

## Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penguatan Kognitif pada Program Literasi Senja di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat

Anisa Nur Asyah J<sup>1</sup>, Ade Kamilah<sup>2</sup>, Effrina Yuricky<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Email: [anisanurasyahj@gmail.com](mailto:anisanurasyahj@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian pengabdian ini adalah (1) mengetahui pelaksanaan Program Literasi Senja sebagai upaya stimulasi kognitif dan keterlibatan aktif lansia, (2) mengetahui dampak stimulasi kognitif terhadap kualitas hidup lansia, dan (3) mengevaluasi bersama serta merancang keberlanjutan Program Pojok Baca Lansia. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Participatory Action Research (PAR) di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng. Subjek dipilih melalui purposive sampling dengan melibatkan lansia, pekerja sosial, dan Suku Dinas Perpustakaan sebagai mitra. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Literasi Senja melalui aktivitas membaca, diskusi, dan refleksi mampu meningkatkan keterlibatan aktif lansia serta mendorong stimulasi kognitif melalui proses berpikir, komunikasi, dan berbagi pengalaman. Program juga menunjukkan dampak pada meningkatnya interaksi sosial, rasa percaya diri, serta kemampuan refleksi diri peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keberlanjutan program memerlukan dukungan fasilitas, pendampingan sosial, dan dukungan kelembagaan. Oleh karena itu, pengembangan Pojok Baca Lansia Omah Opah dirancang sebagai upaya keberlanjutan stimulasi kognitif berbasis literasi di lingkungan panti.

**Kata Kunci:** Kognitif, Lansia, Literasi.

### Abstract

*The objectives of this community service research are: (1) to determine the implementation of the Twilight Literacy Program as an effort to stimulate cognitive and active involvement of the elderly, (2) to determine the impact of cognitive stimulation on the quality of life of the elderly, and (3) to jointly evaluate and design the sustainability of the Elderly Reading Corner Program. The study used a qualitative approach using the Participatory Action Research (PAR) method at the Budi Mulia 2 Cengkareng Social Welfare Home. Subjects were selected through purposive sampling, involving elderly residents, social workers, and the Library Service as partners. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The results indicate that the Twilight Literacy Program, through reading, discussion, and reflection activities, increased the active involvement of the elderly and encouraged cognitive stimulation through thinking, communication, and sharing experiences. The program also demonstrated an impact on increasing social interaction, self-confidence, and self-reflection skills among participants. The evaluation results indicate that program sustainability requires support from facilities, social assistance, and institutional support. Therefore, the development of the Omah Opah Elderly Reading Corner was designed as an effort to sustain literacy-based cognitive stimulation within the care home.*

**Keywords:** Cognitive, Elderly, Literacy.

## A. PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki era (*Aging Population*) atau fase penduduk tua sejak tahun 2021, dengan proporsi penduduk lansia yang terus meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia, dan diprediksi meningkat hingga 20% pada tahun 2045 (BPS 2024). Dengan meningkatnya angka lansia membawa konsekuensi terhadap peningkatan kebutuhan lansia secara fisik dan psikologis. Proses penuaan tidak terjadi pada penurunan fungsi organ tubuh, tetapi juga perubahan kondisi kesejahteraan mental dan sosial. Secara psikologis terdapat kondisi rentan seperti ketidakpuasan hidup, kesepian, kepercayaan diri rendah, dan kehilangan makna hidup.

Adapun kondisi rentan yang sudah disebutkan lebih beresiko pada lansia yang tinggal di panti dinas sosial. Warga Binaan Sosial (WBS) memiliki kerentanan psikologis yang lebih kompleks karena mengalami disfungsi peran dan hubungan keluarga sehingga harus beradaptasi terhadap lingkungan sosial yang menampungnya. Situasi dan kondisi tersebut menjadikan kualitas hidup lansia untuk mencapai kesejahteraannya terganggu dan harus diperhatikan mulai dari aspek dasar, sosial, dan kemampuan kognitifnya agar dapat menggunakan peran sosialnya sebagaimana mestinya.

Sebagian besar lansia sebelumnya berasal dari kelompok marginal dan mengalami berbagai permasalahan kesejahteraan sosial. Mulai dari terlantar di pinggir jalan, gelandangan dan pengemis, serta lansia dengan hubungan keluarga yang buruk menjadi kelompok yang lebih rentan dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah bersama keluarganya. Berangkat dari latar belakang pendidikan dan ekonomi yang minim, membuat stimulasi kognitif WBS dapat mempengaruhi kemampuan mandiri, adaptasi, komunikasi, dan daya pikir pada usia lanjut. Selain itu, pengalaman hidup yang penuh dengan tekanan sosial dan kekurangan ekonomi di jalan, juga berpotensi menimbulkan kerentanan psikososial, seperti rendahnya kepercayaan diri (*Self Efficacy*), peran sosial yang tidak optimal, serta ketergantungan terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kelompok lansia dengan latar belakang sosial rentan membutuhkan pendekatan pelayanan yang lebih fokus tidak hanya pada pemenuhan kebutuhan dasar, namun juga berorientasi pada peningkatan kognitif untuk kesejahteraannya hidup yang menyeluruh.

Proses penurunan fungsi organ karena penuaan yang terjadi secara alamiah menyebabkan penurunan fungsi kognitif pada lansia. Salah satunya Demensia atau pikun adalah kemunduran kognitif yang cukup berat pada lansia sehingga mengganggu aktivitas hidup sehari-hari dan interaksi sosial. Kemunduran kognitif pada demensia biasanya diawali dengan melemahnya memori atau pikun. Menjadi masalah adalah bagaimana kemunduran memori yang disebabkan oleh selain faktor alamiah atau (*normal brain aging*) menurut (Suryatika & Pramono, 2019). Gejala tersebut dapat terlihat melalui berkurang daya ingat (pikun), konsentrasi rendah, penurunan kemampuan memahami informasi dan berkomunikasi secara efektif. Sebab, ketika kemampuan kognitif menurun secara abnormal, lansia cenderung menjadi lebih bergantung kepada pekerja sosial maupun pengasuh perawat dalam menjalankan aktivitas dasar dan interaksi sosial di lingkungan panti.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi tingkat ketergantungan pada penduduk umur  $\geq 60$  tahun menunjukkan bahwa 95% lanjut usia mandiri; 2,1% dengan ketergantungan ringan, dan 2,9% mengalami ketergantungan sedang hingga total dan memerlukan bantuan dalam aktivitas sehari-hari. Kerentanan sosial yang dimiliki sebagian besar lansia di panti juga dapat memperbesar resiko penurunan kualitas hidup karena keterbatasan peran sosial dalam beraktivitas yang mampu menstimulasi fungsi berpikir kognitif mereka.

Berdasarkan hasil observasi awal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia II, aktivitas pelayanan harian di panti selama ini lebih banyak berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar, kesehatan fisik, dan aktivitas rutin harian. Sedangkan aktivitas yang menstimulasi kognitif,

refleksi, dan komunikasi untuk menjaga psikososial lansia masih terbatas. Aktivitas literasi yang melibatkan kemampuan membaca, berdiskusi, dan refleksi diri belum menjadi fokus utama dalam pelayanan kesejahteraan sosial di lingkungan panti. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan lansia terhadap stimulasi kognitif.

Melalui hasil program dan evaluasi Literasi Senja: Omah Opah Membaca berkolaborasi dengan Pusling (Perpustakaan Keliling) Dinas Perpustakaan dan Arsip Nasional untuk menyediakan fasilitas buku bacaan bagi lansia. Selain itu anggota kelompok Praktikum Profesi Mikro dari Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Jakarta menjadi partisipan perencanaan serta pendampingan sebagai fasilitator untuk mendukung terlaksananya program. Dengan begitu rangkaian kegiatan sederhana ini menjadi wadah untuk kegiatan panti berbasis kognitif dan partisipatif. Selain itu kegiatan tersebut diharapkan dapat mendorong kemandirian dan peran sosial bagi lansia yang produktif di usia lanjut. Dengan adanya program Literasi Senja diharapkan dapat mengaktifkan kembali kegiatan literasi di panti yang tidak berjalan akibat kekurangan fasilitas dan fasilitator pendukung. Upaya ini diharapkan menjadi rujukan agar program panti bisa berkembang memberikan stimulasi kognitif bagi lansia.

## **B. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Cadangan Kognitif**

Teori Cadangan Kognitif (*Cognitive Reserve Theory*) menjelaskan bahwa keterlibatan individu dalam aktivitas intelektual sepanjang hidup, seperti membaca, belajar, dan berdiskusi, dapat membentuk cadangan kognitif yang membantu mempertahankan fungsi kognitif pada usia lanjut (Song, dkk, 2022). Aktivitas yang memberikan stimulasi mental secara berkelanjutan berperan penting dalam mendukung ketahanan kognitif. Dalam konteks lansia, kegiatan literasi dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi kognitif yang berkontribusi pada pemeliharaan kemampuan berpikir dan kualitas hidup.

### **2. Pembelajaran Bermakna**

Teori Pembelajaran Bermakna (*Meaningful Learning Theory*) oleh David Ausubel bertalian dengan penelitian ini bahwa pembelajaran akan lebih efektif dan bermakna apabila informasi baru dikaitkan dengan pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki individu sebelumnya (Silva, 2020). Menurutnya, belajar tidak hanya bergantung pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga pada kemampuan individu untuk menghubungkan informasi baru dengan struktur kognitif yang sudah terbentuk. Dalam konteks lansia, aktivitas literasi dapat menjadi sarana untuk menghubungkan pengalaman hidup dengan informasi baru sehingga membantu mempertahankan fungsi kognitif dan meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar sepanjang hayat yang lebih baik untuk lansia merasakan ingatannya.

### **3. Kualitas Hidup**

Menurut penelitian WHO (2020), penelitian menyebutkan bahwa keterlibatan aktif individu untuk berkontribusi dalam kehidupan sosial menjadi indikasi adanya *well being* atau kesejahteraan hidup (Marzo, dkk, 2023). Kegiatan Literasi Senja tidak hanya aktivitas membaca, melainkan mendukung kemampuan aktif lansia untuk mengekspresikan diri untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan begitu literasi salah satunya dapat mendukung kehidupan yang berkualitas di usia lanjut.

## **C. METODE**

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Participatory Action Research (PAR). Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam melalui pengalaman, interaksi, serta dinamika partisipan selama pelaksanaan program intervensi (Sugiyono, 2024). Metode PAR dipilih karena pengabdian tidak hanya

berfokus pada penyelesaian masalah melalui tindakan, tetapi juga menekankan keterlibatan partisipatif dalam proses perubahan sosial melalui siklus identifikasi masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, evaluasi, dan refleksi secara kolaboratif (Afandi dkk, 2022).

Pemilihan metode PAR didasarkan pada karakteristik penelitian yang berangkat dari temuan lapangan mengenai kebutuhan stimulasi kognitif lansia yang diperoleh melalui observasi dan interaksi langsung dengan warga binaan. Dalam pelaksanaannya, pengabdian melibatkan pekerja sosial, pihak panti, serta bekerja sama dengan Kantor Perpustakaan dan Arsip Kota (KPAK) Administrasi Jakarta Barat sebagai mitra pendukung kegiatan literasi. Oleh karena itu, metode PAR dipandang sesuai karena memungkinkan terjadinya proses identifikasi kebutuhan, penyusunan program, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi secara partisipatif bersama berbagai pihak yang terlibat.

Pengabdian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng yang merupakan unit pelayanan sosial lanjut usia di bawah Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. Panti ini memberikan pelayanan kesejahteraan sosial bagi lanjut usia melalui berbagai bentuk layanan yang mencakup pemenuhan kebutuhan dasar, pelayanan kesehatan, bimbingan sosial, pembinaan mental spiritual, kegiatan rekreasi, hingga pelayanan psikososial. Selain berfungsi sebagai lembaga pelayanan dan pengembangan lansia, panti juga memiliki fungsi sebagai pusat informasi, rujukan, serta pemenuhan kebutuhan kesejahteraan sosial bagi lansia. Warga binaan sosial (WBS) yang tinggal di panti berasal dari latar belakang kehidupan yang beragam, dengan pengalaman sosial, ekonomi, pendidikan, dan relasi keluarga yang berbeda-beda sebelum memasuki masa tinggal di panti. Keberagaman pengalaman tersebut membentuk dinamika kehidupan sehari-hari yang khas, di mana aktivitas keseharian, interaksi sosial, serta berbagai program pembinaan menjadi bagian penting dalam menjalani kehidupan pada usia lanjut. Dalam konteks tersebut, panti tidak hanya menjadi ruang tinggal bagi lansia, tetapi juga menjadi ruang sosial tempat lansia menjalani proses adaptasi, membangun relasi, serta memaknai kembali pengalaman hidup mereka pada fase lanjut usia.

Subjek pengabdian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2024). Teknik ini digunakan agar partisipan yang terlibat mampu mengikuti rangkaian program intervensi secara optimal serta memberikan informasi yang relevan terhadap tujuan penelitian. Informan utama pengabdian adalah lansia yang dipilih berdasarkan rekomendasi pekerja sosial dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, meliputi lansia yang membutuhkan pendampingan sosial, memiliki kondisi fisik yang stabil, mampu melakukan komunikasi dasar, bersedia mengikuti kegiatan program, serta dinilai memungkinkan untuk berpartisipasi selama rangkaian intervensi berlangsung. Kriteria tersebut digunakan untuk memastikan bahwa partisipan mampu terlibat aktif dalam kegiatan literasi, proses refleksi, serta evaluasi program yang dilaksanakan. Selain itu, dalam pengabdian ini terdapat informan pendukung yaitu pekerja sosial dan bidang pelayanan panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng untuk memperoleh berbagai keterbacaan sudut pandang dalam proses penelitian.

Tahap awal pengabdian dilakukan melalui proses identifikasi masalah dan analisis kebutuhan untuk memahami kondisi serta kebutuhan stimulasi kognitif lansia warga binaan. Identifikasi dilakukan melalui observasi lapangan terhadap aktivitas harian lansia, interaksi langsung dengan warga binaan, serta diskusi bersama pekerja sosial mengenai kondisi psikososial dan aktivitas keseharian lansia di panti.

Selanjutnya adalah tahap perencanaan, dilakukan melalui penyusunan program intervensi berbasis literasi sebagai bentuk tindakan preventif dan promotif untuk mendukung fungsi kognitif lansia. Program dirancang oleh peneliti dengan mempertimbangkan masukan dari pekerja sosial dan pihak panti guna menyesuaikan kegiatan dengan kondisi serta karakteristik warga binaan. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak panti terkait

pelaksanaan kegiatan, penentuan teknis program, serta kolaborasi dengan Suku Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Jakarta Barat sebagai mitra pendukung kegiatan literasi.

Tahap ketiga yaitu pelaksanaan tindakan, dilakukan melalui implementasi program Literasi Senja sebagai bentuk intervensi preventif untuk membantu menjaga dan menstimulasi kemampuan kognitif lansia. Selain tindakan preventif, intervensi promotif dilakukan melalui rencana penyediaan Pojok Baca Lansia Omah Opah sebagai media pendukung budaya literasi dan stimulasi kognitif yang dapat diakses secara berkelanjutan oleh warga binaan.

Kemudian tahapan evaluasi, dilakukan untuk melihat respons partisipan terhadap program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap tingkat partisipasi lansia selama kegiatan berlangsung, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan komunikasi, serta respons terhadap aktivitas literasi yang dilakukan. Selain evaluasi terhadap partisipan, proses refleksi juga dilakukan bersama pekerja sosial dan pihak panti untuk mengevaluasi pelaksanaan program, mengidentifikasi hambatan selama kegiatan, serta melihat potensi keberlanjutan program di lingkungan panti. Tahap refleksi digunakan sebagai bagian dari proses perbaikan program dan pengembangan intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan lansia di masa mendatang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data secara komprehensif mengenai proses pelaksanaan intervensi serta respons partisipan selama program berlangsung. Teknik yang digunakan meliputi observasi, wawancara semi terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan.

Observasi dilakukan selama proses pelaksanaan program untuk memahami dinamika kegiatan, partisipasi lansia, interaksi sosial, serta respons peserta terhadap aktivitas literasi yang diberikan. Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan berlangsung untuk memperoleh gambaran mengenai keterlibatan lansia selama mengikuti program. Wawancara semi terstruktur dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman partisipan selama mengikuti program. Wawancara dilakukan kepada lansia warga binaan sebagai informan utama dan pekerja sosial serta pihak panti sebagai informan pendukung. Wawancara kepada lansia difokuskan pada pengalaman mengikuti kegiatan, persepsi terhadap aktivitas literasi, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti program, sedangkan wawancara kepada pekerja sosial dan pihak panti difokuskan pada evaluasi pelaksanaan program serta keberlanjutan intervensi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan pelaksanaan program, dokumen pendukung kegiatan, serta arsip yang berkaitan dengan proses intervensi. Selain itu, peneliti juga menggunakan catatan lapangan untuk mencatat temuan, dinamika kegiatan, interaksi antar partisipan, serta refleksi selama proses penelitian berlangsung.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif untuk memahami proses pelaksanaan program, pengalaman partisipan, serta dampak intervensi terhadap stimulasi kognitif lansia. Analisis data dilakukan secara berkelanjutan selama pengabdian berlangsung untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Proses analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap kondensasi data dilakukan dengan memilih, menyederhanakan, serta mengorganisasikan data hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan sesuai dengan fokus penelitian. Tahap selanjutnya adalah penyajian data melalui proses pengorganisasian informasi ke dalam bentuk narasi deskriptif untuk mempermudah identifikasi pola, hubungan, dan temuan penelitian. Tahap terakhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan dan verifikasi data untuk memahami makna dari temuan yang diperoleh serta menghasilkan interpretasi mengenai efektivitas program intervensi yang telah dilaksanakan.

Evaluasi program dilakukan untuk melihat keterlibatan partisipan serta respons terhadap intervensi yang dilaksanakan. Indikator evaluasi program difokuskan pada perubahan

yang muncul selama proses pelaksanaan kegiatan, baik pada aspek partisipasi maupun aspek psikososial partisipan. Beberapa indikator yang digunakan dalam evaluasi program meliputi tingkat partisipasi lansia selama mengikuti kegiatan, kemampuan komunikasi selama proses diskusi dan interaksi, antusiasme terhadap aktivitas literasi, peningkatan interaksi sosial antar partisipan, kemampuan refleksi diri melalui kegiatan membaca dan diskusi, serta pemanfaatan Pojok Baca Lansia Omah Opah sebagai media stimulasi kognitif yang berkelanjutan. Indikator-indikator tersebut digunakan sebagai dasar dalam melakukan observasi, refleksi program, serta evaluasi keberlanjutan intervensi yang telah dilaksanakan di lingkungan panti.

#### D. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 1. Pelaksanaan Program Literasi Senja sebagai Upaya Stimulasi Kognitif dan Keterlibatan Aktif Lansia

Pelaksanaan Program Literasi Senja di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng dilakukan sebagai bentuk intervensi stimulasi kognitif berbasis literasi yang dirancang oleh mahasiswa praktikum profesi mikro Bimbingan dan Penyuluhan Islam secara partisipatif melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Program ini dikembangkan berdasarkan temuan lapangan mengenai terbatasnya aktivitas yang secara khusus berfokus pada stimulasi kognitif lansia, khususnya pada warga binaan sosial dengan latar belakang kerentanan sosial, ekonomi, dan pendidikan. Oleh karena itu, intervensi difokuskan pada aktivitas yang mampu mendorong keterlibatan aktif peserta melalui kegiatan membaca, diskusi kelompok, dan refleksi bacaan.

Pelaksanaan program terdiri dari tiga rangkaian utama, yaitu silent reading, lingkaran baca, dan refleksi bacaan. Dalam praktiknya, komponen lingkaran baca menjadi aktivitas yang memperoleh respons paling positif dari lansia warga binaan. Aktivitas diskusi memungkinkan lansia warga binaan yang terlibat tidak hanya membaca secara individu, tetapi juga memahami, menjelaskan, dan menghubungkan isi bacaan dengan pengalaman personal. Salah satu informan utama menyampaikan bahwa bagian yang paling disukai adalah ketika dapat membagikan pemahaman dari bacaan kepada orang lain karena setiap partisipan yang terlibat memiliki sudut pandang yang berbeda terhadap isi buku.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi melalui aktivitas literasi tidak hanya muncul melalui proses membaca secara individu, tetapi juga berkembang melalui interaksi sosial ketika peserta membangun makna bersama melalui proses diskusi. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas literasi dapat berfungsi sebagai ruang partisipatif yang memungkinkan lansia tetap aktif secara kognitif maupun sosial.



**Gambar 1. Sesi Silent Reading dan Lingkaran Baca (Diskusi)**

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas membaca tidak hanya dipersepsikan sebagai sarana memperoleh informasi, tetapi juga sebagai media untuk mengurangi kejenuhan selama menjalani kehidupan di panti. Salah satu informan menyampaikan bahwa keberadaan buku membantu mengalihkan perhatian dari rutinitas

sehari-hari, memberikan motivasi, serta membuat pikiran tetap aktif karena memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru. Bagi sebagian lansia WBS yang terlibat, membaca juga dipandang sebagai cara untuk menjaga pikiran tetap “bergerak” meskipun berada pada fase lanjut usia.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas membaca memiliki fungsi yang lebih luas dibanding sekadar aktivitas rekreasional, yaitu sebagai bentuk keterlibatan mental yang memungkinkan lansia tetap melakukan aktivitas intelektual secara berkelanjutan. Dalam perspektif *Cognitive Reserve Theory*, keterlibatan individu dalam aktivitas kognitif yang kompleks seperti membaca, memahami informasi, dan mendiskusikan pengalaman dapat membantu mempertahankan cadangan kognitif yang berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap penurunan fungsi kognitif di usia lanjut (Bennett et al., 2023). Oleh karena itu, aktivitas membaca dalam program Literasi Senja tidak hanya berperan sebagai media hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana preventif untuk mempertahankan fungsi berpikir pada lansia.

Selain berfungsi sebagai media stimulasi kognitif, bahan bacaan juga membantu lansia WBS mengaktifkan kembali memori jangka panjang melalui pengalaman personal yang pernah dimiliki sebelumnya. Salah satu informan utama menjelaskan bahwa dirinya lebih tertarik membaca buku bertema keterampilan dan resep masakan karena membantu mengingat kembali kemampuan yang pernah dimiliki sebelum mengalami kecelakaan. Temuan ini memperlihatkan bahwa pemberian kebebasan memilih bahan bacaan memungkinkan peserta menghubungkan aktivitas membaca dengan pengalaman hidup mereka sehingga proses stimulasi menjadi lebih bermakna.

Temuan ini menunjukkan bahwa stimulasi kognitif menjadi lebih efektif ketika materi yang diberikan memiliki keterkaitan dengan pengalaman personal peserta. Dalam perspektif *Cognitive Reserve Theory*, aktivasi mengingat kembali pengalaman, pengetahuan, maupun keterampilan yang telah dimiliki sebelumnya memungkinkan individu menggunakan kapasitas kognitif yang masih tersisa secara lebih optimal (Marini dkk. 2026). Dengan demikian, kebebasan memilih bahan bacaan tidak hanya meningkatkan minat peserta, tetapi juga membantu proses aktivasi memori jangka panjang melalui pengalaman hidup yang pernah dimiliki.

Meskipun demikian, proses stimulasi kognitif pada lansia dengan latar belakang marginal menunjukkan adanya kebutuhan terhadap proses fasilitasi yang aktif. Sebagian peserta membutuhkan pertanyaan pemantik, dukungan interpersonal, maupun dorongan dari fasilitator agar merasa nyaman untuk menyampaikan isi pikirannya. Kondisi ini diperkuat oleh pandangan pihak panti yang menyampaikan bahwa sebagian warga binaan sosial memiliki latar belakang kehidupan yang membuat mereka cenderung menutup diri sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih intensif untuk membangun partisipasi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi berbasis literasi pada lansia tidak hanya bergantung pada aktivitas membaca itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh keberadaan lingkungan sosial yang mendukung partisipasi aktif peserta. Oleh karena itu, keberadaan ruang diskusi, interaksi kelompok, serta dukungan sosial selama program berlangsung menjadi bagian penting dalam membangun keterlibatan aktif lansia selama proses intervensi.

## **2. Dampak Stimulasi Kognitif Kualitas Hidup Lansia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak program Literasi Senja tidak hanya muncul pada aktivitas membaca semata, tetapi juga terlihat pada kemampuan komunikasi, refleksi diri, dan keterlibatan sosial lansia WBS selama kegiatan berlangsung. Aktivitas membaca yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok memberikan ruang bagi lansia WBS untuk mengungkapkan pemikiran, menjelaskan pengalaman, serta menyampaikan pendapat di hadapan peserta lain. Kondisi ini memperlihatkan bahwa stimulasi kognitif berbasis literasi

tidak hanya bekerja pada aspek fungsi berpikir, tetapi juga memengaruhi aspek sosial dan psikologis peserta.

Salah satu perubahan yang paling banyak muncul dalam wawancara adalah meningkatnya keinginan peserta untuk berbicara dan berbagi pengalaman selama kegiatan berlangsung. Informan utama menyampaikan bahwa aktivitas membaca dan mendiskusikan isi buku membantu dirinya mengingat kembali pengalaman yang pernah dialami serta mempermudah proses komunikasi dengan orang lain. Temuan serupa juga muncul pada informan lain yang menyampaikan bahwa proses diskusi memberikan kesempatan untuk melihat perspektif yang berbeda sehingga membantu membentuk pemahaman baru terhadap pengalaman hidupnya sendiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi kognitif yang dilakukan melalui aktivitas kelompok tidak hanya membantu mempertahankan fungsi berpikir, tetapi juga membuka ruang partisipasi sosial bagi lansia WBS. Melalui proses diskusi, lansia tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, tetapi turut berperan sebagai pemberi makna terhadap pengalaman yang dimiliki.

Aktivitas refleksi bacaan juga menunjukkan bahwa peserta tidak hanya membaca untuk memperoleh informasi, tetapi menggunakan bacaan sebagai sarana memahami pengalaman hidup mereka sendiri. Beberapa lansia WBS menghubungkan isi bacaan dengan pengalaman masa lalu, pengalaman spiritual, maupun perjalanan hidup yang pernah mereka lalui. Salah satu informan utama mengaitkan buku yang dibaca dengan pengalaman spiritual dan pengalaman hidupnya di masa lalu, sementara lansia WBS lain menghubungkan isi buku pengembangan diri dengan pengalaman pribadi serta harapan terhadap kehidupan ke depan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses refleksi memungkinkan lansia membangun kembali makna terhadap pengalaman hidup yang dimiliki. Aktivitas refleksi tidak hanya membantu peserta mengingat pengalaman masa lalu, tetapi juga memberikan ruang untuk menafsirkan kembali pengalaman tersebut dalam konteks kehidupan saat ini. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas literasi tidak hanya bekerja sebagai media stimulasi kognitif, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat kemampuan refleksi diri serta mempertahankan identitas personal pada usia lanjut.

Proses refleksi yang muncul selama kegiatan juga memperlihatkan bahwa keterlibatan lansia WBS berlangsung secara sukarela. Salah satu informan menjelaskan bahwa dirinya membagikan pengalaman pribadi bukan karena merasa terpaksa, melainkan karena memiliki keinginan untuk menjelaskan kembali apa yang telah dipahami dari buku yang dibaca. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas refleksi tidak hanya berfungsi untuk mengevaluasi pemahaman lansia WBS terhadap bacaan, tetapi juga menjadi ruang untuk melatih kemampuan verbal, membangun rasa percaya diri, serta memperkuat keterlibatan sosial peserta dalam kelompok.



**Gambar 2. Sesi Refleksi Bacaan**

Dalam perspektif Active Aging Theory, keterlibatan aktif individu dalam aktivitas sosial, intelektual, dan partisipatif merupakan komponen penting dalam mempertahankan kualitas hidup pada usia lanjut (Wulandari & Irfan, 2023). Tumbuhnya keberanian peserta untuk berbicara, membagikan pengalaman, dan terlibat secara aktif menunjukkan bahwa stimulasi kognitif berbasis literasi tidak hanya berkontribusi pada aspek fungsi kognitif, tetapi juga membantu mempertahankan peran sosial lansia di lingkungan panti. Dengan demikian, program Literasi Senja memperlihatkan bahwa aktivitas literasi dapat menjadi sarana untuk mempertahankan keterlibatan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung proses penuaan aktif pada lansia warga binaan sosial.

### **3. Implementation of Training and Mentoring Programs**

Sesuai dengan prinsip *Participatory Action Research* (PAR), tahap akhir penelitian dilakukan melalui proses evaluasi dan refleksi bersama antara peneliti, warga binaan sosial (WBS), pekerja sosial, serta pihak panti. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi hambatan pelaksanaan program, memahami pengalaman partisipan selama intervensi berlangsung, serta merumuskan kemungkinan keberlanjutan program sebagai bagian dari siklus tindakan sosial yang berkelanjutan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu hambatan utama dalam pelaksanaan Program Literasi Senja. Baik lansia WBS maupun pekerja sosial menyampaikan bahwa proses membaca, memahami isi bacaan, hingga mendiskusikan pengalaman personal membutuhkan waktu yang relatif lebih panjang dibandingkan kelompok usia produktif. Pelaksanaan program yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan dinilai belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang lebih mendalam, khususnya dalam membangun kebiasaan literasi maupun mempertahankan stimulasi kognitif secara konsisten.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi kognitif pada lansia merupakan proses yang bersifat gradual dan membutuhkan paparan aktivitas yang berulang. Dengan demikian, keterbatasan waktu pelaksanaan berpotensi membatasi optimalisasi manfaat stimulasi yang diberikan.

Selain keterbatasan durasi, evaluasi program juga menemukan adanya hambatan fisik sensorik yang mempengaruhi keterlibatan peserta. Salah satu informan utama menyampaikan bahwa keterbatasan penglihatan menjadi kendala utama ketika mengikuti aktivitas membaca. Ketersediaan alat bantu visual seperti kaca mata baca yang terbatas menyebabkan sebagian

peserta mengalami kesulitan membaca dalam durasi yang panjang serta mengurangi kenyamanan selama kegiatan berlangsung.

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan stimulasi kognitif pada lansia tidak hanya bergantung pada desain aktivitas, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan lingkungan pendukung. Dalam perspektif *Active Aging Theory*, partisipasi aktif lansia tidak dapat dilepaskan dari tersedianya lingkungan yang memungkinkan individu tetap terlibat secara optimal (Witono, 2021). Dengan kata lain, hambatan fisik seperti penurunan fungsi sensorik perlu dipandang sebagai bagian dari faktor struktural yang harus diakomodasi agar lansia tetap dapat mempertahankan keterlibatan sosial maupun kognitif.



**Gambar 2. Sesi Refleksi Bacaan**

Dari aspek keberlanjutan program, hasil refleksi menunjukkan adanya respons positif dari lansia WBS maupun pihak panti terhadap kemungkinan pelaksanaan program secara rutin. Beberapa lansia menyampaikan harapan agar kegiatan membaca dan diskusi dapat dilanjutkan karena dianggap membantu mengurangi kejenuhan sekaligus menjaga pikiran tetap aktif. Pekerja sosial juga memandang aktivitas literasi sebagai bentuk stimulasi yang mampu menghidupkan kembali aktivitas kognitif yang sebelumnya mulai berkurang.

Sebagai tindak lanjut dari proses refleksi bersama, peneliti dan pihak panti merumuskan pengembangan Pojok Baca Lansia Omah Opah sebagai bentuk keberlanjutan program. Kehadiran pojok baca tidak hanya diposisikan sebagai fasilitas fisik berupa rak buku, tetapi sebagai upaya membangun ruang stimulasi yang dapat diakses secara mandiri oleh lansia di luar sesi intervensi formal.

Keberadaan fasilitas literasi yang dapat diakses secara berkelanjutan memungkinkan lansia memperoleh paparan stimulasi mental yang lebih konsisten. Aktivitas membaca yang dilakukan secara berulang dipandang berpotensi membantu mempertahankan cadangan kognitif (*cognitive reserve*) sehingga individu tetap mampu mempertahankan fungsi berpikir meskipun mengalami proses penuaan.

Meskipun demikian, hasil refleksi juga menunjukkan bahwa keberlanjutan program tidak hanya ditentukan oleh keberadaan fasilitas fisik semata. Pihak panti menekankan bahwa keberlanjutan program membutuhkan sumber daya manusia yang mampu mendampingi kegiatan, dukungan kelembagaan, serta penyesuaian alokasi sumber daya agar program dapat berjalan secara rutin. Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan intervensi berbasis PAR tidak berhenti pada pelaksanaan tindakan, tetapi juga bergantung pada kemampuan aktor-aktor yang terlibat untuk mempertahankan perubahan yang telah dihasilkan.

Dengan demikian, proses evaluasi dan refleksi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keberlanjutan stimulasi kognitif berbasis literasi memerlukan dukungan multidimensi

yang mencakup fasilitas, pendampingan sosial, dukungan kelembagaan, serta kolaborasi antaraktor agar perubahan yang dihasilkan tidak bersifat sementara, melainkan dapat berkembang menjadi budaya literasi yang berkelanjutan di lingkungan panti.

## E. KESIMPULAN

Program Literasi Senja menunjukkan bahwa aktivitas membaca, diskusi, dan refleksi bacaan mampu menjadi media stimulasi kognitif yang mendorong keterlibatan aktif lansia dalam berpikir, berkomunikasi, dan berpartisipasi sosial. Program ini juga menunjukkan dampak terhadap meningkatnya interaksi sosial, rasa percaya diri, kemampuan komunikasi, serta refleksi diri yang berkontribusi pada kualitas hidup lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keberlanjutan stimulasi kognitif memerlukan dukungan fasilitas, pendampingan, dan dukungan kelembagaan, sehingga pengembangan Pojok Baca Lansia Omah Opah dirancang sebagai upaya menciptakan stimulasi kognitif berbasis literasi yang berkelanjutan di lingkungan panti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Fazri, N. A., Shalsabila, A. S., Maesaroh, M., Listiani, P., Hernawati, E., ... & Sari, M. P. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Senam Otak pada Lansia dengan Kasus Demensia di Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *USADA NUSANTARA: Jurnal Kesehatan Tradisional*, 1(2), 102-107.
- Afandi, A., et al. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. Data Pusat Statistik Indonesia.
- Del Ser, T., Valeriano-Lorenzo, E., Jáñez-Escalada, L., Ávila-Villanueva, M., Frades, B., Zea, M. A., ... & Fernández-Blázquez, M. A. (2023). Dimensions of cognitive reserve and their predictive power of cognitive performance and decline in the elderly. *Frontiers in dementia*, 2, 1099059. <https://doi.org/10.3389/frdem.2023.1099059>
- Fitria, I., Zainuddin, M., Julianto, J., Aliana, C. R., & Barlian, N. I. (2024). Family resilience in a psychological perspective in Indonesia. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 7(1), 204-219. <https://doi.org/10.22373/ujhk.v7i1.23107>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Hari Lanjut Usia Nasional*. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/hari-lanjut-usia-nasional>
- Krisdiyanti, K., & Aryati, D. P. (2021, December). Gambaran kualitas hidup lansia yang tinggal di panti sosial: Literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1605-1614).
- Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Frontiers in public health*, 11, 1193789.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Munabiah Lestari, M., & Saidah, M. (2023). Penanganan Hoaks Keagamaan di Sosial Media Melalui Literasi Digital Milenial. *Meyarsa: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Dakwah*, 4(1), 68–94. <https://doi.org/10.19105/meyarsa.v4i1.6764>
- Mursyid, S., & Hidayat, F. R. (2020). Hubungan Kesehatan Mental dan Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1619-1624.

- Nihayah, U. (2024). Upaya Penyuluhan Siber Pada Penyuluh Agama Kota Semarang Pada Masa Pandemi. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.19109/kz3hct03>
- Saleh, S. (2023). *Mengenal Penelitian Kualitatif: Panduan bagi Peneliti Pemula*. AGMA.
- Silva, J. B. da, & Silva. (2020). David Ausubel's Theory of Meaningful Learning: an analysis of the necessary conditions La Teoría Del Aprendizaje Significativo de David Ausubel: un análisis de las condiciones necesarias Recebido: *Research, Society and Development*, 21(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i4.2803>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari., & Irfan, M. (2023). Active Aging dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 102-110.