



PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI GAME PESAN BERANTAI, MOTORIK, DAN SOSIALISASI

IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY THROUGH CHAIN MESSAGE GAMES, MOTOR SKILLS, AND SOCIALIZATION

Fransina Tubalawony¹, Agnes Batmomolin²

1,2 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: Penuaan merupakan proses biologis yang kompleks dan tidak dapat dihindari, yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif, motorik, dan sosial lansia. Penurunan ini berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia apabila tidak diimbangi dengan intervensi yang tepat. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan komprehensif berupa permainan pesan berantai, aktivitas motorik ringan, dan sesi sosialisasi kelompok. **Metode:** Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif, edukatif, dan rekreatif. Aktivitas inti terdiri dari game pesan berantai untuk stimulasi kognitif, aktivitas motorik sederhana untuk meningkatkan fungsi fisik, serta sesi sosialisasi untuk memperkuat interaksi sosial dan rasa percaya diri lansia. **Hasil:** Hasil pelaksanaan kegiatan memberikan dampak positif pada aspek kognitif (dari skor rata-rata 60 menjadi 82), motorik, dan sosial (70 dan 75 menjadi 100) setelah intervensi. Partisipasi aktif peserta mencerminkan potensi positif tersebut dan menciptakan suasana menyenangkan, komunikatif, dan bermakna. **Kesimpulan:** Kegiatan ini terbukti berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia dalam aspek kognitif, fisik, dan sosial. Program serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkala di posyandu lansia, puskesmas, dan komunitas lansia lainnya.

Kata Kunci: Kualitas hidup, lansia, game pesan berantai, motorik, sosialisasi

Abstract

Background: Aging is a complex and unavoidable biological process, which impacts the decline in cognitive, motor, and social functions of the elderly. This decline has the potential to reduce the quality of life of the elderly if not balanced with appropriate interventions. **Objective:** This community service activity aims to improve the quality of life of the elderly through a comprehensive approach in the form of chain message games, light motor activities, and group socialization sessions. **Methods:** The methods used include participatory, educational, and recreational approaches. The core activities consist of chain message games for cognitive stimulation, simple motor activities to improve physical function, and socialization sessions to strengthen social interaction and self-confidence of the elderly. **Results:** The results of the implementation of the activity had a positive impact on cognitive aspects (from an average score of 60 to 82), motor, and social (70 and 75 to 100) after the intervention. The active participation of participants reflects this positive potential and creates a pleasant, communicative, and meaningful atmosphere. **Conclusion:** This activity has been proven to have the potential to improve the quality of life of the elderly in cognitive, physical, and social aspects. Similar programs are recommended for regular implementation at senior community health posts (Posyandu), community health centers (Puskesmas), and other senior communities.

Keywords: Quality of life, elderly, chain messaging game, motor, socialization

1. PENDAHULUAN

Menua merupakan proses kompleks yang melibatkan interaksi berbagai mekanisme antara lain biokimia, fisiologi, genetik, lingkungan, dan proses sosial. Interaksi berbagai mekanisme tersebut menyebabkan degenerasi dan kerusakan sel, jaringan dan organ tubuh akumulasi kerusakan sel dan jaringan (Sgarbieri & Bertoldo Pacheco, 2017). Secara umum penuaan normal terjadi seiring dengan bertambahnya usia, meskipun setiap orang menua dengan cara yang berbeda. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif dan motorik serta beberapa perubahan lainnya yang biasanya berdampak pada kehidupan sosial dan kualitas hidup lansia. Perubahan yang dialami pada proses menua merupakan perubahan wajar yang umumnya tidak dapat dihindari (Stefanacci, 2024).

Perubahan yang terjadi pada lansia, biasanya berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dan mendapatkan kemampuan optimalnya. Hal ini berpotensi menyebabkan berkurangnya kemampuan mengatasi stressor, dekompensasi, dan gejala-gejala kerapuhan seperti kebingungan, dan berkurangnya kemampuan mobilitas (Asejeje & Ogunro, 2024). Faktor-faktor psikologis seperti perasaan tidak bahagia atau kesepian juga dapat berdampak terhadap usia biologis seseorang, bahkan dampaknya lebih nyata mempengaruhi kehidupan lansia dibandingkan jenis kelamin, tempat tinggal, status biologis maupun status merokok lansia (Fedor Galkin & Kirill Kochetov, 2022). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyenangkan dan komunikatif dengan meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan sosial untuk menjaga kemampuan kognitif, motorik serta kemampuan sosialnya. Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif adalah game interaktif seperti permainan pesan berantai yang dipadukan dengan aktivitas motorik dan sesi sosialisasi bagi para lansia.

Game pesan berantai merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, memori, dan kemampuan mendengar serta berbicara. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga menstimulasi kerja otak. Ketika permainan atau game dikombinasikan dengan aktivitas motorik sederhana seperti tepuk tangan, berjalan di tempat, dan gerakan ringan lainnya, maka permainan ini dapat membantu menjaga kesehatan fisik lansia. Sementara itu, kegiatan sosialisasi memberikan ruang bagi lansia untuk berbicara, berbagi cerita, dan prosesnya membuat setiap orang yang terlibat di dalamnya merasa dihargai. Kesemuanya penting untuk kesejahteraan sosial dan emosional lansia (Udjaja et al., 2021).

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang komprehensif, interaktif, dan menyenangkan, dengan tujuan:

1. Meningkatkan kemampuan kognitif lansia melalui permainan pesan berantai.
2. Meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar melalui aktivitas fisik ringan.
3. Meningkatkan interaksi sosial dan rasa percaya diri lansia melalui sesi mengenal kemampuan positif yang dimiliki dan sosialisasi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di gedung gereja Efrata Pandan Kasturi Kota Ambon pada tanggal 30 Juni 2025. Metode pelaksanaan meliputi pendekatan partisipatif, edukatif, dan rekreatif dengan strategi sebagai berikut:

a. Pendekatan Partisipatif:

Pendekatan partisipatif terjadi melalui keterlibatan lansia secara aktif dalam semua tahapan kegiatan mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Partisipasi lansia dibangun melalui komunikasi dan pendekatan dengan lansia tentang waktu, jenis dan urutan kegiatan yang akan dilakukan bersama lansia. Keterlibatan lansia secara aktif sangat membantu untuk pencapaian tujuan kegiatan ini.

b. Game Pesan Berantai:

Permainan ini dilakukan dengan cara menyampaikan pesan singkat yang telah disiapkan tim pengabdian. Syarat utama permainan ini adalah pesan yang sama harus disampaikan mulai orang pertama dalam kelompok, diteruskan secara berurutan sampai orang terakhir dalam

kelompok tersebut. Game ini menstimulasi daya ingat dan konsentrasi melalui komunikasi. Hal ini sangat dibutuhkan oleh lansia yang biasanya mengalami penurunan kognitif.

c. Aktivitas Motorik Ringan:

Kegiatan aktivitas ringan yaitu senam dengan gerakan dasar berupa tepuk tangan berirama sambil berjalan di tempat, dan permainan koordinasi. Selain itu aktivitas motorik ringan berupa *Progresif Muscular Relaxsaction* atau Relaksasi Otot Ringan seperti menepuk punggung dan menggantung berirama dipadukan dengan game pesan berantai kepada para lansia. Perpaduan ini membuat para lansia lebih gembira dan bersemangat.

d. Sesi Sosialisasi dan Diskusi Kelompok:

Kegiatan dilanjutkan dengan terapi *live Reveuw*. Pada sesi ini peserta yakni para lansia diajak untuk berbagi cerita, pengalaman hidup dengan menceritakan pengalaman yang menyenangkan dalam hidupnya yang dirasakan berkesan dan membuatnya senang sehingga diceritakan atau dibagi kepada teman-temannya sesama lansia. *Live reveuw* ini diharapkan dapat menjadi inspirasi atau sebagai motivasi. Fasilitator bertugas mengarahkan percakapan dan sharing yang dilakukan lansia agar sesi sosialisasi dan diskusi tetap positif dan saling menghargai.

Pada awal dan akhir kegiatan, peserta ditanyakan menggunakan panduan pertanyaan tentang setiap pendekatan atau kegiatan yang telah dilaksanakan bersama pendapat mereka tentang permainan dan cara memelihara kesehatan serta masalah-masalah yang dialami serta cara menyelesaikan masalah kesehatan yang telah dilakukan lansia sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para lansia berjumlah 37 orang, yang terdiri dari laki-laki 12 orang dan perempuan 25 orang. Kelompok lansia ini berasal dari berbagai wilayah Kota Ambon tetapi tergabung dalam kelompok binaan Gereja Kristen Protestan Pandan Kasturi Kota Ambon. Kelompok ini mempunyai aktivitas rutin setiap bulan dalam bentuk doa bersama dan aktivitas sosial seperti mengunjungi anggota yang sakit dan aktivitas insidental seperti mengunjungi keluarga yang berduka atau kegiatan sosial lainnya. Dalam diskusi tidak sengaja dengan salah satu tim pengabdian tentang kegiatan rutin yang telah dilaksanakan kelompok ini, diskusi menjangkau adanya kebutuhan tentang informasi kesehatan dan kegiatan lain yang mendukung kesejahteraan psikologis kelompok lansia ini. Selain itu terdapat beberapa keluhan yang disampaikan para lansia antara lain, nyeri ringan pada persendiaan, cemas, dan tidur malam kadang-kadang terganggu. Maka kelompok lansia setuju dan sepakat melaksanakan kegiatan

a. Game Pesan Berantai dan Motorik

Bahagia di hari tua merupakan idaman semua orang, namun sukses menua bersifat multidimensi dan unik pada setiap orang. Beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain faktor penyakit yang dialami lansia serta persepsi dan sikap lansia tentang menua (Karamivand, 2022). Pemeliharaan kesehatan lansia perlu mendapatkan perhatian untuk mendapatkan kualitas hidup yang optimal. Hal ini disebabkan karena menua dalam prosesnya akan memberikan dampak terhadap penurunan struktur dan fungsi tubuh lansia, yang berakibat lansia mudah terserang penyakit kronis yang tentu mempengaruhi kualitas hidup lansia (MacNee et al., 2014).

Games atau permainan interaktif bagi lansia bersama tim pengabdian dipadukan dengan aktivitas fisik ringan, dan dilakukan berkelompok. Aktivitas fisik bagi lansia bersifat positif bagi kesehatannya, berarti pula bahwa aktivitas fisik ini menjadi hal yang sangat penting dilakukan para lansia. Aktivitas fisik yang tepat akan memberikan perlindungan pada sistem fisiologis yakni mendukung struktur dan fungsi fisiologis tubuh sepanjang hidup. Perpaduan ini berpotensi memelihara kesehatan fisik dan emosional bagi peserta yang terlibat aktif. Hal ini sejalan dengan Gutiérrez-Pérez et al., (2023) bahwa permainan interaktif dan aktivitas motorik dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas fungsional, peningkatan kesehatan kognitif, psikologis, mental, dan sosial. Pada proses penuaan, aktivitas fisik dapat

memfasilitasi pertahanan integritas fisiologis. Lansia yang aktif secara fisik jauh lebih unggul untuk mencapai penuaan yang optimal (Lazarus & Harridge, 2018); (Pinheiro et al., 2022). Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga efektif mengurangi perubahan fisiologis akibat penuaan, mencegah penyakit dan memperbaiki kondisi lansia akibat penyakit kronis (Asejeje & Ogunro, 2024).

Perpaduan aktivitas fisik dengan permainan, yang dirancang sesuai kebutuhan, akan meningkatkan kualitas hidup lansia. Béraud-Peigné et al., (2025) menyatakan bahwa aktivitas fisik atau pergerakan yang dilakukan dengan melibatkan pikiran yang menyenangkan, akan memberikan stimulus untuk kemampuan kognitif dan fisik secara bersamaan. Permainan yang dirancang oleh tim pengabdian cenderung terarah, juga menyenangkan serta menumbuhkan kedekatan antara sesama lansia. Hal ini akan membangun pula hubungan sosial yang membantu lansia lebih bahagia menikmati hari tuanya (McLaughlin et al., 2012). Kombinasi permainan dengan aktivitas fisik kepada lansia akan meningkatkan kesehatan fisik dan kemampuan koordinasi lansia. Selain itu motivasi yang diberikan selama permainan dan aktivitas fisik akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan kepada lansia (Gutiérrez-Pérez et al., 2023).

b. Sosialisasi Lansia

Tetap terhubung dengan orang lain, baik anggota keluarga atau orang lainnya bahkan interaksi dengan orang baru sangat dianjurkan juga untuk memelihara kesehatan lansia. Penurunan struktur dan fungsi tubuh lansia memberikan pengaruh tertentu pada lansia antara lain, lansia lebih sering di rumah, jarang berkomunikasi dengan orang lain, sehingga lansia cenderung mengalami isolasi sosial dan merasa kesepian. Rangkaian kegiatan lainnya yang tim pengabdian lakukan bersama para lansia setelah permainan dan motorik yakni sharing pengalaman pribadi dan pandangan lansia tentang rangkaian kegiatan yang baru saja dilakukan bersama, serta pengalaman praktik memelihara kesehatannya sendiri. Koneksi sosial pada lansia sangat dibutuhkan untuk mengurangi isolasi sosial dan rasa kesepian yang dialami lansia (Suragarn et al., 2021). Interaksi sosial bahkan dapat mempengaruhi kepuasan hidup bagi para lansia (Park & Kang, 2023).

Pada saat interaksi sosial terjadi, secara tidak langsung terjadi dukungan sosial satu sama lain maupun berkelompok. Pada lansia terjadi keterbatasan akibat penurunan kemampuan dalam interaksi. Berkurangnya interaksi sosial pada lansia disertai dengan keterbatasan lainnya mengakibatkan lansia cenderung merasa kesepian. Untuk itu interaksi sosial merupakan salah satu hal yang sangat dibutuhkan lansia. Interaksi sosial yang dirancang oleh tim pengabdian bersama lansia ini dilakukan dalam sebuah rangkaian kegiatan yang berkesinambungan, sehingga memudahkan lansia untuk melakukan interaksi bersama teman sekelompok atau interaksi dengan kelompok lainnya. Kegiatan ini memungkinkan para lansia saling memberikan dukungan pada saat berbagi pengalaman. Hal ini sesuai dengan Asante & Karikari (2022) bahwa dukungan sosial akan memperkuat interaksi sosial dan hal tersebut juga sangat dibutuhkan untuk kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan pengabdian ini merupakan bagian akhir dari permainan interaktif dan aktivitas motorik berupa ekspresi perasaan dan pengalaman praktik kesehatan yang telah dilaksanakan oleh peserta. Hal ini merupakan proses yang sederhana tetapi berpotensi baik untuk memperkuat interaksi yang telah dimulai dan berpotensi untuk meningkatkan interaksi sosial tersebut. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Janssen et al., (2023) bahwa permainan yang melibatkan sosialisasi akan menantang sekaligus memicu lansia berkomunikasi dan memperkuat interaksi sosial serta akan mengurangi rasa kesepian pada lansia.



Gambar 1. Foto Kegiatan

Kegiatan ini mendapat sambutan positif dari peserta. Hal ini dibuktikan dengan keikutsertaan secara aktif semua peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Berdasarkan hasil pre-test rata-rata skor kognitif 60 motorik 70, dan interaksi sosial 75 (skala 100). Setelah intervensi, skor peserta meningkat menjadi kognitif 82, motorik dan sosialisasi menjadi 100. Hasil tersebut seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Peserta

Komponen test	Hasil Rata-rata pretest	Hasil Rata-rata posttest
Kognitif	60	82
Motorik	70	100
sosialisasi	75	100

Partisipasi aktif peserta dalam menyampaikan pesan dan melakukan gerakan ringan yang diharapkan berlangsung dengan baik, ini menunjukkan bahwa metode ini memberikan efek positif bagi para lansia, memberikan rangsangan positif terhadap fungsi otak dan koordinasi tubuh. Lansia juga menunjukkan emosi positif dan merasa lebih dihargai dalam kelompok.

4. KESIMPULAN

Penggunaan metode permainan pesan berantai yang dikombinasikan dengan aktivitas motorik dan sesi sosialisasi terbukti berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan potensi manfaat bagi aspek kognitif, fisik, dan sosial. Untuk itu disarankan agar kegiatan ini dilakukan secara berkala oleh penyandang lansia, puskesmas, dan komunitas lansia lainnya dengan modifikasi dan adaptasi sesuai kebutuhan lokal. Diperlukan pula keterlibatan keluarga untuk memperluas dampak kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asante, S., & Karikari, G. (2022). Social Relationships and the Health of Older Adults: An Examination of Social Connectedness and Perceived Social Support. *Journal of Ageing and Longevity*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.3390/jal2010005>
- Asejeje, F. O., & Ogunro, O. B. (2024). Deciphering the mechanisms, biochemistry, physiology, and social habits in the process of aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 1(1), 100003. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aggp.2023.100003>
- Béraud-Peigné, N., Perrot, A., & Maillot, P. (2025). Active Video Games Training for Older Adults: Comparative Study of User Experience, Workload, Pleasure, and Intensity. *JMIR Serious Games*, 13, e67314–e67314. <https://doi.org/10.2196/67314>
- Fedor Galkin, & Kirill Kochetov. (2022). Psychological factors substantially contribute to biological aging: evidence from the aging rate in Chinese older adults. *AGING*, 14(18), 12–17. www.aging-us.com
- Gutiérrez-Pérez, B.-M., Martín-García, A.-V., Murciano-Hueso, A., & de Oliveira Cardoso, A.-P. (2023). Use of serious games with older adults: systematic literature review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 939. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02432-0>
- Janssen, J. H. M., Kremers, E. M., Nieuwboer, M. S., Châtel, B. D. L., Corten, R., Olde Rikkert, M. G. M., & Peeters, G. M. E. E. (Geeske). (2023). Older Adults' Views on Social Interactions and Online Socializing Games – A Qualitative Study. *Journal of Gerontological Social Work*, 66(2), 274–290. <https://doi.org/10.1080/01634372.2022.2100548>
- Karamivand, V. (2022). Successful Aging and Its Effective Factors. *Ageing Science & Mental Health Studies*, 6(4), 1–3. <https://doi.org/10.31038/asmhs.2022644>
- 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>
- McLaughlin, A., Gandy, M., Allaire, J., & Whitlock, L. (2012). Putting Fun into Video Games for Older Adults. *Ergonomics in Design: The Quarterly of Human Factors Applications*, 20(2), 13–22. <https://doi.org/10.1177/1064804611435654>
- Park, J.-H., & Kang, S.-W. (2023). Social Interaction and Life Satisfaction among Older Adults by Age Group. *Healthcare*, 11(22), 2951. <https://doi.org/10.3390/healthcare11222951>
- 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>
- Sgarbieri, V. C., & Bertoldo Pacheco, M. T. (2017). Healthy human aging: intrinsic and environmental factors TT - Envelhecimento humano saudável: fatores intrínsecos e ambientais. *Brazilian Journal of Food Technology*, 20, e2017007. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981

67232017000100305&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/bjft/v20/1981-6723-bjft-20-e2017007.pdf

Stefanacci, R. (2024). Overview of Aging. MSD Manual, 1–5.

Suragarn, U., Hain, D., & Pfaff, G. (2021). Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. *Aging and Health Research*, 1(3), 100029. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100029>

Udjaja, Y., Rumagit, R. Y., Gazali, W., & Deni, J. (2021). Healthy Elder: Brain Stimulation Game for the Elderly to Reduce the Risk of Dementia. *Procedia Computer Science*, 179, 95–102. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.12.013>