

LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT
HIBAH INTERNAL PERGURUAN TINGGI



**PENCEGAHAN PERASAAN KESEPIAN (*LONELINESS*) PADA
LANJUT USIA**

PENELITI:

Dr. Ir. Lilis Heri Mis Cich, M.Si

**FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MOHAMMAD HUSNI THAMRIN
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN (LAPORAN)

Judul Penelitian	:	Pencegahan Perasaan Kesepian (<i>Loneliness</i>) Pada Lanjut Usia
Bidang Kajian Penelitian	:	Kesehatan Masyarakat
Ketua Peneliti	:	
a. Nama	:	Dr. Ir. Lilis Heri Mis Cicih, M.Si
b. NIDN	:	
c. Jabatan Fungsional	:	Lektor
d. Program Studi	:	S2 Kesehatan Masyarakat
e. Nomor HP	:	
f. Email	:	lilisherimc@gmail.com

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN (LAPORAN)	1
DAFTAR ISI	2
IDENTITAS TIM PENELITIAN	3
RINGKASAN	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
1.1. Analisis Situasi	5
1.2. Tujuan Kegiatan	5
1.3. Permasalahan Mitra	6
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	7
2.1. Solusi	7
2.2. Target Luaran	7
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	8
3.1. Proses Perijinan	8
3.2. Tahapan Kegiatan	8
3.3. Pengolahan dan Analisis Data	10
BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	11
BAB 5. GAMBARAN HASIL KEGIATAN	12
5.1. Gambaran Lokasi Kegiatan	12
5.2. Hasil Kegiatan	14
5.3. Dokumentasi Kegiatan	19
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	23
6.1. Kesimpulan	23
6.2. Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	25

IDENTITAS TIM PENELITIAN

- 1 Judul PKM : **Pencegahan Perasaan Kesepian (*Loneliness*) Pada Lanjut Usia**
2 Tim PKM :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Dr. Lilis Heri Mis Cicih, M.Si	Ketua	Kesehatan Masyarakat	UMHT	10 jam/minggu

RINGKASAN

Lanjut usia merupakan kelompok penduduk rentan, dan berisiko tinggi terhadap dampak Pandemi COVID-19. Dampak yang terjadi tidak hanya terhadap berbagai aspek kehidupan lanjut usia, juga terhadap kondisi psikologinya. Salah satu kondisi psikologis yang dialami lanjut usia adalah perasaan kesepian (*loneliness*). Kondisi seperti ini perlu ditangani dengan baik, untuk mengantisipasi dampak yang lebih besar lagi terhadap lanjut usia.

Jika perasaan kesepian tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak pada kejadian yang lebih buruk bahkan terhadap terjadinya kematian. Hal ini dapat terlihat dari berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan di berbagai wilayah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait *loneliness* kepada lanjut usia. Sebagai sasaran kegiatan ini adalah para lanjut usia yang tergabung dalam organisasi kelanjutusiaan, yaitu Lembaga Lanjut Usia Indonesia (LLI). Organisasi ini dipilih sebagai mitra karena banyak lanjut usia, karena sudah memiliki perwakilan di 21 provinsi, bahkan sudah ada di tingkat kabupaten/kota. Melalui organisasi ini diharapkan informasi dan pengetahuan yang disampaikan dapat menyebar ke lanjut usia secara lebih luas. Hal ini dilakukan mengingat lanjut usia banyak yang terkena dampak pandemi COVID-19 dan berakhir dengan kematian, atau ditinggal oleh pasangannya saat pandemi tersebut. Dengan adanya kegiatan ini, para lanjut usia yang masih aktif akan tetap aktif, tanpa terganggu dengan adanya perasaan kesepian. Bahkan diharapkan, lanjut usia aktif dapat memotivasi dan mengajak lanjut usia lainnya untuk melakukan kegiatan positif secara bersama-sama/kelompok.

Kegiatan penyampaian informasi dan pengetahuan seputar kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia dilakukan secara luring untuk anggota LLI pusat, bertempat di kantor pusat Cawang DKI Jakarta. Sedangkan untuk menjangkau anggota LLI daerah, kegiatan dilakukan secara *hybrid zoom meeting*. Kegiatan dihadiri oleh semua anggota LLI di 21 provinsi, dan masing-masing institusi menggunakan satu zoom yang digunakan secara bersama dengan anggotanya masing-masing. Dari kegiatan ini diperoleh bahwa pemahaman mengenai kesepian awalnya masih banyak yang tidak tahu, misalnya tanda-tanda dan cara pengatasinya. Namun setelah diberikan materi, para peserta banyak yang mengetahuinya (Dapat dilihat dari hasil skor yang meningkat dibanding sebelum diberikan pemaparan materi). Bahkan anggota LLI daerah ada yang *sharing* informasi dan pengalaman terkait melakukan kegiatan bersama untuk mencegah kepikunan dan perasaan kesepian.

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Terjadinya peningkatan jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak. Hal ini sesuai amanat Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional (Stranas) Kelanjutusiaan untuk mewujudkan lanjut usia yang mandiri, sejahtera, dan bermartabat¹. Tentunya ini ditujukan untuk semua lanjut usia tanpa kecuali baik melalui upaya pencegahan maupun penanganan kasus.

Seiring dengan penurunan kondisi lanjut usia, maka upaya penanganannya perlu mencakup beragam aspek, termasuk sosial, ekonomi, dan kesehatan. Upaya penanganan permasalahan kelanjutusiaan tidak hanya dalam kondisi normal, juga pada kondisi bencana baik alam maupun non alam seperti pandemi COVID-19. Dampak pandemi COVID-19 terhadap berbagai aspek kehidupan lanjut usia, termasuk kesehatannya. Salah satu dampaknya pada kondisi depresi lanjut usia, yaitu sekitar 9,2% pada skala 15 item Skala Depresi Geriatri². Dengan menggunakan skala yang sama, dari hasil studi lain diperoleh 33,8% lanjut usia mengalami depresi tahun 2005³, menjadi 53,6% tahun 2022⁴. Bahkan ditemukan juga lanjut usia yang tinggal di panti werdha mengalami depresi dengan prevalensi sebesar 42,5%⁵.

Badan Kesehatan Dunia, merilis salah satu gejala depresi yaitu kesepian, dengan beragam faktor penyebabnya⁶. Seorang lanjut usia mengalami kesepian, misalnya karena sudah ditinggal pasangannya, tidak mempunyai keluarga, batasan sosial saat pandemi COVID-19. Selain itu, ketika lanjut usia menjalani kehidupan yang asing dalam lingkungan yang baru.

Hal ini dialami oleh lanjut usia yang tergabung dalam suatu organisasi kelanjutusiaan seperti Lembaga Lanjut Usia Indonesia (LLI). Sehubungan dengan itu, perlu pemberian informasi terkait dengan kesepian (*loneliness*), tanda-tandanya, upaya penanganan dan pencegahannya. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman melalui komunikasi, informasi, edukasi (KIE) tentang kesepian, upaya pencegahan dan penanganannya.

1.2. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait dengan kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia. Secara khusus tujuan kegiatan ini adalah :

1. Mengetahui kondisi lanjut usia saat normal dan pandemi COVID-19

2. Memberikan KIE terkait dengan kesepian (*loneliness*), tanda-tandanya, upaya penanganan dan pencegahannya.

1.3. Permasalahan Mitra

Permasalahan yang ada di Lembaga Lanjut Usia (LLI) adalah:

1. Para lanjut usia masih belum mengetahui terkait *loneliness* (tanda-tanda, upaya penanganan dan pencegahan)
2. Kurangnya sumber informasi terkait *loneliness* diantara para lanjut usia
3. Belum ada sosialisasi langsung kepada lanjut usia sasaran tentang *loneliness*
4. Belum terimplementasinya pedoman terkait *loneliness* pada lanjut usia di lingkungan LLI.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1. Solusi

Penanganan permasalahan pada lanjut usia tidak hanya tanggungjawab pemerintah, melainkan berbagai pihak terkait termasuk perguruan tinggi. Kerjasama dan kolaborasi berbagai pihak dalam penanganan lanjut usia sangat diperlukan, tidak hanya dukungan berupa dana, melainkan dukungan pengetahuan.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang terdapat pada mitra, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat menjadi salah satu solusi. Alternatif solusi ini mencakup upaya peningkatan pengetahuan terkait dengan *loneliness*. Dengan kegiatan pemberian informasi dan pengetahuan ini diharapkan sebagai sarana edukasi kepada lanjut usia dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Solusi yang ditawarkan kepada mitra, yaitu:

1. Adanya kerjasama antara organisasi kelanjutusiaan dengan perguruan tinggi, sehingga menjadi sarana edukasi untuk dukungan pengetahuan
2. Alternatif solusi ini mencakup upaya peningkatan pengetahuan terkait dengan kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia sehingga terhindar dari timbulnya penyakit atau risiko kematian dini
3. Hal ini dimaksudkan untuk mengatasi masalah lanjut usia terkait:
 - a) Belum mengetahui terkait kesepian (*loneliness*), mencakup tanda-tanda, upaya penanganan dan pencegahan
 - b) Kurangnya sumber informasi terkait kesepian (*loneliness*)
 - c) Belum ada sosialisasi langsung tentang kesepian (*loneliness*)
 - d) Belum terimplementasinya pedoman terkait kesepian (*loneliness*)

2.2. Target Luaran

Target yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah:

1. Meningkatnya pengetahuan lanjut usia setelah dilakukan pemberian KIE
2. Tersedianya media edukasi untuk peningkatan pengetahuan para lanjut usia
3. Terdistribusinya buku pedoman terkait perasaan kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia di lingkungan LLI
4. Terimplementasi pengetahuan terkait perasaan kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia di lingkungan LLI

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1. Proses Perijinan

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kerjasama dengan mitra kerja yang selama ini sudah terbina dengan baik, sehingga tidak memerlukan birokrasi yang rumit, karena mereka sudah mengenal baik pengabdian. Bahkan pengabdian merupakan salah satu anggota pengurus dari LLI Pusat, karena dianggap sebagai wakil anggota muda yang masih aktif bekerja.

Mitra kerja sesuai proposal awal yaitu LLI (Lembaga Lanjut Usia Indonesia (LLI) Pusat, namun seiring dengan perkembangan kegiatan pengabdian, ternyata topik yang akan disampaikan sangat diminati berbagai kalangan, sehingga dilakukan kegiatan untuk LLI Pusat dan juga di 21 provinsi di Indonesia.

3.2. Tahapan Kegiatan

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan melalui identifikasi terkait perasaan kesepian (*loneliness*), Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), dan diskusi. Kegiatan ini akan dilakukan dalam kurun waktu 1 (satu) tahun, yang terbagi dalam 3 (tiga) tahap yaitu:

1. Pra Kegiatan, terdiri dari:

a) Rapat strategi pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.

b) Survei Perijinan lokasi

Survei akan dilakukan untuk melakukan perijinan lokasi dan mengatur jadwal kegiatan pelaksanaan. Menyesuaikan jadwal pelaksanaan dengan para lanjut usia anggota LLI, sehingga tidak mengganggu kegiatan mereka.

c) Persiapan sarana dan prasarana

Persiapan sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada lanjut usia antara lain:

(1) Pembuatan proposal pengabdian masyarakat

(2) Penyiapan buku pedoman terkait perasaan pada lanjut usia

- (3) Pembuatan media KIE
- (4) Pembuatan pertanyaan tentang kesepian
- (5) Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan

2. Pelaksanaan Kegiatan, terdiri dari:

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian masyarakat kepada para lanjut usia. Responden kegiatan adalah lanjut usia (kelompok umur 60 tahun atau lebih) dengan jumlah sebanyak 30 orang. Kegiatan ini diharapkan akan dilaksanakan di kantor LLI Pusat di Jakarta, atau disesuaikan dengan situasi dan kondisi terkait COVID-19, karena lanjut usia termasuk kelompok paling rentan.

(1) *Pre-test*

Pre test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai perasaan kesepian. Kegiatan ini dilakukan sebelum pelaksanaan KIE. Uji tingkat pengetahuan menggunakan kuisioner sederhana mengenai perasaan kesepian pada lanjut usia.

(2) Pelaksanaan KIE dan Diskusi terkait perasaan kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia

Pemberian KIE akan dilakukan selama 15-30 menit, yang dikombinasikan dengan diskusi terkait perasaan kesepian (*loneliness*).

(3) *Post test*

Post test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi setelah KIE selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para lanjut usia dari sebelum dan setelah mendengarkan paparan materi dengan kombinasi diskusi terkait perasaan kesepian (*loneliness*).

(4) Evaluasi hasil

Pada tahap ini akan dilakukan evaluasi terhadap hasil *pre-test* dan *post test* para lanjut usia. Jika hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai, maka dianggap bahwa para lanjut usia mengalami peningkatan pengetahuan terkait perasaan kesepian (*loneliness*).

3. Pasca Kegiatan, terdiri dari:

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian masyarakat kepada lanjut usia. Pada tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah KIE. Sebelum KIE bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal lanjut usia tentang perasaan kesepian (*loneliness*).

Sedangkan evaluasi sesudah KIE bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman perasaan kesepian (*loneliness*).

3.3. Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan hasil analisis dalam bentuk tabel dan gambar. Hasil analisis juga dilakukan untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi. Melalui kegiatan sosialisasi terkait kesepian (*loneliness*) ini, maka para peserta memperoleh pengetahuan, termasuk tanda dan upaya pencegahannya.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Mohammad Husni Thamrin (UMHT) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai salah satu wujud nyata Tridharma Perguruan Tinggi. Telah banyak kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan setiap tahunnya dengan sumber biaya universitas maupun pemerintah. Pada kesempatan ini, prodi S2 Kesehatan Masyarakat yang berada di bawah Fakultas Kesehatan memilih kegiatan berupa pemberian KIE dan diskusi terkait perasaan kesepian (*loneliness*). Lembaga Lanjut Usia Indonesia (LLI) merupakan salah satu organisasi kelanjutusiaan di tingkat pusat yang membawahi LLI di tingkat daerah di seluruh Indonesia. Para lanjut usia yang menjadi anggota dari LLI perlu diperhatikan terkait dengan kondisi kesehatannya terutama untuk mencegah terjadinya perasaan kesepian (*loneliness*).

Menurut hasil pengkajian awal, terdapat potensi para lanjut usia mengalami perasaan kesepian (*loneliness*) karena dampak dari pandemi COVID-19 dan diantaranya ditinggal oleh pasangannya. Oleh karena itu, para lanjut usia perlu mendapatkan informasi tentang pengetahuan terkait perasaan kesepian (*loneliness*) melalui kegiatan KIE. Setelah kegiatan ini diharapkan lanjut usia dapat memahami informasi terkait perasaan kesepian (*loneliness*) dan dapat mencegahnya.

BAB 5. GAMBARAN HASIL KEGIATAN

5.1. Gambaran Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan yang utama di Kantor Lembaga Lanjut Usia Indonesia (LLI) Pusat, yang berlokasi di Kantor Kementerian Sosial RI, Gedung Cawang Kencana Lantai 1, Jl. Mayjen Sutoyo No.Kav. 22, RT.7/RW.7, Kramat Jati, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630. Hal ini dikarenakan Ketua LLI Pusat adalah Pak H. Bachtiar Chamsyah, S.E. adalah Mantan Menteri Sosial RI, sehingga diberikan apresiasi oleh Menteri Sosial pada waktu itu untuk menempati salah satu ruangan di Cawang Kencana. Sebetulnya LLI Pusat sudah mempunyai kantor sendiri di salah satu Gedung di Jl. Iskandar Syah Raya Jakarta Selatan, dan pernah diberikan tempat juga di salah satu Panti milik Dinas Sosial di DKI Jakarta, tempatnya di Jakarta Selatan.

Pengabdian masyarakat dilakukan secara luring dengan mengunjungi kantor LLI Pusat, mulai dari persiapan kegiatan sampai pelaksanaan kegiatan. Pengabdi melakukan koordinasi dan kerjasama dengan anggota LLI Pusat demi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Para pengurus termasuk Sekretaris Jenderal LLI Pusat sangat menyambut baik kegiatan ini dan mendukung sepenuhnya, dengan menunjuk anggota pengurusnya untuk membantu secara teknis kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Sebagai gambaran lokasi kegiatan, dapat dilihat lokasi kantor LLI Pusat Cawang Kencana pada gambar berikut. Namun untuk LLI 21 provinsi, pengabdi melakukan kegiatan melalui *zoom meeting*, sehingga tidak ditampilkan lokasi kantor yang bersangkutan. Begitu juga dengan LLI Kabupaten/Kota, seperti LLI Kota Bandung dan Depok, karena mereka mengikuti kegiatan melalui *zoom meeting*. Hal ini dikarenakan keterbatasan dana, waktu, dan tenaga yang tersedia. Harapannya di kemudian hari, kegiatan semacam ini dapat dilakukan secara luring, sehingga sharing informasi dan diskusi menjadi lebih bermanfaat dan mengenai sasaran.

Seiring dengan perkembangan kegiatan pengabdian masyarakat, pengabdi juga berusaha untuk mengembangkan materi kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia yang lebih luas. Dengan demikian, pengabdi melakukan berbagai upaya untuk memperluas kemitraan dengan institusi lainnya, dalam hal ini dengan BKKBN. Hal ini dilakukan, karena BKKBN sedang melakukan *knowledge product*, dan menganggap penting topik kesepian (*loneliness*) disampaikan juga kepada kader, keluarga, dan lanjut usianya sendiri. Tentunya hal ini

merupakan bagian dari program BKKBN melalui GoLantang atau Lanjut usia Tangguh. Topik ini dianggap bersinergi dengan delapan fungsi pokok keluarga dan juga dimensi Lanjut Usia Tangguh. Namun kegiatan ini dilakukan lebih banyak melalui *Zoom Meeting*, dan luring di hotel di Kota Bogor.



Gambar 5.1. Lokasi Kantor LLI Pusat di Gedung Cawang Kencana Kemensos, Jakarta



Gambar 5.2. Lokasi Kantor BKKBN Pusat Jl Halim Perdana Kusumah 1, Jakarta

5.2. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan juga pembuatan buku pedoman terkait dengan kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia. Hanya untuk buku pedoman masih proses publikasi di percetakan, sehingga belum bisa disebarluaskan secara luas kepada sasaran. Selain itu, pedoman ini sudah didaftarkan untuk proses HAKI (Hak Kekayaan Intelektual), namun sampai sekarang belum keluar hasilnya, dan sedang diproses lebih lanjut. Sebagai gambaran dapat dilihat contoh jilid atau halaman muka dari buku pedoman yang sedang diproses publikasi.

Kegiatan ini pada awalnya hanya akan dilakukan di kantor LLI Pusat DKI Jakarta, dengan terbatas untuk pengurus pusat. Namun seiring dengan perkembangan kegiatan, dan komunikasi yang terbentuk dengan para pengurus LLI, maka dikembangkan untuk mencapai anggota LLI di 21 provinsi. Akhirnya kegiatan terlaksana melalui luring dengan anggota LLI Pusat bertempat di kantor LLI Pusat, dan juga dilakukan secara *zoom meeting* (hybrid).

Kantor LLI Pusat bertempat di Gedung Cawang Kencana Kemensos RI, dikepalai oleh Bapak Bahtiar Chamsyah (mantan Mensos RI), dan memiliki berbadan hukum. Anggota LLI hampir semua para lanjut usia dan pensiunan ASN. Mitra kerja LLI terdiri dari 21 lembaga/organisasi kelanjutusiaan di Indonesia, seperti PWRI, Veteran, Pepabri, dan sebagainya. Sedangkan cabang LLI sudah tersedia di 21 provinsi di Indonesia, termasuk LLI tingkat kabupaten/kota, seperti LLI Kota Depok, Kota Bogor, dan Kota Bandung cukup aktif.

Pengabdian memiliki mitra LLI, karena lanjut usia merupakan kelompok penduduk rentan, dan berisiko tinggi terhadap dampak Pandemi COVID-19. Dampak yang terjadi tidak hanya terhadap berbagai aspek kehidupan lanjut usia, juga terhadap kondisi psikologinya. Salah satu kondisi psikologis yang dialami lanjut usia adalah perasaan kesepian (*loneliness*), sehingga perlu ditangani dengan baik. Selain itu, perlu diantisipasi dampak yang lebih besar lagi terhadap lanjut usia. Jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengakibatkan kejadian yang lebih buruk yaitu kematian. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia. Oleh karena itu, melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan para lanjut usia melalui kegiatan LLI di berbagai wilayah dapat memperoleh pengetahuan dan informasi terkait kesepian (*loneliness*), sehingga dapat mengantisipasi berbagai hal yang menyebabkan hal itu terjadi.

Selain kepada LLI di berbagai wilayah, karena topik ini cukup diminati di kalangan institusi,

bahkan BKKBN Pusat juga berminat untuk melakukan sosialisasi terkait topik kesepian (*loneliness*). Melalui dukungan dari UNFPA, maka BKKBN melakukan sosialisasi dan pengabdian diundang mempresentasikan topik ini di kalangan berbagai Kementerian dan lembaga, juga kalangan akademisi. Hal ini sangat bersinergi dengan kegiatan BKKBN Pusat yang terkait *knowledge product*. Dalam hal ini kemitraan yang terbentuk tidak hanya dengan LLI Pusat dan daerah sebagai kelompok sasaran lanjut usia, melainkan juga dengan BKKBN Pusat. Melalui dukungan BKKBN dan UNFPA, pedoman mengenai kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia sedang diupayakan dalam proses publikasi, sehingga dapat bermanfaat untuk sasaran lanjut usia yang lebih luas.

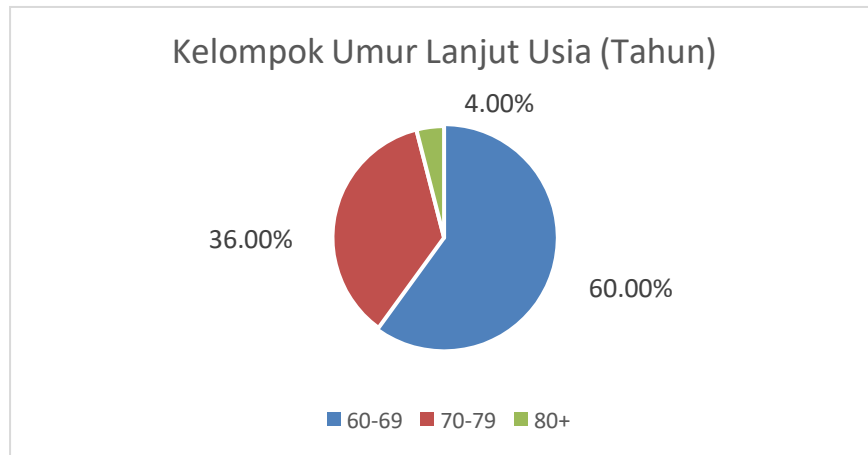
Untuk kegiatan sosialisasi yang pertama dilakukan bersama dengan LLI Pusat dan Daerah melalui *hybrid Zoom meeting* (luring dan daring). Selanjutnya, pada waktu yang berbeda dilakukan sosialisasi dengan BKKBN untuk Kementerian dan lembaga serta akademisi.

Pelaksanaan sosialisasi dengan anggota LLI dilakukan disesuaikan dengan waktu kegiatan kelompok sasaran, sehingga memberikan dukungan terhadap kegiatannya, mengingat peserta umumnya adalah lanjut usia. Hanya perlu diperhatikan terkait dengan waktu untuk Indonesia bagian Tengah dan Timur, yang berbeda waktu satu sampai dua jam. Meskipun demikian ternyata, para lanjut usia sangat antusias dilakukan kegiatan ini, sampai dilakukan dua sesi, dan diselingi dengan istirahat makan dan solat (Isoma) sesuai waktu Indonesia bagian barat.

Sebelum acara dimulai, peserta anggota LLI diberikan pre-test untuk melihat pengetahuan mengenai kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia. Pertanyaan diberikan sangat sederhana supaya mudah diisi oleh para lanjut usia, mengingat masih banyak lanjut usia terutama di daerah yang belum mahir teknologi.

Sebagai gambaran, saat sosialisasi mengenai kesepian (*loneliness*) kepada anggota LLI di berbagai wilayah, bahwa tidak setiap lanjut usia menggunakan *zoom meeting* secara sendiri-sendiri, terutama untuk di daerah. *Zoom meeting* yang digunakan untuk LLI daerah dilakukan per institusi, jadi dalam satu *zoom meeting* dapat terdiri dari beberapa lanjut usia.

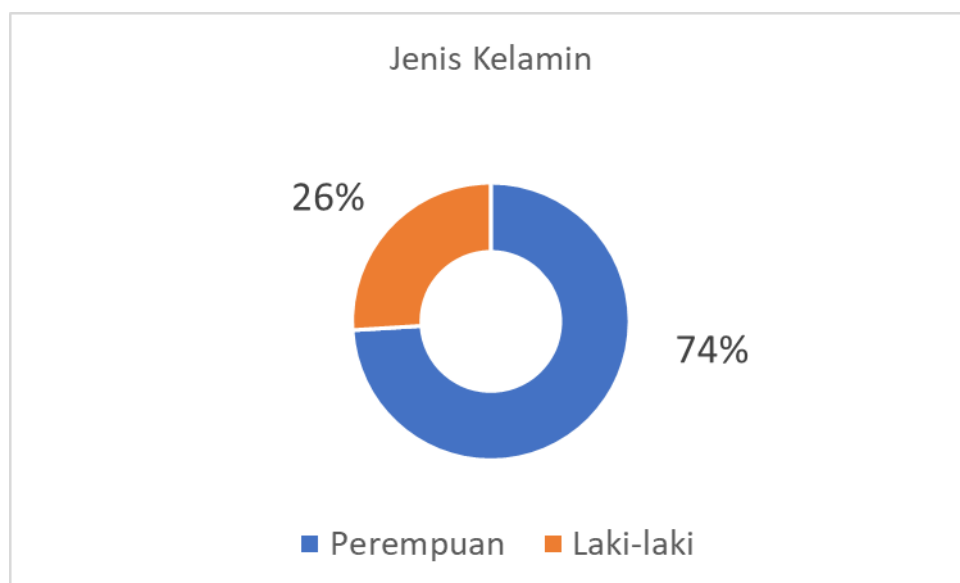
Dari hasil pengumpulan data pre-test dan post test dapat dilihat lanjut usia yang mengisi sebanyak 50 orang, dengan paling banyak kelompok usia 60-69 tahun (60%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lanjut usia tersebut tergolong umur muda dibanding lainnya, dan masih aktif.



Gambar 5.3. Lanjut Usia Sasaran Program Pengabdian Menurut Kelompok Umur, 2023

Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)

Para lanjut usia anggota LLI terutama yang mengisi *pre-test* dan *post test* lebih banyak laki-laki daripada lanjut usia perempuan. Dari Gambar 5.4 dapat dilihat, lanjut usia laki-laki mencapai 74% dibanding lanjut usia perempuan (26%). Hal ini menunjukkan bahwa lanjut usia laki-laki masih aktif ikut organisasi dibanding lanjut usia perempuan, kemungkinan terkait dengan jabatan sebelum mereka masuk usia pensiun.

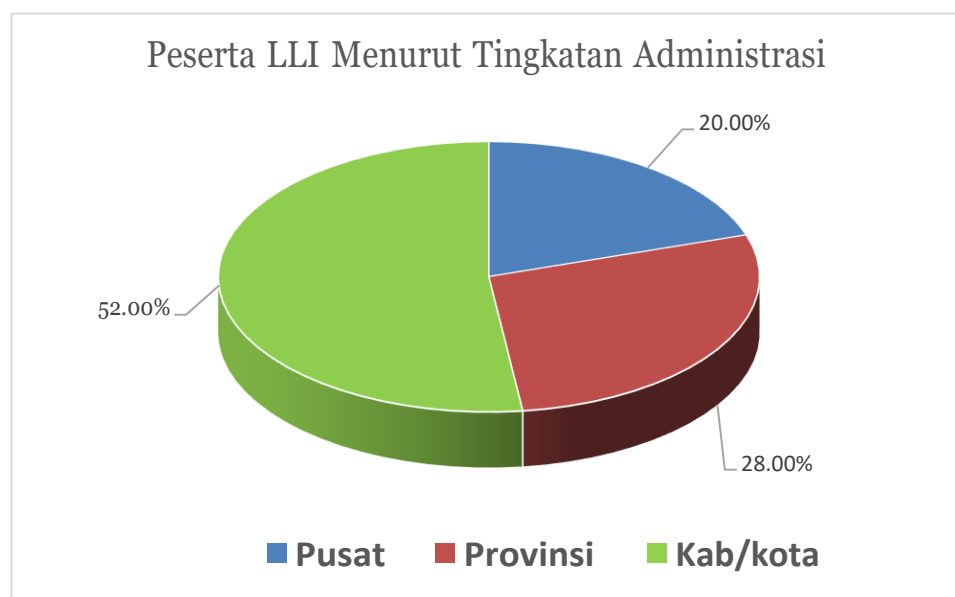


Gambar 5.4. Lanjut Usia Sasaran Program Pengabdian Menurut Jenis Kelamin, 2023

Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)

Untuk melihat sebaran peserta LLI yang terlibat dalam pengisian *pre-test* dan *post-test*, dapat dilihat Gambar 5.5 menurut tingkatan administrasi. Ternyata peserta LLI dari kabupaten/

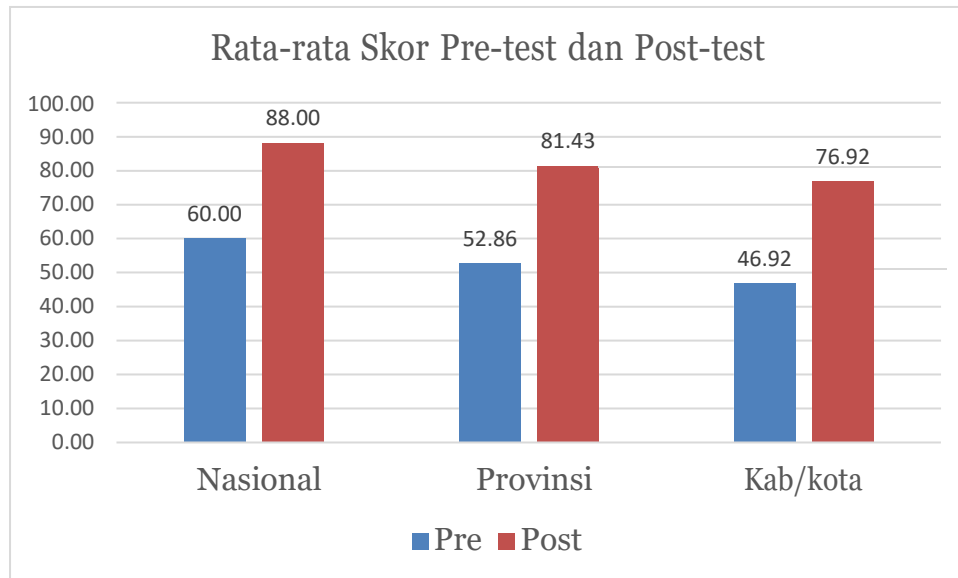
kota lebih aktif untuk memberikan respon pengisian dibanding peserta dari provinsi atau pusat. Lebih dari setengah (52%) anggota LLI Kabupaten/kota memberikan respon terkait formular yang diberikan. Hal ini menunjukkan antusias mereka untuk mengetahui terkait kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia. Selain itu, kondisi ini memperlihatkan bahwa lanjut usia di kabupaten/kota lebih aktif dalam melakukan kegiatan-kegiatan kelanjutusiaan. Sebagai gambaran dapat dilihat ketika diskusi setelah pemaparan materi dilakukan. Banyak lanjut usia anggota LLI yang memberikan masukan, berbagi pengalaman dan pengetahuan terkait upaya mencegah terjadinya kesepian (*loneliness*). Kondisi ini sangat bagus untuk dipertahankan dan diperkuat kembali untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada lanjut usia lainnya supaya mengikuti kegiatan kelompok lanjut usia.



Gambar 5.5. Lanjut Usia Sasaran Program Pengabdian Menurut Tingkat LLI, 2023

Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)

Hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post test* para lanjut usia yang mengikuti kegiatan sosialisasi topik kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia, dapat dilihat pada Gambar 5.6. Ternyata hasilnya menunjukkan peningkatan nilai sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi. Bahkan untuk beberapa lanjut usia tertentu, ada yang bernilai 100, artinya jawaban betul semua. Rata-rata pengetahuan para lanjut usia mengenai kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia saat *pre-test* berkisar antara 46,92 sampai 60,00. Sedangkan pada saat *post-test* skornya meningkat menjadi 76,92 sampai 88.



Gambar 5.6. Lanjut Usia Sasaran Program Pengabdian Menurut Capaian Skor Pre-Test dan Post Test Terkait Kesepian (*Loneliness*) Pada Lanjut Usia, 2023

Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)

Dari hasil perhitungan, nilai maksimum saat *pre-test* adalah 100, namun ada satu lanjut usia yang mempunyai skor 0 (nol) artinya jawaban salah semua. Hal ini ketika ditelusuri, ternyata lanjut usia tersebut mengalami kendala dalam hal teknologi digital, sehingga mengisinya kurang tepat, perlu dibantu pendamping atau orang yang lebih muda. Nilai maksimum pada saat *post-test* juga mencapai 100, artinya semua jawaban betul semua, dan untuk nilai minimumnya mencapai 60, sudah mengalami kenaikan dibanding *pre-test*.

Tabel 5.1 Nilai Skor Minimum, Maksimum, Rata-rata, dan Standar Deviasi Pre-test dan Post Test Topik Kesepian (*Loneliness*) Pada Lanjut Usia, 2023

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	50	0	100	49.2	28.34
<i>Post-test</i>	50	60	100	80.4	16.90

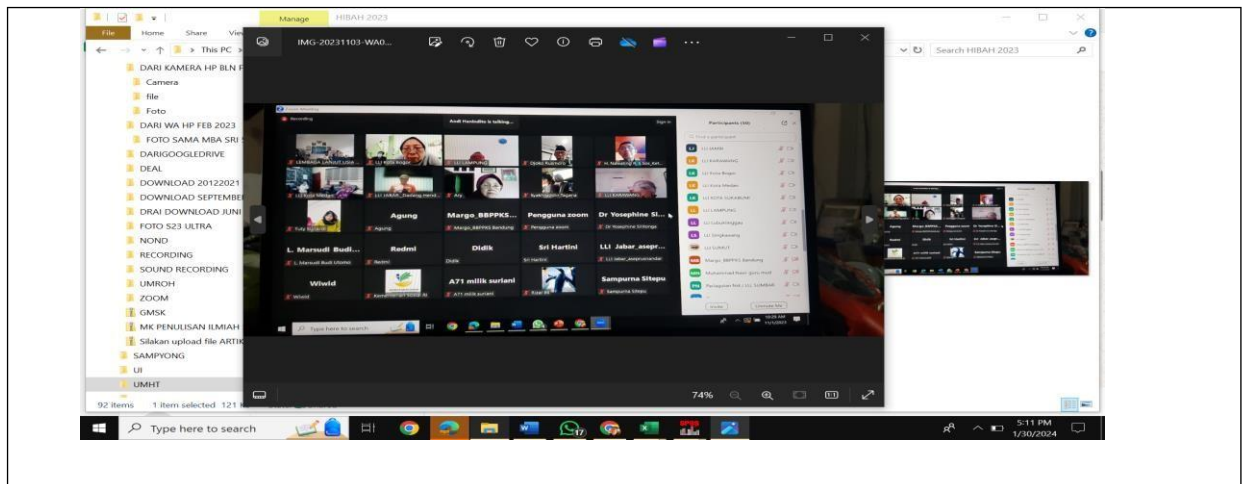
Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)

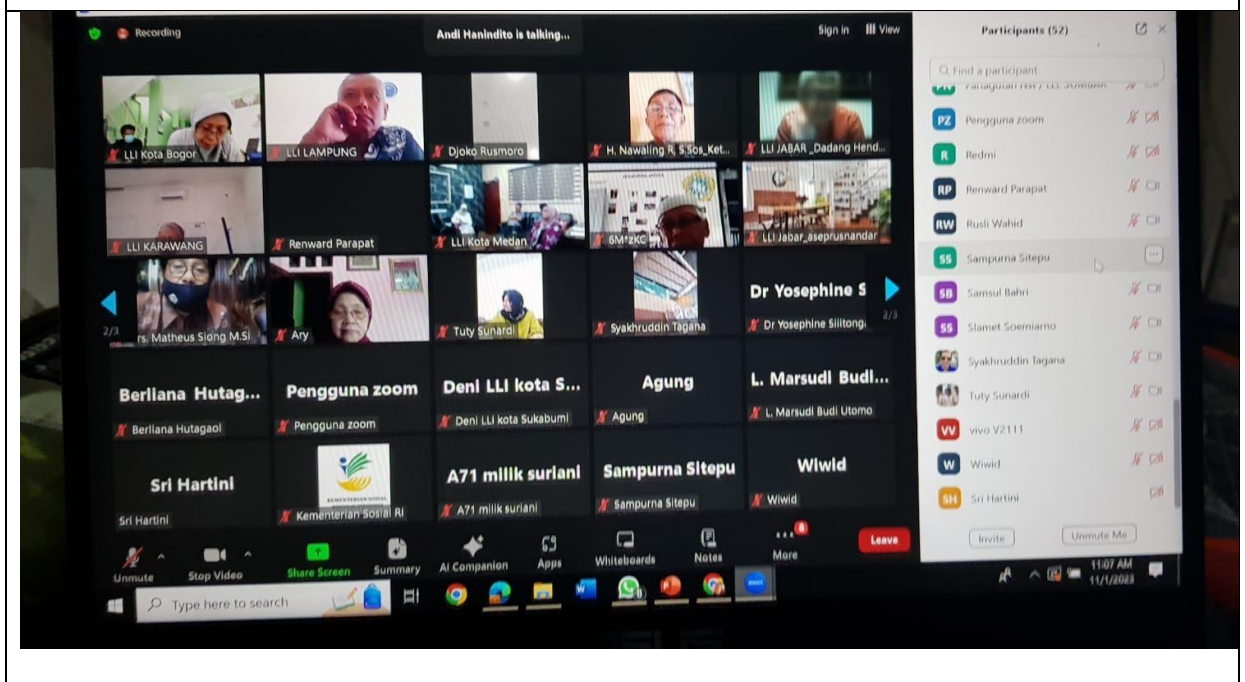
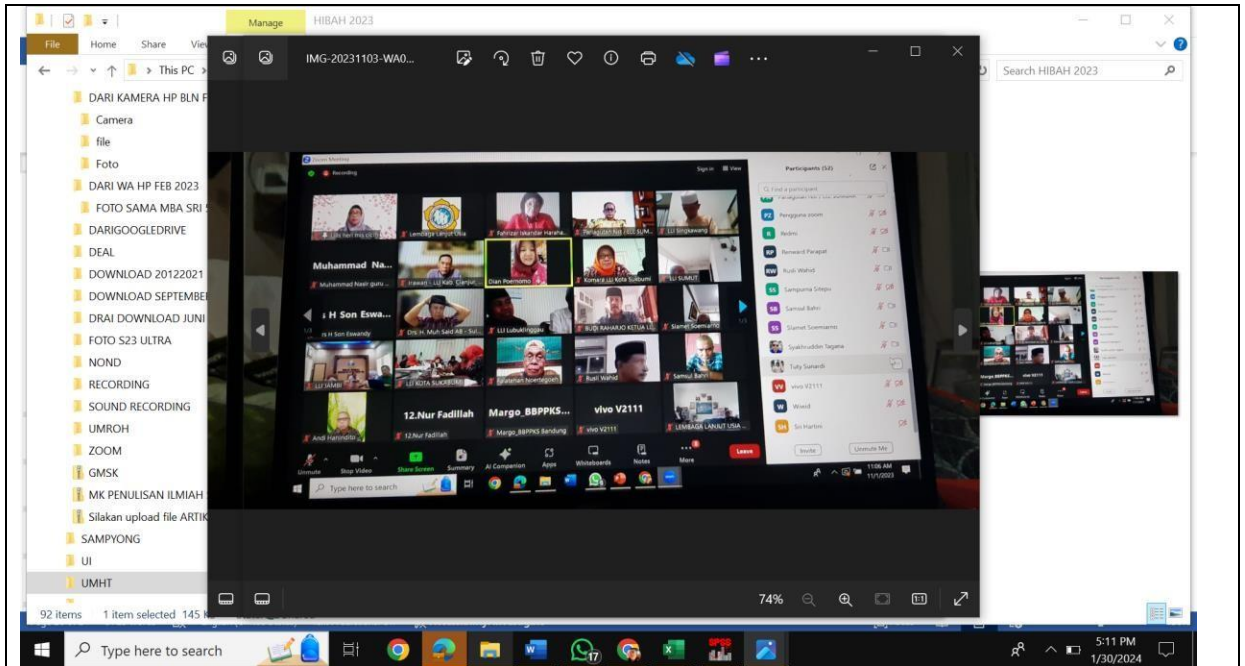
5.3.Dokumentasi Kegiatan

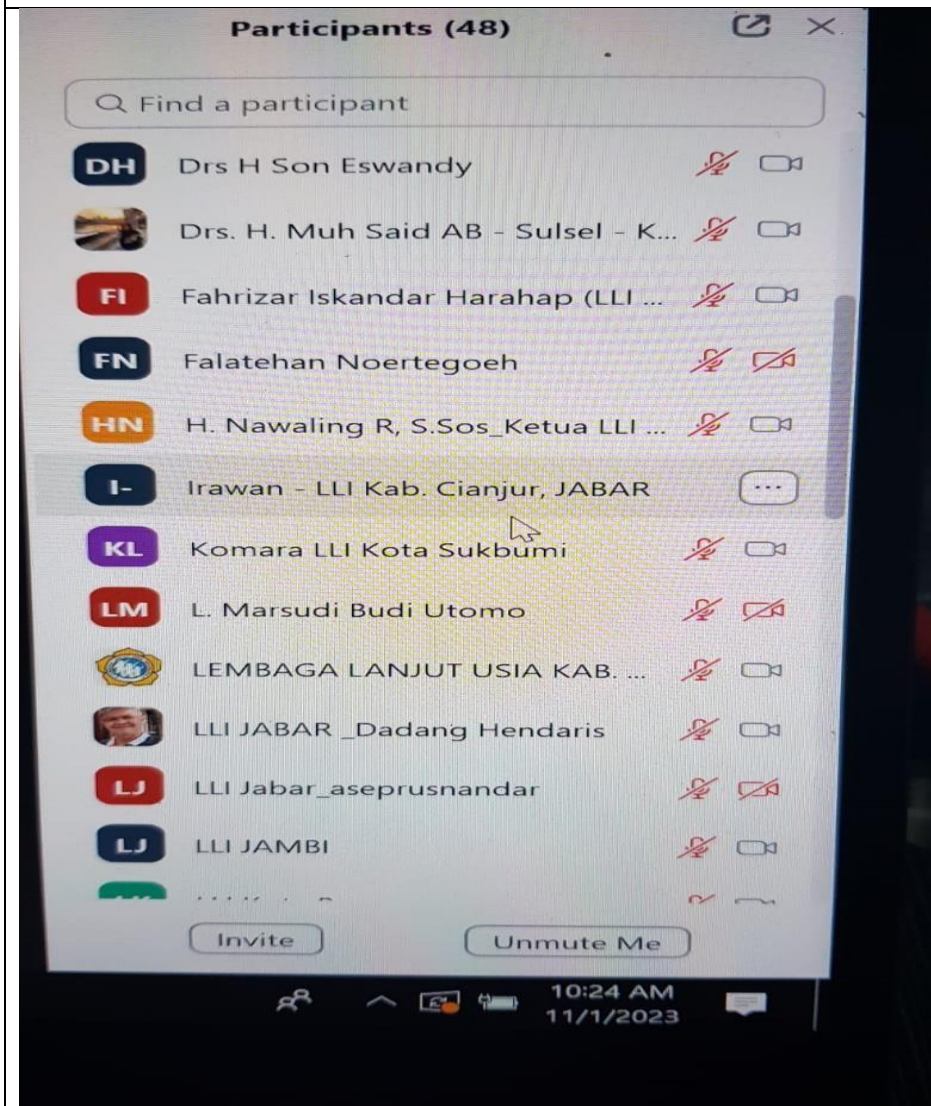
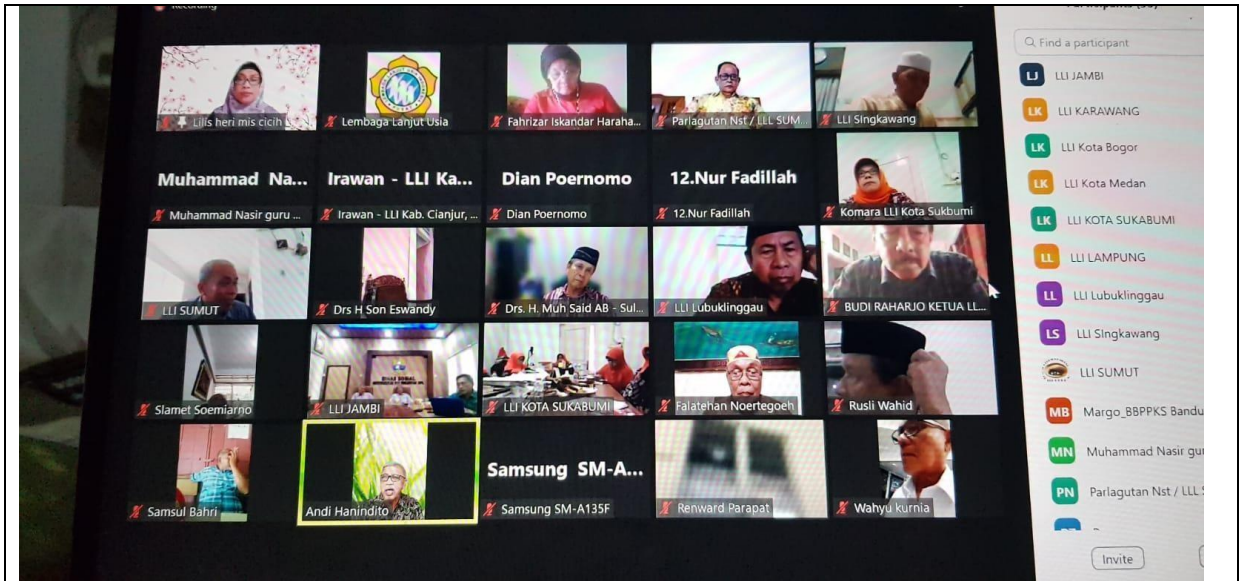


Gambar 5.7. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Secara Luring Dengan Anggota LLI Pusat, dan BKKBN Pusat, 2023

Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)

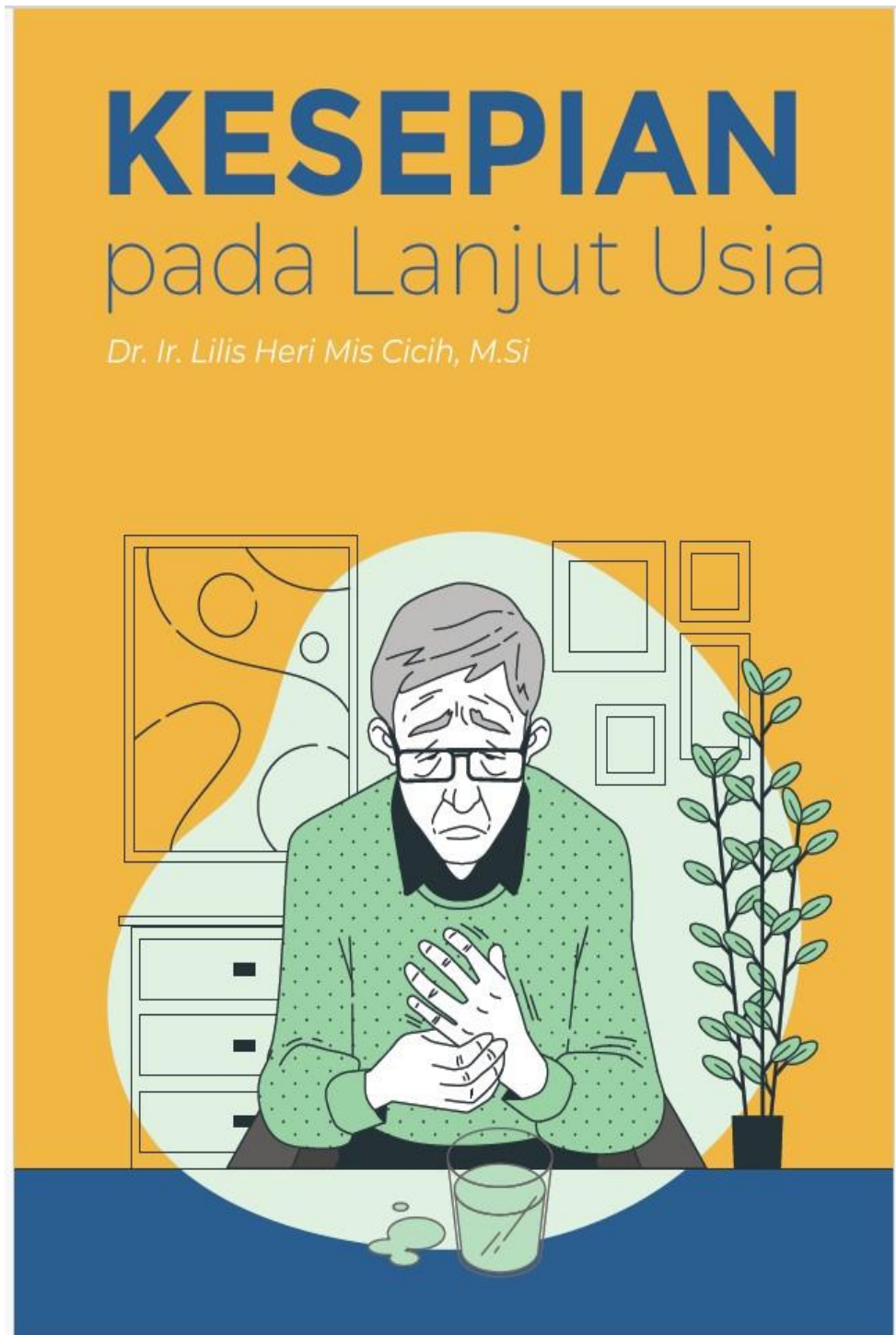






Gambar 5.8. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Secara Daring Dengan Anggota LLI Pusat Pusat, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, 2023

Sumber: Hasil pengumpulan data oleh Pengabdi (2023)



Gambar 5.9. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Berupa Buku Pedoman Keepian
(Loneliness) Pada Lanjut Usia, 2023

Sumber: Hasil Penyusunan Pengabdi (2023)

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan informasi mengenai kondisi lanjut usia saat normal dan pandemi COVID-19, terutama terkait dengan kejadian kesepian (*loneliness*). Melalui kegiatan pengabdian ini diberikan sosialisasi atau KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) terkait dengan kesepian (*loneliness*), tanda-tandanya, upaya penanganan dan pencegahannya.

Dari hasil kegiatan ini ternyata topik kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia dianggap cukup menarik, sehingga pelaksanaan tidak hanya untuk anggota LLI Pusat, melainkan juga untuk LLI provinsi, dan kabupaten/kota. Selain itu, juga kemitraan menjadi berkembang dengan adanya dukungan dari BKKBN dan UNFPA untuk mengembangkan lebih lanjut topik kesepian (*loneliness*).

Dari hasil perhitungan skor sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi, ternyata terdapat peningkatan pengetahuan para peserta. Pada sebelum dilakukan sosialisasi, skor rata-rata pengetahuan peserta mengenai kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia sekitar 49. Skor rata-rata ini mengalami kenaikan menjadi 80 setelah diberikan sosialisasi. Selain itu, dengan adanya pemberian informasi seperti ini memotivasi para lanjut usia untuk melakukan aktivitas kelompok.

Pada kegiatan ini juga dibuat mengenai buku pedoman kesepian (*loneliness*) pada lanjut usia. Dengan adanya buku pedoman ini diharapkan dapat memperluas jangkauan terhadap lanjut usia dan sasaran lainnya.

6.2. Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini dapat meningkatkan pengetahuan para lanjut usia, sehingga perlu dilakukan secara berkesinambungan. Tentunya diperlukan kemitraan yang baik, sehingga dapat memberikan dukungan material dan immaterial dalam kelancaran pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Republik Indonesia. (2021). Strategi Nasional Kelanjutusiaan. Republik Indonesia.
2. UNFPA. (2022). Impact of COVID-19 Pandemic on Older Persons (Including those with Disabilities) in Indonesia. UNFPA.
3. Wada T, Ishine M, Sakagami T, Kita T, Okumiya K, Mizuno K, Rambo TA, & Matsubayashi K. (2005). "Depression, activities of daily living, and quality of life of community-dwelling elderly in three Asian countries: Indonesia, Vietnam, and Japan," *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3):271-80. <https://doi:10.1016/j.archger.2005.03.003>.
4. Kurniawidjaja M, Susilowati IH, Erwandi D, Kadir A, Hasiholan BP, & Al Ghiffari R. (2022). "Identification of Depression Among Elderly During COVID-19," *Journal of Primary Care & Community Health*, 13:1-12. <https://doi:10.1177/21501319221085380>.
5. Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). Neurology, Psychiatry and Brain Research Prevalence and risk factors of depression among Indonesian elderly: A nursing home-based cross-sectional study. 30(April), 2017–2019.
6. WHO, ITU, dan UNDESA. (2021). Social Isolation and Loneliness among Older People.

LAMPIRAN

Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

KESEPIAN PADA LANSIA

Yth. Bapak dan Ibu, untuk absensi dan mengetahui penyampaian materi, dimohon untuk mengisi beberapa hal berikut.

1. Provinsi:
2. Kabupaten/kota:
3. Institusi:
 - a. LLI Pusat
 - b. LLI Provinsi
 - c. LLI kab/kota
 - d. Komda
 - e. PWRI
 - f. Pepabri
 - g. Lainnya, sebutkan_____
4. Nama:
5. Jenis kelamin: Laki-laki Perempuan
6. Umur: Tahun
7. Nomor Telepon

Pengetahuan terkait *Loneliness*

1. Menurut Bapak/Ibu, apa yang dimaksud Kesepian?
 - a. Perasaan yang dirasakan seseorang ketika kebutuhan akan kontak dan hubungan sosial yang bermanfaat tidak terpenuhi
 - b. Gambaran perasaan sedih yang berasal dari keterasingan atau pengabaian
 - c. Keadaan mental dan emosional yang dicirikan dengan perasaan hampa dan sunyi
 - d. Salah semua
 - e. Betul semua
2. Menurut Bapak/Ibu, apa penyebab kesepian?
 - a. Penurunan mobilitas, contohnya tidak keluar rumah karena ada pembatasan sosial, dan kesulitan berjalan.

- b. Kematian seseorang yang berarti dalam hidup lanjut usia.
 - c. Hubungan yang jauh dengan anggota keluarga, misal karena tempat tinggal
 - d. Salah semua
 - e. Betul semua
3. Menurut Bapak/Ibu, apa dampak kesepian lanjut usia?
- a. Kesehatan mental
 - b. Kesehatan fisik
 - c. Salah semua
 - d. Betul semua
4. Tanda kewaspadaan kesepian
- a. Tidur gelisah
 - b. Kurang nafsu makan
 - c. Perubahan lingkungan
 - d. Salah semua
 - e. Betul semua
5. Upaya pencegahan kesepian
- a. Bergabung dengan kelompok sebaya
 - b. Mengisi waktu dengan kesibukan
 - c. Memelihara hewan peliharaan
 - d. Salah semua
 - e. Betul semua

Terimakasih