



EDUKASI, SENAM, DAN PERMAINAN INTERAKTIF DALAM MENDUKUNG KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA

EDUCATION, EXERCISE, AND INTERACTIVE GAMES IN SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE ELDERLY

Agnes Batmomolin¹, Fransina Tubalawony¹, Joula Timisela¹,

1. Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Ambon

Alamat Korespondensi : Jl. Laksdya Leo Wattimena, Negri Lama Ambon, Telp (0911) 362943

E-mail: agnes.batmomolin@poltekkes-maluku.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan jumlah lansia di masyarakat berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, kesepian, dan penurunan fungsi kognitif akibat perubahan biologis dan sosial pada proses penuaan. Aktivitas fisik dan interaksi sosial diketahui efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memelihara fisik dan kesejahteraan mental lansia melalui edukasi kesehatan mental, senam lansia, dan permainan interaktif kelompok. **Metode:** Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif yang dilaksanakan pada lansia di Desa Kusu-Kusu Sereh Kota Ambon. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi, edukasi kesehatan mental, pelaksanaan senam lansia, permainan kelompok “Tebak Kata Berantai”, serta evaluasi melalui observasi perilaku sosial dan pengukuran kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah kegiatan. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia dari 55 menjadi 95%, perasaan senang dari 50% menjadi 100%, dan interaksi sosial aktif dari 55% menjadi 100%. Seluruh peserta (100%) terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. **Kesimpulan:** Pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan senam dan permainan interaktif berpotensi positif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis lansia. Kegiatan ini dapat dikembangkan sebagai salah satu intervensi bagi lansia di Posyandu atau Puskesmas.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, lansia, permainan interaktif

Abstract

Background: The increasing number of elderly people in society contributes to increasing mental health problems such as anxiety, depression, loneliness, and cognitive decline due to biological and social changes in the aging process. Physical activity and social interaction are known to be effective in improving the psychological well-being of the elderly. **Objective:** This community service activity aims to maintain the physical and mental well-being of the elderly through mental health education, elderly exercise, and interactive group games. **Method:** The activity uses a participatory approach implemented on the elderly in Kusu-Kusu Sereh Village, Ambon City. The stages of the activity include identifying problems through interviews and observations, mental health education, implementing elderly exercise, group games "Tebak Kata Berantai", and evaluation through observation of social behavior and measurement of psychological well-being before and after the activity. **Results:** The results of the activity showed an increase in the understanding of the elderly from 55 to 95%, feelings of happiness from 50% to 100%, and active social interaction from 55% to 100%. All participants (100%) were actively involved in the entire series of activities. **Conclusion:** Community service through health education, exercise and interactive games has the potential to be

positive in improving the physical health and psychological well-being of the elderly. This activity can be developed as an intervention for the elderly at Posyandu or Community Health Centers.

Key Word: *Psychological well-being, elderly, interactive games*

1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia merupakan fenomena global yang diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan, termasuk kesehatan mental. Proses penuaan secara alami menyebabkan penurunan fungsi biologis, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup lansia. Rasa kesepian, isolasi sosial, dan penurunan fungsi kognitif dapat berakibat lansia mengalami gangguan mental. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi sering kali muncul akibat berkurangnya interaksi sosial dan penurunan kebugaran fisik, yang biasanya juga menjadi tantangan bagi lansia di komunitas. Di sisi lain, lansia memiliki unsur-unsur positif yang perlu mendapatkan penguatan untuk membantu melindungi dan meningkatkan kesehatan mentalnya (Reynolds et al., 2022).

Penurunan fungsi dan struktur tubuh atau penurunan biologis dan fungsi sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan psikologis dan sosial lansia. Lansia rentan mengalami depresi, kecemasan, stress, selain penurunan fungsi kognitif terutama memori jangka pendek (Mulyaningrat et al., 2022). Masalah kesehatan mental pada lansia tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Depresi pada lansia bahkan menjadi salah satu beban penyakit global yang signifikan (Safira et al., 2024).

Aktivitas fisik yang terukur serta interaksi sosial yang terstruktur sangat krusial untuk menjaga keseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam regulasi suasana hati. Keseimbangan itu perlu dibangun dan dijaga guna memelihara suasana hati dan mendukung kesehatan mental. Aktivitas fisik dan interaksi sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Senam lansia merupakan salah satu intervensi yang mampu menurunkan gejala depresi melalui peningkatan aktivitas fisik dan interaksi sosial (Wardana et al., 2025). Selain itu, permainan interaktif dalam kelompok dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat hubungan sosial, serta mengurangi kesepian pada lansia (Zulvana et al., 2025).

Lansia di Desa Kusu-Kusu Sereh merupakan semua lansia yang tinggal di Desa tersebut. yang telah terbentuk dalam kelompok lansia dengan nama: "Harapan Baru". Kegiatan rutin kelompok ini biasanya berupa kegiatan posyandu bersama, dan kegiatan sosial seperti menggalang bantuan bagi anggota atau keluarga yang membutuhkan bantuan. Kegiatan di posyandu berupa pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan fisik atau pemeriksaan kesehatan lainnya sesuai kebutuhan setiap lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia di Desa ini, 4 lansia mengalami kecemasan ringan karena mengalami hipertensi dan mengkonsumsi obat hipertensi, 2 diantaranya merasa kesepian karena ditinggal pasangan dan anak-anak yang telah berkeluarga. Salah satu lansia mengeluh cemas merawat pasangannya yang mengalami hipertensi dan diabetes melitus, kurang lebih 10 lansia mengeluh nyeri lutut ringan bisa menurun tangga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan program pengabdian masyarakat yang sekiranya berpotensi meningkatkan kesehatan fisik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui kombinasi edukasi, senam dan permainan interaktif.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif, sasarannya pada lansia di Desa Kusu-kusu Sereh Kota Ambon, yang berjumlah 36 orang. Pelaksanaannya pada tanggal 25 April 2026 dengan tahapan kegiatan sebagai berikut.

a. Identifikasi masalah

Mendahului kegiatan edukasi kesehatan dan seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan identifikasi masalah kesehatan pada kelompok lansia melalui wawancara secara acak pada beberapa orang lansia dan observasi terkait kondisi kesehatan mental lansia.

b. Edukasi kesehatan mental

Penyuluhan mengenai pentingnya manajemen stres dan kesehatan mental pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dalam mengenal, mengatur dan mengendalikan stres dan menjaga kesehatan mental pada lansia.

c. Aktivitas fisik dan Permainan Kelompok

- 1) Aktivitas fisik ringan yang dilakukan untuk meningkatkan aliran darah ke otak dan fleksibilitas tubuh dalam bentuk senam lansia.
- 2) Permainan kelompok dalam bentuk “Tebak Kata Berantai”; sebuah permainan memori untuk menstimulasi fungsi kognitif dan membangun ikatan sosial antar lansia.

d. Evaluasi

Pengukuran tingkat kesejahteraan psikologis lansia secara subjektif sebelum dan sesudah kegiatan dan observasi proses selama kegiatan berlangsung. Untuk menilai edukasi dilakukan wawancara terpimpin menggunakan panduan yang berisi empat poin pernyataan, sedangkan untuk mengevaluasi senam dan permainan interaktif dilakukan observasi selama kegiatan senam berlangsung, dimulai dari pemanasan sampai senam berakhir menggunakan lembar observasi partisipasi yang berisi 4 poin pernyataan (puas, cukup puas dan tidak puas).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menua dengan tetap sehat dan optimal merupakan harapan setiap orang. Di sisi lain masa lansia biasanya berkaitan dengan proses degeneratif yang progresif pada sel dan jaringan tubuh yang berakibat kurang baik terhadap kesehatan. Oleh karena itu memelihara kesehatan lansia tetap optimal merupakan hal yang krusial bagi lansia itu sendiri, keluarga, komunitas maupun pemberi pelayanan kesehatan (MacNee et al., 2014). Seluruh peserta sasaran atau lansia pada kegiatan ini terlibat aktif dalam seluruh kegiatan. Keterlibatan disertai dengan rasa gembira mengikuti seluruh kegiatan. Terlibat aktif dalam suatu kegiatan diikuti dengan rasa senang, antusias, interaksi sosial aktif merupakan sikap positif dan pengalaman emosional yang konstruktif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Sikap positif ini dapat membantu seseorang merasa bahagia dan ini menjadi indikasi kesehatan mental yang terpelihara (Esch, 2022)

3.1. Edukasi tentang Pentingnya Manajemen Stress dan Kesehatan Mental Lansia

Komponen psikologis dan kesehatan mental merupakan poin yang tidak dapat diabaikan dalam proses penuaan, karena kondisi psikologis dan kesehatan mental dapat berdampak pada kondisi biologis lansia, demikian juga sebaliknya. Perasaan tidak bahagia, kesepian yang dialami lansia dapat berakibat pada gangguan kesehatan. Kegiatan pengabdian ini didahului dengan edukasi kesehatan tentang manajemen stress dan kesehatan mental dengan tujuan memberikan pemahaman dasar untuk memelihara kesejahteraan psikologis. Dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi kesehatan, hanya 2 peserta yang memiliki pemahaman tentang cara mengelola stress, setelah kegiatan edukasi kesehatan hanya 2 lansia (0.5%) yang menjawab merasa sedih pada masa lansia merupakan hal yang wajar. 34 lansia (95%) lansia menjawab benar tentang stress dan cara mengendalikannya.

Pemahaman yang baik tentang stress dan cara mengendalikannya merupakan unsur pertama yang diperlukan oleh lansia. Hal ini dibutuhkan untuk memperkuat kesejahteraan psikologis secara personal, dan jika secara komunal lansia memiliki pemahaman yang sama, maka dapat membangun kesehatan lansia secara komunal pula. Edukasi kesehatan tentang stress dan cara mengendalikannya merupakan salah satu cara memelihara kesehatan mental lansia (Reynolds et al., 2022).



Gambar 1. Edukasi Pentingnya Manajemen Stress dan Kesehatan Mental

3.2. Senam dan Permainan Interaktif

Secara umum, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh akibat perubahan struktur tubuh. Oleh karena itu selain kesejahteraan psikologis, Aktivitas fisik merupakan komponen yang sama pentingnya untuk mendukung kesehatan lansia secara optimal. Untuk itu setelah edukasi tentang mengenal dan mengelola stress, tim pengabdian melaksanakan senam bersama para lansia. Dalam pelaksanaannya semua lansia terlibat. Sejak pemanasan sampai keseluruhan senam, semua peserta terlibat dalam kegiatan senam ini.

Struktur dan fungsi tubuh berkurang seiring pertambahan usia. Hal ini mengakibatkan lansia mengalami keterbatasan melakukan berbagai aktivitas fisik. Disisi lain agar tetap sehat secara optimal, aktivitas fisik sangat diperlukan bagi lansia karena aktivitas fisik memberikan efek positif, baik bagi kesehatan fisik dan mendukung kesejahteraan psikologis. Pinheiro et al., (2022).

Lansia yang beraktivitas dan berolahraga terbukti lebih unggul dalam mencapai penuaan yang optimal dibandingkan dengan lansia yang kurang beraktivitas dan berolahraga (Lazarus & Harridge, 2018). Senam dan permainan interaktif yang dilakukan bersama para lansia memberikan perasaan puas dan senang. Aktivitas fisik yang menyenangkan akan mendukung pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati. Salah satu aktivitas fisik yang telah teruji meningkatkan kebugaran lansia adalah senam. Wardana et al., (2025) menyatakan bahwa senam lansia mampu menurunkan depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik terutama yang berbasis komunitas dapat meningkatkan kesehatan. Selanjutnya aktivitas fisik yang meningkatkan kesehatan fisik dapat meningkatkan kesehatan mental (Mcgrath et al., 2024). Lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan yang tidak aktif (Putro & Mariyati, 2024).



Gambar 2. Kegiatan Senam

Permainan ‘tebak kata berantai’ yang dilakukan tim pengabdian bersama lansia merupakan permainan dinamis yang memungkinkan peserta (lansia) berinteraksi dengan sesama peserta dan pemandu game. Selain berinteraksi, peserta diminta untuk mengingat atau mempelajari kata atau kalimat yang merupakan bagian dari permainan. Hal ini bersifat multiguna; selain memberikan rasa senang, permainan tersebut memberikan dampak positif lainnya pada fungsi kognitif, dan fungsi sosial bagi lansia selain perasaan lebih bugar yang dirasakan oleh peserta. Hal ini sejalan dengan Nguyen et al., (2017) dan Pratiwi et al., (2024) bahwa permainan dan aktivitas fisik atau kombinasi keduanya, efektif meningkatkan kemampuan kognitif, menjaga kesehatan mental dan sosialisasi pada kelompok lansia.



Gambar 3. Permainan “Tebak Kata Berantai

Permainan memori tebak kata berantai, dalam proses pelaksanaannya permainan ini menyediakan aktivitas mekanik yang memungkinkan transduksi signal neurotropin otak sehingga dapat melindungi struktur dan fungsi neuron di wilayah tertentu di otak dan menunda penurunan fungsi pikiran, emosi dan perilaku (Guo et al., 2022). Permainan ini juga memerlukan konsentrasi atau keseriusan secara bersama-sama, sehingga berpotensi baik dalam memelihara kemampuan kognitif. Selain itu permainan ini dilakukan berkelompok, karena itu selain penguatan positif aspek kognitif, permainan ini juga membutuhkan interaksi sosial di antara peserta. Ini berarti permainan interaktif ini juga memberikan peluang mengurangi isolasi sosial dan depresi pada lansia (Kim et al., 2022)

Berbeda dengan evaluasi kegiatan edukasi, pada kegiatan senam dan permainan interaktif dievaluasi dengan menilai tingkat partisipasi dan kepuasan peserta dalam kedua kegiatan tersebut. Sebelum kegiatan senam dan permainan interaktif. Sebelum kegiatan senam dan permainan interaktif, kurang lebih 18-20 peserta terlihat duduk dan berinteraksi terbatas. Selama sampai setelah senam dan permainan interaktif, semua lansia berinteraksi dengan sangat leluasa bersama semua peserta lainnya, selain itu peserta menjawab senang dan puas dengan kegiatan ini, serta pernyataan peserta tentang keinginan dan harapan agar kegiatan serupa dilakukan lagi di masa mendatang.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah senam para lansia mengungkapkan rasa senang, interaksinya lebih aktif dan antusiasme para lansia pun meningkat (tabel 1). Hasil lainnya yang terlihat selama proses pelaksanaan kegiatan yakni seluruh (100%) lansia terlibat aktif dalam seluruh kegiatan bersama tim pengabdian.

Tabel 1. Respon Lansia Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pemahaman lansia	55	95
Merasa Senang	50	100
Interaksi Sosial Aktif	55	100

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan, senam dan permainan interaktif kelompok yang dilaksanakan bersama lansia di Desa Kusu-Kusu Sereh memberikan dampak positif untuk memelihara fisik dan kesejahteraan mental lansia. Untuk itu kegiatan ini direkomendasikan sebagai intervensi di komunitas lansia, yang dapat diterapkan pula di Posyandu lansia atau Puskesmas Kusu-Kusu Sereh.

DAFTAR PUSTAKA

- Esch, T. (2022). The ABC Model of Happiness-Motivation and Positive Mood, and Their Dynamic Changes through Practice, the Course of Life.
- Guo, J., Huang, X., Dou, L., Yan, M., Shen, T., Tang, W., & Li, J. (2022). Aging and aging-related diseases: from molecular mechanisms to interventions and treatments. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41392-022-01251-0>
- Kim, Y., Hong, S., & Choi, M. (2022). Effects of Serious Games on Depression in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials Corresponding Author: *Journal of Medical Internet Research*, 24(9). <https://doi.org/10.2196/37753>
- Lazarus, N. R., & Harridge, S. D. R. (2018). The inherent human aging process and the facilitating role of exercise. *Frontiers in Physiology*, 9(OCT), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01135>
- MacNee, W., Rabinovich, R. A., & Choudhury, G. (2014). Ageing and the border between health and Disease. *European Respiratory Journal*, 44(5), 1332–1352. <https://doi.org/10.1183/09031936.00134014>

- Mcgrath, A., Matthews, E., Murphy, N., Oostveen, I., Wagemakers, A., & Verkooijen, K. (2024). Identification of relevant mental health indicators for European community-based health enhancing physical activity initiatives: An adapted Delphi study. *Mental Health and Physical Activity*, 27(December 2023), 100638. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100638>
- Mulyaningrat, W., Ekowati, W., Swasti, K. G., Keperawatan, J., Ilmu, F., Kesehatan, I., & Soedirman, U. J. (2022). Studi Literatur Review dalam Mempelajari Teknik Tai Chi untuk Menjaga Kesehatan Mental Lansia Tai chi Techniques for Maintaining Mental Health in the Elderly: Literature Review. 2(7), 295–304.
- Nguyen, H., Ishmatova, D., Tapanainen, T., Liukkonen, T. N., Katajapuu, N., & Makila, T. (2017). Impact of Serious Games on Health and Well-being of Elderly: A Systematic Review. *Proceedings of the 50th Hawaii International Conference on System Sciences | 2017* Impact, 3695–3704.
- Pinheiro, M. B., Oliveira, J. S., Baldwin, J. N., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H., Wang, B., Kwok, W., Albuquerque, B. S., Pivotto, L. R., Carvalho-Silva, A. P. M. C., Sharma, S., Gilbert, S., Bauman, A., Bull, F. C., Willumsen, J., Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: a rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01318-9>
- Pratiwi, G. D., Hadiyani, W., Lucya, V., & Gumelar, Y. (2024). Exergame: Exercise With Matching Memory Game On Cognitive Function And Physical Fitness Of The Elderly. 9(2), 104–119.
- Putro, S. A., & Mariyati, L. I. (2024). Senam Lansia dan Kesejahteraan Psikologis Studi Wilayah Mojokerto. 1(2), 1–13.
- Reynolds, C. F., Jeste, D. V., Sachdev, P. S., & Blazer, D. G. (2022). Mental health care for older adults: recent advances and new directions in clinical practice and research. October, 336–363. <https://doi.org/10.1002/wps.20996>
- Safira, D. A., Oktaviyanti, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia. 3(2), 84–92.
- Wardana, H., Widyastuti, D., Setyowati, R. C., Arzaaq, M., Amalia, N., Nurjanah, N., Arra, P. A., & Sari, D. N. (2025). Efektivitas Senam Lansia Sebagai Terapi Modalitas Dalam Mengurangi Tingkat Depresi Pada Lansia : A literature review Hendi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 13(02, oktober), 97–109.
- Zulvana, Rahmawati, I. M. H., & Wiseno, B. (2025). Penerapan Brain Gym Sebagai Upaya Optimalisasi Application Of Brain Gym To Enhance Cognitive And Mental. *Jurnal Ilmiah Pamenang-JIP*, Juli, 91–97.