 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22741>

ABSTRAK

Melalui generasi muda dan kegiatan lintas generasi, dampak positif serta dukungan yang diperoleh akan semakin bermanfaat bagi para lansia. Oleh karena itu, program “Ruang Hati” dibuat agar para lansia juga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Pendekatan yang dilakukan adalah melalui kegiatan yang menawarkan sebagian layanan psikologis dan interaksi lintas generasi, dengan meregakan kebun, reminiscence, olahraga, bercerita, dan bina keluarga. Tujuan pengabdian ini adalah psychosocial wellbeing. Dalam hal ini, 30 anggota Karang Taruna dan kesehatan serta 107 lansia dari komunitas LUNA MAYA digabungkan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dari generasi muda dan cara mereka berinteraksi serta memberikan care kepada para lansia. Meskipun ini masih berada dalam keterbatasan, Program ini mampu mengurangi tingkat kesepian lansia. Besar harapan, kegiatan yang diusulkan dapat dijadikan lanjutan dalam kegiatan di komunitas.

Kata Kunci: Lansia, Lintas Generasi, Ruang Hati, Kualitas Hidup, Psikologis

ABSTRACT

Through the younger generation and intergenerational activities, the positive impact and support gained will be even more beneficial for the elderly. Therefore, the “Ruang Hati” program was created so that the elderly can also improve their quality of life. The approach taken is through activities that offer psychological services and intergenerational interaction, such as gardening, reminiscence, sports, storytelling, and family development. The goal of this service is psychosocial wellbeing. In this case, 30 members of Karang Taruna and health workers and 107 elderly people from the LUNA MAYA community were brought together. The results of the study showed a significant improvement in the younger generation and the way they interact and provide care to the elderly. Although this is still limited, the program has been able to reduce the level of loneliness among the elderly. It is hoped that the proposed activities can be continued in the community.

Keyword: Eaderly, Intergenerational, Heart Space, Quality of Life, Psychological

1. PENDAHULUAN

Tahun 2023, Kota Surabaya memiliki jumlah lansia sebesar 3.000.076 Jiwa sedangkan di Kecamatan Wonocolo jumlah total lansia terdapat 79.895 jiwa. Cakupan layanan untuk lansia yang ada di Kecamatan Wonocolo terdapat dua puskesmas, yaitu Puskesmas Sidosermo dan Puskesmas Jemursari. Kegiatan yang dilakukan untuk layanan puskesmas adalah posyandu lansia. Data yang didapat dari ketua Posyandu lansia di RW.05 Jemur Wonosari, bahwa di RW.05 Jemur Wonosari Wonocolo Surabaya terdapat 225 orang lansia, dan sasaran yang diharapkan Puskesmas adalah 76,8 persen (173 orang), sedangkan lansia yang terdaftar di Posyandu lansia sebanyak 69 orang (39,9 persen).

Hal tersebut menunjukkan bahwa kunjungan ke Posyandu lansia masih sangat rendah, dimana lansia yang dibina masih kurang dari target pencapaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) yaitu sebesar 70 persen. Selain itu, di wilayah RW 05 Kelurahan Jemur Wonosari, ada kelompok lansia LUNA MAYA (Lanjut Usia Namun Masih Berkarya) yang merupakan binaan Rumah Zakat dengan unggulan program Desa Ramah Lansia dan Kebun Gizi. Kegiatan pada kelompok LUNA MAYA adalah olahraga bersama, pemeriksaan Kesehatan, dan menanam dan merawat Kebun Gizi serta penyuluhan dari pemerhati lansia.

Baik dari kegiatan posyandu lansia maupun kelompok LUNA MAYA belum ada upaya terpadu untuk secara khusus kegiatan lintas generasi sebagai dukungan generasi muda dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Masalah muncul justru saat lansia yang masih aktif dan tinggal bersama keluarga atau pasangannya, karena kesibukan keluarga lansia kebanyakan tidak terfasilitasi untuk mengungkapkan isi hati dan ingin di dengar apa yang selama ini mereka rasakan sehingga lansia tidak ada tempat untuk mengungkapkan perasaannya membuat lansia merasa kesepian, tidak berdaya dan merasa tidak berguna.

Pemerintah Surabaya melalui Dinas Kesehatan dalam hal ini puskesmas berupaya membantu lansia dengan adanya layanan psikologi klinis untuk kelompok lansia yang mengalami gangguan tidur dan perilaku makan. Layanan kesehatan jiwa ini juga melakukan kunjungan rumah oleh tim psikolog untuk melakukan wawancara dan pemeriksaan jiwa.

Sayangnya, program ini masih berupa pemberian konseling saja bagi yang mengalami gangguan jiwa. Belum nyata sebagai upaya peningkatan kemampuan keluarga dan lansia dalam membentuk harmonisasi tindakan yang berimbas pada psikologi lansia terutama keterlibatan lintas generasi pada kegiatan bersama lansia. Pandangan lain tentang problematika hubungan antar generasi yaitu lansia yang bercerita tentang bagaimana mereka merawat orang tua mereka di masa lalu, jadi pasti anak dengan sangat rela mengurus orang tuanya yang sakit, seiring berkembangnya zaman, kelompok lansia menganggap cucu-cucu mereka merasa disulitkan oleh keberadaan mereka.

Pandangan ini tidak salah, juga tidak sepenuhnya benar. Jika tidak ditangani, masalah psikologis lansia dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kemampuan bersosial dan kesehatan. Padahal menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia, lansia adalah kelompok masyarakat rentan yang harus

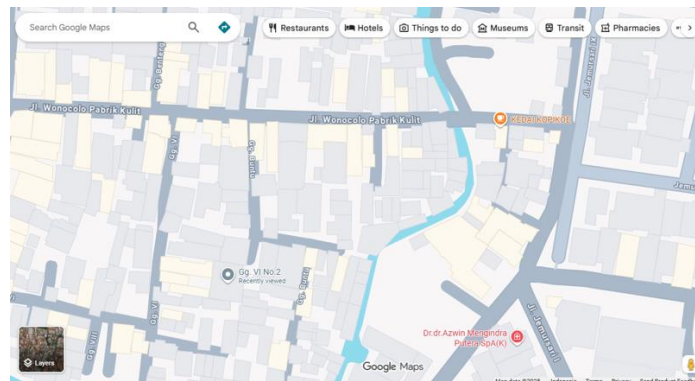
mendapatkan perlindungan dari negara, di antaranya Setiap orang berhak atas Kesehatan. Studi menunjukkan bahwa jika lansia mendapatkan penanganan yang baik dari keluarga dan lingkungannya, akan meningkatkan kualitas hidup dan bahagia di masa tuanya.

Dukungan yang dimaksud adalah tidak hanya aspek kesehatan, namun juga dukungan keluarga dan masyarakat salah satunya adalah generasi muda (remaja) sangat penting bagi lansia dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dan untuk meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup {8}. Program lintas generasi lansia-generasi muda merupakan salah satu intervensi yang dikembangkan dalam rangka meningkatkan harmonisasi hubungan antara generasi muda dengan lansia. Di Indonesia program ini belum banyak dikembangkan, sehingga transformasi nilai-nilai dari generasi yang lebih tua ke generasi muda terputus. Konsep peranan dan dukungan generasi muda terhadap lansia ini mengacu pada konsep penerapan *Environment, Social & Governance (ESG) dan Sustainability Development Goals (SDGs)* dengan semangat *Energizing Community*.

Di RW 05 Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, terdapat komunitas lansia LUNA MAYA yang telah menginisiasi kegiatan olahraga dan kebun gizi. Namun, belum ada kegiatan terstruktur yang melibatkan generasi muda secara langsung dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa interaksi lintas generasi dapat membantu menjaga fungsi kognitif, menurunkan tingkat depresi, dan meningkatkan harga diri pada lansia. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan inovasi program yang mampu menciptakan ruang komunikasi dan dukungan emosional bagi lansia dengan melibatkan peran aktif remaja dan keluarga. Program "Ruang Hati" hadir sebagai media curhat dan edukasi, yang memadukan kegiatan terapeutik dan pembinaan keluarga untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. MASALAH

Permasalahan utama yang dihadapi lansia di RW 05 meliputi kesepian, rendahnya partisipasi pada posyandu lansia, dan kurangnya pemanfaatan partisipan posyandu lansia serta kurangnya pemanfaatan kebun gizi yang digunakan sebagai sarana interaksi sosial. Lansia yang tinggal sendiri atau dengan pasangannya sering merasa kurang diperhatikan oleh anggota keluarga. Disisi lain, generasi muda, salah satunya karang taruna jarang melakukan interaksi dengan lansia, mereka terlalu fokus dengan aktivitas yang relevan dengan umur dan teman sebaya. Hambatan lain adalah kurangnya pengetahuan remaja mengenai komunikasi efektif dengan lansia dan teknik pendampingan kegiatan yang berhubungan dengan psikologis.



Gambar 1. Peta Lokasi RW 05 Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo Surabaya

Tujuan Penelitian

Untuk memahami dampak generasi muda lewat program lintas generasi “Ruang Hati” terhadap perbaikan kualitas hidup dan pengurangan masalah psikologis (seperti kesepian dan depresi ringan) pada lansia di Komunitas LUNAMAYA, Kelurahan Jemur Wonosari Surabaya

Pertanyaan Penelitian

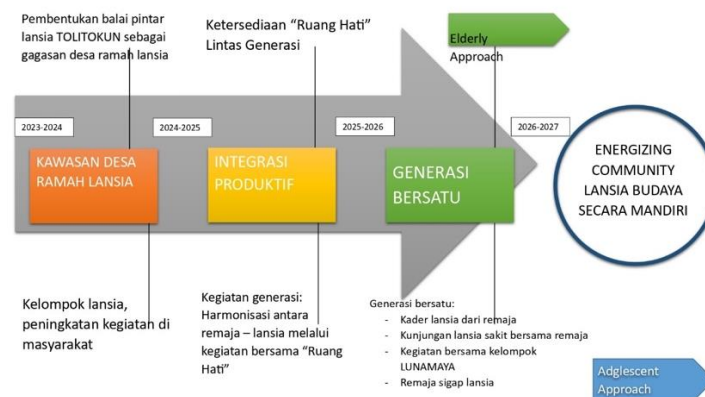
Apakah keterlibatan generasi muda dalam program “Ruang Hati” dapat meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam kegiatan sosial dan kesehatan komunitas?

Hasil observasi menunjukkan bahwa hanya 39,9% lansia yang masih terdaftar aktif dalam kegiatan posyandu lansia, jauh dibawah target yaitu sekitar 70%. Lansia cenderung pasif karena merasa tidak ada yang ingin mendengarkan keluhan mereka. Kader kesehatan telah berupaya, tetapi jumlahnya terbatas sehingga belum mampu untuk memberikan perhatian khusus pada masalah psikologis. Selain itu, tidak terdapat modul atau panduan praktis yang membantu lansia secara konsisten. Sehingga permasalahan ini memerlukan solusi yang sistematis dan melibatkan seluruh pihak, termasuk keluarga, kader, dan generasi muda. Maka hadirilah sebuah solusi masalah yang dapat diterapkan pada program ini, yaitu pada tahun 2010, tim pengusul mengembangkan Balai Pintar Lansia “TOLITOKUN” Tolak Linu Tolak Pikun yang peranan nya juga mendampingi masalah psikologis seperti mencegah pikun atau Demensia dengan manajemen stress pada lansia, termasuk pelatihan kader dan keluarga lansia {14}. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk lansia, keluarga dan jua kader kesehatan setempat yang nantinya mampu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan kader yang ikut berperan dalam program “Ruang Hati”, serta diharapkan keluarga lansia bisa mengidentifikasi secara dini masalah stress yang memicu terjadinya demensia dan dapat mengambil keputusan bila terdapat lansia dalam sebuah keluarga yang membutuhkan pertolongan secara psikologis, dan lansia dalam keluarga yang membutuhkan pertolongan secara psikologis. Nantinya, lansia akan secara mandiri semakin aktif untuk mengikuti kegiatan karena merasa sangat menyenangkan dengan kegiatan yang banyak mengajarkan permainan dan terapi modalitas.

Tahun 2024, kegiatan yang sama akan tetap digunakan dan dilatihkan kembali kepada lansia, kader dan keluarga seta melibatkan lintas generasi

agar sasaran program lebih luas dan lebih bisa menyelesaikan secara berkelanjutan. Lansia, kader dan keluarga melibatkan generasi muda untuk terlibat penuh pada kegiatan “Ruang Hati” sebagai Upaya dukungan dan peranan generasi muda mempunyai kepedulian pada keberadaan lansia di wilayahnya pada tahun ini.

Pemetaan untuk lansia di Kelurahan Jemur Wonosari, kota Surabaya telah dilakukan Tim Pengusul selama rentang 2023-2024. Didapatkan lima potensi besar pelayanan kegiatan lansia di wilayah yakni (1). dekat dengan sarana pelayanan kesehatan Rumah Sakit Islam Jemursari, klinik, dokter praktek swasta dan Puskesmas Jemur Sari, (2). Menjadi mitra Rumah Zakat dengan program unggulan Desa Ramah Lansia kerajinan, (3). Mempunyai kelompok lansia LUNA MAYA selain kegiatan posyandu lansia yang aktif setiap dua minggu sekali, (4) Mempunyai pemanfaatan lahan kosong menjadi kebun Gizi yang dikelola oleh kelompok tani RW 05, (5). Mempunyai Karang Taruna yang aktif dan wilayah dekat dengan dua kampus besar yaitu UINSA dan UNUSA yang bisa menjadi mitra untuk kegiatan ini. (Pemkot Surabaya, 2024). RW 05 wilayahnya sangat dekat dengan Rumah Sakit, kampus dan puskesmas, dengan lokasi lima potensi ini saling berdekatan satu sama lain. Mayoritas keluarga lansia adalah pekerja dan anggota Karang Taruna masih menempuh Pendidikan baik SMA maupun kuliah. Kondisi ini bisa dioptimasi untuk program pengmas tahun ini. Agar memudahkan pengembangan potensi lansia, keluarga dan lintas generasi sesuai peta potensi kelurahan jemur Wonosari, digunakanlah flow chart lima tahunan seperti dalam Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Rencana lima tahunan *Environment, Social & Governance (ESG)* dan *Sustainability Development Goals (SDGs)* dengan semangat *Energizing Community* untuk program pengmas “Ruang Hati” di Kelurahan Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, Kota Surabaya.

Tim Pengusul menyadari program “Ruang Hati” ini tidak mudah dan membutuhkan perjalanan panjang agar lansia dan keluarganya dapat mandiri berdaya dan peran serta dukungan lintas generasi bisa berkelanjutan. Tim pengusul kemudian membuat timeline lima-tahunan berupa *Environment, Social & Governance (ESG)* dan *Sustainability Development Goals (SDGs)* dengan semangat *Energizing Community* untuk memastikan kesinambungan upaya pemberdayaan lansia dengan lintas generasi (Gambar 2). Tujuan besarnya agar lansia mendapatkan peranan dan dukungan dari lintas generasi

sebagai wujud tidak adanya *Generation gap* yang menjadi jurang pemisah antara lansia dengan anak muda, terlebih dengan generasi milenial. Apalagi dalam budaya Indonesia, menempatkan orang tua sebagai individu yang perlu dihormati dan dihargai serta budaya *extended family* dimana banyak remaja yang masih tinggal bersama lansia. Program ini dimulai sejak tahun lalu setelah dialog bersama Tim Pengusul dari FKK UNUSA dan Rumah Zakat dalam program pengmas Balai Pintar TOLITOKUN. Ketua RW 05, Koordinator LUNA MAYA, Karang Taruna dan Rumah Zakat menerima tawaran Tim Pengusul karena siap menjadi mensupport kegiatan “Ruang Hati”. Dalam pembicaraan itu, satu hal konkrit yang memperkuat roadmap kegiatan itu itu adalah teridentifikasi secara dini masalah psikologis lansia. Tim Pengusul kemudian menyertakan pihak puskesmas dan kader Kesehatan untuk menindaklanjuti bila ada masalah psikogeriatri untuk di tangani di layanan psikologi klinis puskesmas. Periode lima tahunan ditempuh sejak 2022 hingga 2025. Tahun 2021-2022 Tim Pengusul bersama berhasil membuat program Balai Pintar TOLITOKUN. maka di tahun 2024 ini akan diteruskan menjadi program Lintas Generasi Remaja-Lansia. Program ini diawali dari dengan sosialisasi kepada lansia, keluarga, Karang Taruna, tokoh masyarakat, kader, rumah zakat dan kelompok tani. Selanjutnya adalah kegiatan bersama lintas generasi, kegiatan bersama ini untuk membentuk interaksi sesama lansia dan generasi muda yang dapat meningkatkan sikap positif remaja, kemampuan mendengar, empati dan lebih memahami lansia (Santini, et al., 2018). Dan mengidentifikasi masalah psikologis saat dilakukan teraapi modalitas, yang selanjutnya adalah membawa lansia di “Ruang Hati” untuk berkomunikasi secara mendalam yang menjadi tekanan psikologis yang dialami oleh lansia dengan peran lintas generasi, kader dan tim pengabdi. Apabila lansia ini teridentifikasi masalah psikologis yang membutuhkan pelayana psikologis klinik maka akan di rujuk ke puskesmas Jemursari sebagai pusat rujukan wilayah Jemur Wonosari.

Kegiatan yang akan dilakukan adalah *Therapeutical Garden* (Terapi berkebun), kegiatan ini selain meningkatkan interaksi sosial antara sesama lansia dan Karang Taruna juga memanfaatkan Kebun Gizi yang sudah ada untuk dipakai sebagai media berkebun bagi lansia yang merupakan kegiatan yang menyenangkan {15}. Kegiatan selanjutnya adalah terapi modalitas *Reminiscence* merupakan salah satu metode pengekspresian perasaan akan memicu munculnya rasa percaya diri dan perasaan dihargai pada lansia yang berdampak munculnya coping positif yang mempengaruhi persepsi dan emosi lansia dalam memandang suatu masalah. Proses kenangan memberikan kesempatan kepada individu untuk membicarakan masa lalu dan konflik yang dihadapi. {12}. Dengan terapi modalitas ini akan teridentifikasi lansia yang mengalami tekanan secara psikologis dan lansia akan secara tidak langsung mengungkapkan perasaan yang di rasakan yang kemudian berlanjut dengan terapi *Story Telling* melalui “Ruang Hati” yang memberi pengalaman remaja berinteraksi dengan lansia dimana remaja bisa lebih memahami lansia dan mampu merawat lansia. Setelah dilakukan interaksi secara regular antara lansia dengan remaja, dapat meningkatkan sikap positif remaja, kemampuan mendengar, empati dan lebih memahami lansia {11}. Ditambahkan kegiatan pembuatan prakarya Bersama yang dapat meningkatkan kebahagiaan lansia bisa mengisi hari harinya dengan membuat karya yang bisa menjadi sarana mengurangi tekanan psikologis apalagi di damping oleh generasi di bawahnya yang semakin bisa membuat arti dalam hidupnya. Kegiatan terakhir adalah

pembinaan keluarga lansia untuk tindak lanjut membina harmonisasi di keluarga masing masing. Demikian adalah solusi dari permasalahan yang dijabarkan sebelumnya. Sasaran utama adalah lansia dan remaja, dengan ragam anggotanya yakni lansia yang tergabung dalam kelompok LUNA MAYA, lansia yang aktif di posyandu maupun lansia yang berdomisili di RW 03 Kelurahan Jemur Wonosari Surabaya, Kader Surabaya Hebat, Karang Taruna, Rumah zakat, kelompok tani RW 05, pemegang program lansia puskesmas.

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesejahteraan lansia merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Di Kota Surabaya, jumlah lansia terus meningkat, namun pelayanan yang tersedia masih cenderung fokus pada aspek fisik, seperti pemeriksaan kesehatan dan pengobatan penyakit kronis. Aspek psikologis, sosial, dan dukungan emosional belum mendapatkan perhatian yang proporsional. Berdasarkan data Riskesdas 2019, prevalensi depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi, yaitu 23,2% pada usia 65-74 tahun dan 33,7% pada usia >75 tahun. Kondisi ini diperparah oleh minimnya interaksi sosial yang melibatkan lintas generasi, sehingga banyak lansia merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk mengungkapkan perasaan.

Untuk meringankan beban psikologis lansia tersebut maka diperlukan tindakan nyata dari berbagai pihak terkait untuk memberi ruang hati kepada lansia tersebut. Dukungan keluarga dan masyarakat salah satunya adalah generasi muda (remaja) sangat penting bagi lansia dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup.

4. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama empat bulan dengan melibatkan 30 anggota Karang Taruna RW 05, 28 Kader, dan 107 Anggota lansia dari komunitas LUNA MAYA. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

a. Tahap Persiapan

- 1) Rapat koordinasi mengenai strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahasa strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan
- 2) Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan
- 3) Persiapan sarana dan prasarana seperti peminjaman tempa Balai RW 05 untuk sosialisasi Ketersediaan Ruang Hati sebagai media curhat dan membina hubungan sosial untuk menjaga kesehatan mental dan kesehatan fisik pada lansia dengan melibatkan karang taruna sebagai calon kader lansia.

b. Tahapan Pelaksanaan

- 1) Sosialisasi Program “Ruang Hati” Sebagai Kegiatan Lintas Generasi
Program diawali dengan sosialisasi kepada lansia, keluarga, Karang Taruna, tokoh masyarakat, kader, rumah zakat dan kelompok tani. Sosialisasi dilakukan dengan tujuan untuk menyamakan persepsi dengan program yang diusulkan. Program Pengabdian Masyarakat “Ruang Hati” lintas generasi mengusung tema semangat kemandirian, sehingga program tetap dapat berjalan meski kegiatan pengmas telah

dinyatakan selesai. Penguatan generasi muda, kader dan keluarga dilakukan dengan dua cara, yakni:

- a) Membangun *shared-vision* dan *shared-decision making* dalam pendampingan dan kegiatan lintas generasi. Remaja, kader, dan keluarga harus meyakini bahwa lansia meningkat kualitas hidupnya dengan kegiatan bersama. Program lintas generasi menimbulkan timbal balik serta manfaat baik bagi generasi muda maupun lansia
- b) Remaja, kader, dan keluarga juga harus dilatih dengan prinsip yang konsisten namun menyenangkan, sehingga pendampingan dan pembinaan dapat dilaksanakan dengan cara yang benar dan kreatif.

2) Pelatihan Program Ketersediaan “Ruang Hati”

Pelatihan program menggunakan metode dan praktek yang efektif dan mudah diikuti oleh lansia, remaja serta kader setempat. Tim pengurus dan rumah zakat mencari praktisi yang dapat membantu lansia, remaja serta kader menerapkan kegiatan di “Ruang Hati” sehingga bisa mengelola kegiatan pengetahuan dan keterampilan yang cukup. Konsep dan keterampilan yang digunakan dalam pelatihan adalah pengetahuan tentang konsep lansia dan permasalahannya, penerapan *Therapeutical Garden*, terapi modalitas, *reminiscence*, olahraga untuk mengurangi stres, *Brain Games*, serta *Story Telling*. Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui berapa banyak remaja dan kader mampu menerima dan menerapkan kegiatan di program “Ruang Hati”.

3) Penerapan Program

Kegiatan utama meliputi *Therapeutical Garden* (Berkebun bersama di Kebun Gizi), *reminiscence* (berbagi cerita masa lalu), olahraga dan melakukan senam lansia, permainan kognitif (*brain games*), *story telling* (curhat mendalam), serta melakukan pembinaan terhadap keluarga lansia. Setiap sesi dipandu oleh remaja yang telah dilatih, didampingi kader setempat, serta difasilitasi tim pengabdian masyarakat

a) *Therapeutical Garden*

Dalam kegiatan ini, karang taruna memanfaatkan Kebun Gizi hanya untuk melakukan olahraga dan berkegiatan di ruang pertemuan dan bila panen, lansia ikut memanen. Melalui kegiatan yang bekerjasama dengan remaja, kelompok tani dan KSH bersama lansia yang turut berkegiatan di Kebun Gizi mulai dari penanaman dan pemanenan serta pengolahan sebagai asupan gizi juga. Kegiatan ini juga bisa mengidentifikasi bila ada lansia yang menarik diri atau tidak mau bekerjasama dengan temannya.

b) *Reminiscence*

Salah satu kegiatan lansia dengan cara menceritakan kenangan masalah dan konflik yang di hadapi sehingga generasi muda dan kader mengetahui masalah psikologis yang sedang di pendam oleh lansia, yang mungkin saat ini masih menjadi emosi yang terpendam. Bagi remaja, pengungkapan perasaan yang disampaikan oleh lansia membawa pengalaman dan pengertian bahwa lansia tidak seperti yang dipikirkan oleh remaja, sehingga para generasi muda akan terus kebersamaan lansia dengan berbagai kegiatan.

- c) Olahraga Bersama
Kegiatan ini sudah rutin dilakukan oleh lansia LUNA MAYA, namun tidak pernah ada keterlibatan para remaja dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini juga merangsang kreativitas remaja untuk manajemen kegiatan bersama lansia melalui olahraga yang menyenangkan disertai permainan. *Brain Games* merupakan olahraga yang dapat meningkatkan kognitif dan memori pada lansia.
 - d) *Story Telling* (Konseling)
Kegiatan ini merupakan kegiatan yang mengarah pada terapi psikologi yang memberi kesempatan lansia curhat di “Ruang Hati” dengan melibatkan remaja, agar remaja mempunyai pengalaman dan kemampuan untuk mendengar yang dirasakan oleh lansia. Dan sebagai media mengobrol tentang apapun untuk meringankan beban psikologis dan anggapan bahwa anak muda tidak mau merawat orang tua dan lebih mementingkan kepentingan sesama remaja. Pada kegiatan ini apabila ada teridentifikasi lansia yang butuh untuk di rujuk ke pelayanan psikologi, maka tim akan mengkomunikasikan kepada pemegang program di puskesmas Jemur sari untuk tindak lanjut dengan melibatkan keluarga sebagai *support system*
 - e) Bina Keluarga Lansia
Kegiatan ini bisa dilakukan kunjungan rumah atau keluarga bisa dating mendampingi kegiatan lansia di “ Ruang hati” atau remaja yang mungkin salah satu cucu, anak, atau saudara bisa mempererat komunikasi dan interaksi sehingga akaan terjalin harmonisasi dalam keluarga yang bisa menolong lansia mengurangi beban psikologis atau anggapan keluarga tidak perhatian pada dirinya. Dan bila ada teridentifikasi lansia mengalami gangguan psikologis maka kunjungan rumah Bersama kader, remaja dan pihak puskesmas bisa di tindak lanjuti untuk mendapatkan bantuan selanjutnya.
- c. Pendampingan dan Evaluasi
- 1) Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap dan keterlibatan remaja.
 - 2) Lansia juga diminta memberikan umpan balik mengenai manfaat program terhadap kondisi psikologis mereka
 - 3) Monitoring keberlanjutan dilakukan dengan membentuk tim kecil dari karang taruna dan kader untuk melanjutkan kegiatan setelah program selesai.
- d. Partisipasi Mitra
- Yang berperan dalam pengmas “Ruang Hati” lintas generasi ini adalah lansia, remaja, kader, keluarga, tokoh Masyarakat, kelompok tani, pemegang program puskesmas, serta Puskesmas Jemur Sari sebagai mitra rujukan. Masing-masing memiliki peran, yakni:
- 1) Lansia dan keluarga : ketaatan mengikuti kegiatan, keluarga sebagai *support system* di rumah yang mampu menciptakan harmonisasi dan kepedulian terhadap lansia dan mampu mengidentifikasi masalah psikologis dan mampu membuat keputusan dan tindakan untuk memberi bantuan awal pada lansia.
 - 2) Generasi muda dalam hal ini berperan sebagai karang taruna di wilayah

tersebut serta menjadi fasilitator yang memberi dukungan lingkungan untuk lansia. Mereka berperan menciptakan kreativitas dalam kegiatan sehingga stigma bahwa remaja atau generasi muda sekarang tidak terlalu peduli dengan orang tua terhapuskan.

- 3) Kader Posyandu Lansia (KSH) menjadi fasilitator antara lansia dan anak muda untuk kegiatan ini. Dalam kegiatan, mereka berperan menjadi pendamping dari awal hingga tindak lanjut dan membantu memfasilitasi keluarga bila terdapat lansia yang mengalami masalah psikologis dan memerlukan rujukan ke puskesmas
- 4) Perwakilan desa/kelurahan menjadi fasilitator event dan pertemuan dengan masyarakat
- 5) Kelompok tani : memfasilitasi dalam kegiatan Therapeutical Garden pada Program “Ruang Hati”

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan program “Ruang Hati” berjalan baik serta mendapat sambutan antusias dari partisipan. Lansia yang awalnya enggan berbicara mulai lebih terbuka setelah mengikuti sesi *reminiscence* dan *story telling*. Mereka merasa dihargai dan lebih percaya diri karena pengalaman hidupnya didengarkan oleh generasi muda. Kegiatan *Therapeutical Garden* tidak hanya mempererat hubungan sosial, tetapi juga memberikan manfaat fisik seperti peningkatan aktivitas tubuh dan asupan gizi dari hasil kebun.

Tabel 1. Distribusi Karang Taruna berdasarkan umur

Umur	n	%
15 - 19	9	30
20 - 24	16	53,3
≥ 25	5	16,7
Total	30	100

Sumber: data primer (2025)

Tabel 2. Distribusi Karang Taruna berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki - laki	19	63,3
perempuan	11	36,7
Total	30	100

Sumber: data primer (2025)

Berdasarkan Tabel diatas umur terbanyak Karang Taruna adalah 20-24 tahun sebanyak 16 (53,3%), jenis kelamin terbanyak adalah laki - laki sebanyak 19 (63,3%).

Tabel 3. Perbedaan pengetahuan, Sikap dan tingkat keterlibatan dalam perawatan lansia sebelum dan sesudah diterapkan Ruang Hati untuk menyelesaikan masalah pada lansia yang mengalami masalah psikologis dan fisik sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di Jemur Wonosari Surabaya

Variabel	Hasil Pengukuran		P Value
	Pre Test	Post Test	
Pengetahuan	69,33	100,00	0,001
Sikap	60,86	81,36	0,000
Keterlibatan merawat lansia	10,72	18,46	0,053

Sumber: data primer (2025)



Gambar 4 Dokumentasi Tim Pengusul Pengabdian, Kader RW 05, dan

Generasi Muda yang berpartisipasi dalam Program “Ruang Hati” Berdasarkan tabel 4, hasil *Multivariat Analysis of Varians* membuktikan bahwa ada perbedaan pengetahuan, sikap dan keterlibatan merawat lansia sebelum dan sesudah. Kegiatan yang sudah di terapkan Ruang Hati selama 1 bulan penggunaan menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, dan sikap yang signifikan setelah intervensi dengan nilai p value sebesar 0,001 (p value <0,05) pada pengetahuan, nilai p value sebesar 0,000 (p value <0,05) pada sikap. Sedangkan pada keterlibatan merawat lansia nilai p value sebesar 0,053 (p value >0,05) tidak mengalami peningkatan. Peningkatan skor pengetahuan terjadi pada lansia sebesar 30,67 dari pretest ke post-test. dalam penelitian ini, responden berhasil menerapkan aplikasi sehingga dalam tingkatan pengetahuan berada pada tingkatan “tahu” yang merupakan bagian dari pengetahuan kognitif pada tingkatan paling rendah. Responden pada tahapan ini akan kembali mengingat suatu hal yang khusus terkait objek yang disampaikan.

Menurut Direktorat promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat Kemenkes RI, media promosi kesehatan digunakan dapat berbasis kertas (print out) seperti brosur, poster, banner sementara berupa dokumen seperti materi, peraturan, publikasi kemudian media dengan

audio visual berupa film pendek, infografis dan media berbasis daring dan media sosial berupa aplikasi promosi kesehatan, memanfaatkan sosial media seperti facebook, youtube, instagram, whatsapp dan lain sebagainya. Pada variabel sikap juga terjadi peningkatan skor sikap sebesar 20,5 dari pretest ke post-test. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok dalam penelitian ini memiliki sikap yang positif dalam upaya pencegahan meningkatkan kualitas hidup lansia. Semakin baik sikap yang dimiliki akan berefek dalam membentuk sikap positif dari seseorang. Dalam penelitian ini, tingkatan sikap respon pada tahapan menerima dan merespon.

Pada variabel Keterlibatan merawat lansia, terjadi peningkatan sebesar 7,74 dari pretest ke post-test, peningkatan tersebut tidak terlalu tinggi, hal tersebut dikarenakan banyak remaja / Karang taruna masih menempuh pendidikan, sehingga waktunya tersita pada kegiatan rutinitas sekolah. Pengalaman dalam merawat orang tua juga masih minim, karena masih banyak yang menggantungkan pada orang tuanya untuk merawat para lansia di rumah. Kiprah anak muda sebagai agen perubahan (Sair, 2016) bagi kaum-kaum rentan sudah tak diragukan lagi. Baik secara personal ataupun berkelompok dalam komunitas/organisasi telah mampu bergerak dan menggerakkan orang lain dalam upaya pemberdayaan kelompok rentan. Berbagai kelompok sasaran seperti anak-anak, difabel, dan lainnya sering mereka berdayakan. Baik melalui pendidikan, keterampilan, pelatihan, serta pendampingan lainnya. Sayangnya gerakan anak muda jarang menyasar lansia, ketika sebenarnya mereka setiap hari bersentuhan dengan satu kelompok sasaran ini. Fenomena ini harus segera diubah dengan memberikan kesadaran bagi anak muda akan pentingnya menjadikan lansia sebagai kelompok sasaran dalam pemberdayaan. Ketersediaan Ruang hati dapat memberikan perubahan positif dalam menurunkan kesepian, memberikan motivasi untuk melakukan perubahan diri yang positif dengan memaksimalkan kelebihan yang dimiliki dan memotivasi munculnya emosi positif sehingga menghilangkan pikiran irasional.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan pada psikologis pada lansia adalah pada kelompok usia 45 - 59 tahun, dengan presentasi 60,0%. Prevalensi keluhan psikologis meningkat selain faktor usia, banyak hal yang mempengaruhi percepatannya, depresi muncul karena banyaknya lansia yang tidak bisa mengontrol gaya hidupnya (Kurnia, 2015). Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi peningkatan morbiditas, penurunan status fungsional, serta adanya paparan berbagai faktor risiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi Kesehatan lansia, sehingga berisiko menempatkan lansia dalam menurunnya kondisi fisik, terutama masalah psikologis. Masalah psikologis juga lebih banyak dialami oleh lansia perempuan, dengan presentasi 76,6%. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya memiliki risiko keluhan depresi setelah menopause. Secara alamiah, keluhan depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, L.A, 2013).

b. Pembahasan

Keluhan psikologis menjadi penyebab utama lansia mengalami penurunan kualitas hidup selama menjalani masa tuanya. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Padila (2003) dimana pada masa lansia seharusnya menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Sedangkan pada kasus depresi berat, perlu diberikan perawatan medis karena penderitanya mengalami berbagai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Program “Ruang Hati” terbukti memberikan efek positif pada interaksi sosial dan kesejahteraan mental lansia. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan kemajuan yang signifikan pada pemahaman dan sikap generasi muda dalam mendukung lansia. Lansia juga mengalami keuntungan seperti berkurangnya perasaan kesepian dan meningkatnya rasa dihargai melalui aktivitas reminiscance, storytelling, dan therapeutical garden.

Walaupun demikian, partisipasi generasi muda dalam perawatan lansia tidak bertambah secara signifikan. Hal ini terjadi karena waktu yang terbatas, mengingat sebagian besar karang taruna masih menjalani pendidikan formal. Halangan lainnya adalah minimnya rasa percaya diri dalam interaksi secara langsung sebagai fasilitator.

Penurunan tingkat depresi yang terjadi pada lansia setelah menerapkan screening dan penanganan masalah psikologis pada penerapan Ruang hati. Penerapan Ruang Hati mampu menjembatani penyampaian informasi kepada lansia agar lebih meningkatkan pengetahuannya, sikap yang lebih baik dan keterlibatan merawat lansia terhadap pencegahan komplikasi yang lebih parah. Ketika menerapkan ruang hati tersebut, perasaan tertekan dan emosi akan menerima stimulus berupa komunikasi yang efektif, yaitu dialog dari hati ke hati. Rangsangan emosi tersebut kemudian diteruskan menuju otak dan di cerna sumber informasi untuk di pahami, kemudian terjadi peningkatan ketenangan terhadap permasalahannya, selanjutnya lansia akan menentukan sikap dalam upaya pencegahan dan penanganannya dengan penerimaan diri diri terhadap permasalahan yang dialami saat ini.

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan Tema Peranan dan Dukungan Generasi Muda Terhadap Lansia Melalui Kegiatan Lintas Generasi Dengan Ketersediaan “Ruang Hati” Sebagai Media Curhat Masalah Psikologis dan Media Edukasi Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan bersama Karang Taruna, Kader, Lansia dan Keluarga di komunitas LUNA MAYA Kelurahan Jemur Wonosari Surabaya telah terlaksana dengan baik. Meskipun demikian, pada pelaksanaan tersebut bukan berarti tidak menemui berbagai hambatan.

Hambatan

Terdapat salah satu hambatan yang ditemui pada saat program berlangsung yaitu kekurangan kepercayaan diri para anggota karang taruna dalam membimbing/menjadi fasilitator kepada lansia dan keluarga.

Pada kegiatan ini, ditargetkan bag para peserta pelatihan untuk dapat memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada lansia dan keluarganya. Akan tetapi, karang taruna juga masih menggantungkan kader dan keluarga lansia, karang taruna masih banyak yang kurang menguasai teknik komunikasi sehingga mengakibatkan turunnya kepercayaan diri dalam melaksanakan program. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan pendampingan semaksimal mungkin oleh kader ataupun keluarga lansia. Kendala selanjutnya yang ditemui pada saat pelaksanaan adalah lansia banyak yang malu mengungkapkan perasaannya. Pelaksanaan banyak yang diambil alih kader untuk melakukan pendampingan. Selain kesulitan menentukan permasalahan tersebut, beberapa karang taruna juga mengaku mengalami kesulitan dalam menjaring keluarga untuk turut serta dalam kegiatan ini. Beberapa peserta pelatihan telah dapat menemukan permasalahan yang harus segera diatasi, akan tetapi mereka belum mengetahui cara-cara yang efektif yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Tindak Lanjut

Keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dari kesepakatan bersama antara pelaksana kegiatan dengan mitra dinyatakan selesai. Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut diharapkan, pemegang program lansia di Komunitas lansia Kebun Gizi Jemur Wonosari Surabaya, berkelanjutan memberikan arahan dan bimbingan kepada generasi muda, kader dan lansia yang tergabung di LUNA MAYA tentang pemahaman Ketersediaan Ruang Hati dan kegiatan screening kesehatan terus dilakukan sehingga masih menciptakan kerjasama dengan pihak akademisi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Program “Ruang Hati” Terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap generasi muda dalam mendukung lansia serta membantu mengatasi masalah psikologis lansia. Kegiatan lintas generasi yang dirancang dengan pendekatan partisipasi dapat menciptakan suasana saling menghargai dan mempererat hubungan sosial di tingkat komunitas. Kedepannya, disarankan agar program ini diperluas ke wilayah lain dan dikembangkan dengan inovasi kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan lokal.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Gaggioli, A. M. (2014). Intergenerational Group Reminiscence: A Potentially Effective Intervention to Enhance Elderly Psychosocial Wellbeing and to Improve Children's Perception of Aging. *Educational Gerontology*, 486-498. Retrieved from Educational Gerontology.
- Intening, V. R., Puspitasari, R., Sari, I. Y., Melati, N., & Wijayanto, F. (2024). Optimalisasi Peran Kelompok Lintas Generasi (KLG) Dalam Posyandu Lansia Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat Lintas Negeri di Kelurahan Margolawih Sayegan Sleman Yogyakarta. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 539-545.
- Komnasham. (2020). *Kajian Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Bagi Kelompok Rentan Di Indonesia*. Retrieved from komnasham: [https://www.komnasham.go.id/files/20210129-kajian-pemenuhan-hak-atas-kesehatan-\\$W0G.pdf](https://www.komnasham.go.id/files/20210129-kajian-pemenuhan-hak-atas-kesehatan-$W0G.pdf)

- Ni Made Riasmini, M. F. (2022). Program Lintas Generasi Lansia-Remaja (LAMAJA). *Jurnal Kesehatan Volume 13*. Retrieved from Jurnal Kesehatan Volume 13.
- Pemberdayaan Keluarga terhadap Kualitas Hidup Lansia Hipertensi. (2024). *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2944-2952.
- Pemkot Surabaya. (2024). *Profil Kelurahan jemur Wonosari*. Retrieved from pemerintahan.surabaya.go.id:
https://pemerintahan.surabaya.go.id/kelurahan_jemur_wonosari
- Phang, J. K., Kwan, Y. H., Yoon, S., Goh, H., Yee, W. Q., et al. (2023). *Digital Intergenerational Program to Reduce Loneliness and Social Isolation Among Older Adults: Realist Review*. *JMIR Aging*, 6, e39848.
- Putri, A. A. A., & Hakim, L. N. (2024). *Lansia Berdaya Bangsa Sejahtera: Konsep Active Ageing terhadap Anak Muda Studi di Yogyakarta*. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 13(2).
- RI, K. (2019). Laporan Nasional Riskesdas. *Kemenkes RI*.
- RI, K. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016. *Kemenkes RI*.
- Sair, Abdus. 2016. Kampus dan Degradasi Pengetahuan Politik Mahasiswa. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*; Volume 1 No 1 Tahun 2016
- Santini, S. T. (2018). Intergenerational Programs Involving Adolescents, Institutionalized Elderly, and Older Volunteers: Results from a Pilot ResearchAction in Italy. *BioMed Research International*. Retrieved from BioMed Research International.
- Shobihatus Syifak, I. N. (2024). Therapy Reminiscence: sebagai Upaya Meningkatkan Memori pada Lansia dengan Demensia. *Jurnal Keperawatan*, 571-580.
- Statistik, B. P. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia. *Jakarta: Badan Pusat Statistik*.
- Suad, M. A.-L. (2019). Understanding the psychology of youths: Generation gap. *International Journal of Psychology and Counselling*,, 46-58.
- Sulistiyorini, I. N. (2022). Optimalisasi Keberadaan Balai Pintar Lansia Tolitokun (Tolak Linu Tolak Pikun) Sebagai Pelopor Kawasan Kelurahan Ramah Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Perguruan Tinggi Mengabdi, Menuju Desa Mandiri*.
- Surabaya, D. K. (2023). *Analisa Dampak kependudukan Terhadap Rasio Ketergantungan Penduduk Usia Tua*. Retrieved from disdukcapil.surabaya.go.id: <https://disdukcapil.surabaya.go.id/wp-content/uploads/2024/01/Analisis-Dampak-Kependudukan-2023.pdf>
- Surabaya, D. K. (2024, Maret 30). *Post-Power Syndrome, Kerap Dialami Lansia Punya Latar Belakang Karir Yang Bagus*. Retrieved from dinkes.surabaya.go.id: <https://dinkes.surabaya.go.id/portalv2/post-power-syndrome-kerap-dialami-lansia-punya-latar-belakang-karir-yang-bagus/>
- Yanis Kartini, I. N. (2020). Terapi Aktifitas Kelompok Art Painting Therapy dan Garden Therapy untuk menurunkan tingkat stres pada lansia di updt panti griya werdha jambangan surabaya. *Prosiding SEMADI*.
- Zakat, R. (2024, Maret 30). *rogram kesehatan Desa Ramah Lansia*. Retrieved from [Rumah Zakat.org](https://www.rumahzakat.org) : <https://www.rumahzakat.org/l/program-kesehatan/>