

Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Bermain Angklung

Didik Irawan¹, Annisa Elya Zein², Glen Kevin Daniel Silitonga³,
Atsilah Firyal⁴, Sarita Merida Candra^{5*}

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515080@mhs.ubharajaya.ac.id¹

202110515179@mhs.ubharajaya.ac.id²

202110515075@mhs.ubharajaya.ac.id³

202110515091@mhs.ubharajaya.ac.id⁴

Sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id⁵

* Korespondensi: e-mail: Sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Submitted: 17/01/2025; Accepted: 20/01/2025

Abstract

This study aims to determine the impact of empowering the elderly through angklung playing activities on their psychological, social, and physical aspects. The research used an event evaluation method with a descriptive approach. The research subjects consisted of 19 elderly people in Posbindu RW 06, Harapan Mulya, Bekasi City, and involved 25 facilitators from Sekolah Lansia Bahtera. Data were collected through interviews, observations, and evaluation forms. The results showed that angklung activities had a significant positive impact. From a psychological perspective, the elderly experienced an increase in mental well-being, self-confidence, and happiness. From a social aspect, this activity strengthens relationships between participants, reduces loneliness, and increases social connectedness. Physically, this activity trains the motor and cognitive coordination of the elderly. The evaluation showed a very high level of satisfaction, with all participants giving the maximum score. In conclusion, the angklung play program is effective in improving the quality of life of the elderly and has the potential to become a sustainable empowerment model in other communities.

Keywords: Elderly Empowerment; Angklung; Quality of Life

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberdayaan lansia melalui kegiatan bermain angklung terhadap aspek psikologis, sosial, dan fisik mereka. Penelitian menggunakan metode evaluasi acara dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 19 lansia di Posbindu RW 06, Harapan Mulya, Kota Bekasi, serta melibatkan 25 fasilitator dari Sekolah Lansia Bahtera. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan form evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan angklung memberikan dampak positif signifikan. Dari segi psikologis, lansia mengalami peningkatan kesejahteraan mental, rasa percaya diri, dan kebahagiaan. Dari aspek sosial, kegiatan ini mempererat hubungan antar peserta, mengurangi rasa kesepian, serta meningkatkan keterhubungan sosial. Secara fisik, aktivitas ini melatih koordinasi motorik dan kognitif lansia. Evaluasi menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi, dengan seluruh peserta memberikan skor maksimal. Kesimpulannya, program bermain angklung efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan berpotensi menjadi model pemberdayaan berkelanjutan di komunitas lainnya.

Kata Kunci: Pemberdayaan Lansia; Angklung; Kualitas Hidup

Pendahuluan

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa setiap insan akan sampai pada fase hidup lanjut usia (lansia). Pada kenyataannya, hal yang terbesit tiap kali mendengar kata “lansia” yakni, insan yang tidak berdaya dan memiliki banyak permasalahan kesehatan. Padahal dengan pengalaman hidupnya yang dimilikinya, seharusnya lansia tetap dapat berperan sebagai agen perubahan sosial dengan memberikan kontribusi melalui tindakan sosial terkait kesehatan, sehingga keterlibatan ini dapat mendorong terjadinya pemberdayaan bagi mereka (McHugh, 2012).

Pemberdayaan lansia mendorong peningkatan koneksi sosial yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik yang lebih baik (Veras et al., 2022). Havighurst (1953) menyampaikan bahwa salah satu tugas perkembangan individu lansia adalah membangun koneksi dengan orang-orang seusianya. Langkah yang dapat diambil untuk menjalankan tugas perkembangan tersebut yakni dengan mengikuti kegiatan yang diadakan Pos Binaan Terpadu Lanjut Usia (posbindu lansia). Posbindu lansia merupakan pengembangan kebijakan pemerintah dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi kelompok lanjut usia yang dilaksanakan oleh masyarakat itu sendiri (Hasim, 2023). Aktivitas posbindu lansia dapat meliputi, pemeriksaan kesehatan berkala, peningkatan aktivitas fisik, pengembangan keahlian, pendalaman spiritual, serta pengelolaan uang dengan sehat (Permenkes No. 25 Tahun 2016, 2016). Meskipun yang menjadi fokus utamanya pada pelayanan kesehatan, posbindu lansia sangat memungkinkan untuk menjadi wadah bagi para lansia berinteraksi satu sama lain.

Pada tanggal 1 November 2024, penulis melakukan wawancara dengan Ketua posbindu lansia RW 06 di Kelurahan Harapan Mulya, Kota Bekasi. Berdasarkan wawancara tersebut, diperoleh informasi bahwa posbindu lansia ini baru saja dibentuk dan baru berjalan kurang dari enam bulan. Kegiatan yang dilaksanakan sejauh ini masih terbatas pada pemeriksaan kesehatan fisik dan makan bersama dengan menu makanan rebus. Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa kelompok lansia di posbindu lansia ini belum memiliki aktivitas yang bermakna untuk menyalurkan minat dan hobi mereka. Padahal pada studi yang dilakukan oleh Tomioka et al. (2016) mendapat temuan bahwa usia dan harapan hidup pada lansia yang berada di komunitas mengalami perpanjangan seiring dengan mereka memiliki hobi dan tujuan dalam hidupnya. Demikian melihat hasil survei lapangan dan didukung dengan hasil penelitian yang telah disebutkan, maka penulis berencana untuk mengadakan kegiatan pemberdayaan lansia dengan bermain alat musik tradisional angklung dengan menggandeng Sekolah Lansia Bahtera.

Studi yang dilaksanakan Putri (2018) menemukan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup wanita lanjut usia yang mengikuti senam gerak latih otak dan terapi musik angklung, lebih khusus pada domain fisik dan hubungan sosial. Dewi (2010) menyampaikan permainan angklung yang dimainkan secara bersama-sama tersebut, menghasilkan sejumlah manfaat bagi lansia seperti, melatih keterampilan dalam melakukan komunikasi dan sosialisasi, meningkatkan beberapa aspek seperti, kepercayaan diri, semangat hidup, dan harga diri sebab sebagai bentuk wujud pembuktian diri mereka yang masih eksisten.

Program pemberdayaan lansia melalui kegiatan bermain angklung memberikan dampak positif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara psikologis, sosial, maupun dalam hal dukungan dari masyarakat dan keluarga. Dari segi psikologis, bermain angklung terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Aktivitas bermain musik membantu dalam meningkatkan perasaan bahagia serta mengurangi perasaan sedih dan depresi (Park, 2015). Hal ini turut membantu dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menciptakan perasaan positif yang lebih baik, peningkatan harga diri, dan peningkatan fungsi seperti memori dan konsentrasi (Komariyah, 2016).

Sementara pada aspek sosial, kegiatan ini memberi kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dengan sesama, mempererat hubungan sosial, dan mengurangi rasa kesepian yang sering dialami oleh mereka. Permainan angklung membutuhkan kerjasama tim menciptakan kolaborasi dan solidaritas di antara mereka, maka mereka akan merasa lebih terhubung dengan komunitas dan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat meminimalkan perasaan sepi dan terisolasi (Hallam & Creech, 2016)

Berdasarkan uraian di atas, penulis melalui program MBKM Membangun Desa dari Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta, menyelenggarakan kegiatan pemberdayaan lansia dengan memperkenalkan aktivitas bermain angklung bersama Sekolah Lansia Bahtera di posbindu lansia RW 06 Harapan Mulya. Penulis berharap melalui kegiatan ini dapat mempererat hubungan antara kedua belah pihak, sehingga posbindu lansia dapat mengadopsi praktik-praktik positif dari Sekolah Lansia Bahtera, khususnya dalam hal penyaluran hobi seperti bermain angklung.

Metode Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga tahapan yang terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan yang dilakukan yaitu melaksanakan asesmen yang bertujuan untuk memahami permasalahan yang dialami lansia di lingkungan RW 06 Harapan Mulya. Asesmen dilakukan melalui metode wawancara bersama ketua RW setempat sekaligus ketua posbindu lansia, serta metode observasi untuk mengamati langsung kondisi dan dinamika sosial yang terjadi di lingkungan tersebut. Dengan menggabungkan wawancara dan observasi, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan kontekstual mengenai permasalahan yang dihadapi lansia. Wawancara memberikan informasi yang lebih spesifik dari pihak yang memiliki peran langsung dalam lingkungan tersebut, sementara observasi memberikan bukti nyata mengenai dinamika sosial dan perilaku lansia di lapangan. Kombinasi kedua metode ini, peneliti dapat merancang program pemberdayaan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lansia. Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan, program pemberdayaan yang disusun bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di RW 06 Harapan Mulya dengan memfokuskan melalui kegiatan bermain angklung.

Selanjutnya, memasuki ke tahapan pelaksanaan di mana implementasi dilakukan terhadap kelompok lansia di posbindu lansia RW 06, Kelurahan Harapan Mulya, Kota Bekasi. Kegiatan ini melibatkan 19 peserta aktif lansia yang menjadi bagian dari anggota posbindu lansia setempat. Selain itu, demikian juga melibatkan 25 anggota Sekolah Lansia Bahtera yang berperan sebagai fasilitator. Sekolah ini memiliki cukup pengalaman dalam pemberdayaan lansia melalui kegiatan positif seperti bermain alat musik angklung. Mereka dapat berbagi pengalaman dan pengetahuannya terkait teknik bermain angklung kepada kelompok lansia posbindu lansia tersebut. Kegiatan meliputi pengenalan Sekolah Lansia Bahtera, dilanjutkan dengan penampilan angklung yang dipersembahkan oleh Sekolah Lansia Bahtera. Kemudian, terdapat juga sesi latihan bermain angklung bersama.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Pemberdayaan Lansia

Waktu	Kegiatan
07.30 – 09.30	Persiapan Acara dan Briefing
09.30 – 09.35	Pembukaan Acara
09.50 – 09.55	Doa Bersama
09.35 – 09.50	Sambutan Ketua RW, Posbindu, Pelaksana
09.50 – 10.05	Pengenalan Sekolah Lansia
10.05– 10.15	Penampilan Angklung
10.15– 10.40	Latihan/Pengenalan Angklung
10.40 – 10.50	Evaluasi Kegiatan
10.50 – 11.00	Penutupan dan Dokumentasi

Tahapan terakhir yaitu, evaluasi di mana peserta diberikan kuesioner pernyataan meliputi aspek emosional, psikologis, sosial, dan pengembangan diri. Pernyataan berjumlah sepuluh dengan dua pilihan antara “ya” atau “tidak”. Skor penilaian maksimal setiap peserta merupakan sepuluh, sementara skor minimalnya adalah nol.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemberdayaan lansia di Posbindu RW.06 Harapan Mulya dimulai dengan pengenalan angklung, yang diikuti oleh pelatihan dasar untuk memainkannya bersama-sama. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan budaya tradisional Indonesia melalui angklung, sekaligus meningkatkan keterampilan sosial, fisik, dan emosional lansia. Partisipasi lansia sangat tinggi, dengan banyak yang bersemangat untuk mempelajari cara memainkan angklung dan menunjukkan minat besar untuk terus belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Utami et al. (2020) menunjukkan bahwa kegiatan seni kelompok, seperti memainkan alat musik, dapat memotivasi lansia untuk belajar keterampilan baru, meningkatkan rasa percaya diri, serta

menjaga mereka tetap aktif secara sosial dan kognitif. Aktivitas memainkan angklung juga memberikan manfaat fisik, karena melibatkan koordinasi tangan, mata, dan konsentrasi, yang bermanfaat sebagai latihan fisik ringan.

Selain manfaat fisik, kegiatan ini memberikan dampak emosional positif. Lansia merasa lebih bahagia, dihargai, dan terhubung dengan orang lain melalui kegiatan ini. Penelitian Komariyah (2016) menunjukkan bahwa seni dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres pada lansia, serta membantu mereka mengurangi perasaan terisolasi. Sajidah (2017) juga mengatakan bahwa lansia yang aktif secara sosial memiliki risiko lebih rendah terhadap depresi dan kecemasan. Kegiatan ini juga berdampak positif pada kemampuan kognitif lansia. Dengan belajar angklung, lansia melatih daya ingat, konsentrasi, dan kreativitas, yang membantu menjaga ketajaman kognitif. Drigas & Sideraki (2024) mengatakan bahwa belajar alat musik tradisional, seperti angklung, meningkatkan neuroplastisitas otak dan memperlambat penurunan kognitif pada lansia.

Kolaborasi selama kegiatan ini memperkuat hubungan sosial antar peserta. Mereka tidak hanya belajar bermain angklung individu, tetapi juga bekerja sama dalam kelompok. Lansia berharap kegiatan serupa dapat dilakukan lebih sering karena selain meningkatkan keterampilan, kegiatan ini juga berdampak positif pada kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial mereka. Temuan ini sesuai dengan penelitian Putri (2018) yang menekankan pentingnya seni dan budaya dalam program penuaan sehat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Gambar.1 Saat Kegiatan Bermain Angklung
Bersama Lansia Posbindu RW.06 Harapan Mulya



Sumber: Data Primer, 2024

Gambar. 2

Sesi Foto Bersama Sekolah Lansia Bahtera



Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Gambar.1 Hasil foto dokumentasi menjelaskan bahwa lansia sangat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan angklung, menunjukkan semangat kebersamaan dan keceriaan selama pelaksanaan. Mereka terlihat saling berinteraksi dan berkolaborasi, yang mencerminkan keberhasilan program dalam membangun hubungan sosial yang lebih baik di antara peserta. Sejalan dengan Penelitian sebelumnya yang mendukung temuan ini Menurut Fahrudiana dan Kusbaryanto (2019) keterlibatan dalam aktivitas seni, seperti music tradisional, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mendorong rasa keterhubungan sosial pada lansia. Deswita (2018) mengatakan bahwa aktivitas music kelompok memiliki dampak positif terhadap hubungan sosial, terutama dalam mencegah isolasi sosial pada lansia. Selain itu, hasil penelitian Liena Prajogi (2014) mengungkapkan bahwa keterlibatan lansia dalam kegiatan seni budaya tidak hanya membantu meningkatkan interaksi sosial, tetapi juga memberikan manfaat kognitif, seperti peningkatan memori dan perhatian. Bukti empiris ini semakin dikuatkan oleh Penelitian Ardiyanti (2024) yang menunjukkan bahwa aktivitas kelompok berbasis seni tradisional dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kebahagiaan lansia. Dengan demikian, kegiatan angklung ini berperan penting dalam menciptakan suasana positif yang mendukung kesejahteraan psikososial lansia. Setelah foto dokumentasi, berikut ini adalah tabel yang menunjukkan distribusi partisipasi lansia dalam kegiatan ini berdasarkan usia dan jenis kelamin:

Tabel 2. Distribusi Partisipasi Dalam Kegiatan
Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Bermain Angklung

Usia	Laki-laki	Perempuan	Total
50-59	-	5	5
60-69	3	7	10
70-71	2	2	4
Total	5	14	19

Sumber: Data Olah, 2024

Berdasarkan Tabel.1 Kegiatan pemberdayaan lansia melalui angklung di Posbindu RW.06 Harapan Mulya melibatkan 19 peserta, terdiri dari 5 laki-laki dan 14 perempuan. Pada kelompok usia 50-59 tahun terdapat 5 peserta perempuan. Untuk kelompok usia 60-69 tahun ada 10 peserta, dengan jumlah perempuan 7 dan laki-laki 3 peserta. Pada kelompok usia 70-71 tahun, terdapat 4 peserta, dengan distribusi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan yaitu masing-masing 2 peserta. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun semua usia terlibat, perempuan lansia lebih aktif dalam mengikuti kegiatan ini.

Tabel 3. Deskripsi Data Evaluasi Kegiatan Pemberdayaan Lansia

Hasil Evaluasi	
Minimum	10
Maximum	10
Mean	10
Std. Deviation	0

Sumber: Data Olah, 2024

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skor evaluasi kegiatan pemberdayaan lansia menunjukkan bahwa seluruh peserta memberikan penilaian yang sama, dengan skor terendah yang dihasilkan 10 dan skor tertinggi sebesar 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat variasi dalam penilaian peserta, sebagaimana terlihat dari nilai standar deviasi sebesar 0, yang mengindikasikan tidak adanya penyebaran data. Dengan kata lain, seluruh peserta menilai kegiatan pemberdayaan lansia ini secara konsisten dengan skor maksimal. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan sangat memuaskan dan berhasil memenuhi harapan serta kebutuhan para lansia.

Tabel 4. Ringkasan Evaluasi Aktivitas Lansia dalam Kegiatan Angklung

Point Evaluasi	Frekuensi	Komentar dan Harapan
Kegiatan Nyaman	19	Lansia merasa nyaman dengan kegiatan yang diadakan, berharap kegiatan berlanjut
Meningkatkan Kemampuan Otak	19	Lansia merasa kegiatan mengasah otak, berharap bisa dilanjutkan untuk peningkatan maksimal.
Kegiatan Menyenangkan	19	Lansia merasa senang dan berharap kegiatan diadakan lebih sering.
Silaturahmi dan Relaksasi	19	Kegiatan memberi kesempatan untuk bersantai dan mempererat silaturahmi. Diharapkan diadakan lebih sering agar lansia lebih aktif secara motorik.
Kegiatan Berkumpul Bersama	19	Lansia merasa senang dapat berkumpul, berharap kegiatan lebih sering diadakan.
Belajar Bersama	19	Lansia menikmati kegiatan belajar bersama, berharap lebih banyak latihan.
Pengalaman Bermain Angklung	19	Lansia merasa senang dapat bermain angklung, berharap kegiatan serupa diulang.
Kegiatan Membuat Hati Bahagia	19	Lansia merasa bahagia dan lebih semangat, berharap lebih banyak kegiatan yang memberikan semangat.

Sosialisasi dan Kekompakan	19	Lansia merasa kegiatan memberi pengetahuan baru dan menyenangkan, berharap kegiatan seperti ini terus dilaksanakan di setiap posbindu.
Kekompakan dalam Kegiatan	19	Lansia merasa kegiatan memperkuat kekompakan, berharap dapat bertemu lagi di lain kesempatan

Sumber: Data Olah, 2024

Dari Tabel 2. Ringkasan evaluasi aktivitas lansia dalam kegiatan bermain angklung dapat disimpulkan bahwa kegiatan bermain angklung memberikan dampak positif bagi lansia yang ikut serta. Mayoritas peserta merasa kegiatan ini menyenangkan, nyaman, dan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan sosial dan fisik mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberi mereka kesempatan untuk belajar dan berlatih, tetapi juga membawa kebahagiaan dan semangat hidup baru. Lansia berharap kegiatan serupa bisa diadakan lebih sering, agar mereka bisa lebih aktif dalam berinteraksi sosial dan mengurangi perasaan kesepian. Mereka juga menginginkan kegiatan ini tidak hanya dilakukan sekali, tetapi secara rutin, sehingga mereka bisa merasakan manfaatnya dalam jangka panjang. Selain itu, banyak peserta yang berharap kegiatan ini terus berlangsung di Posbindu RW 06 Harapan Mulya, dan lebih banyak sesi latihan angklung diadakan untuk mengasah keterampilan mereka. Harapan ini menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat diterima oleh lansia, dan mereka ingin keberlanjutannya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara lebih optimal.

Dari hasil uraian data olah tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Kegiatan bermain angklung terbukti memberikan dampak yang signifikan bagi lansia, baik secara sosial, fisik, maupun emosional. Mayoritas peserta merasa bahwa kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan sosial dan fisik mereka. Menurut Pratiwi et al. (2021) aktivitas seni musik tradisional seperti angklung maupun keroncong dapat merangsang keterlibatan sosial yang lebih tinggi di antara lansia, dengan peningkatan interaksi sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa program berbasis seni dapat membantu lansia keluar dari isolasi sosial dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, kegiatan ini memberikan manfaat fisiologis, seperti meningkatkan kemampuan motorik dan menjaga kesehatan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Nevriana et al. (2013) Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara aktivitas musik dan fungsi kognitif. seperti bermain angklung, yang membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan konsentrasi, memberikan stimulasi fisik yang bermanfaat untuk mempertahankan kemampuan motorik pada usia lanjut. Di sisi lain, aspek emosional juga terpengaruh secara positif. Musik memiliki efek terapeutik yang kuat, membantu lansia merasa lebih rileks, bahagia, dan percaya diri.

Penelitian oleh Nazelina et al. (2024) mengatakan bahwa partisipasi dalam kegiatan musik kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan emosional lansia dengan penurunan tingkat kecemasan. Studi oleh Li et al. (2024) menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan masyarakat dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada lansia. Dalam penelitian ini, peserta yang terlibat dalam program pemberdayaan sosial mengatakan penurunan skor depresi dan kecemasan yang signifikan setelah 6 bulan berpartisipasi. Hal ini sejalan dengan laporan para peserta yang merasa bahwa kegiatan ini membawa semangat hidup baru dan kebahagiaan.

Keberlanjutan program ini menjadi harapan utama para lansia. Mereka menginginkan kegiatan seperti bermain angklung dapat diadakan secara rutin. Penelitian oleh Dunphy et al. (2019) menegaskan bahwa keberlanjutan program seni budaya tradisional dapat mengurangi risiko depresi pada lansia. Kegiatan pemberdayaan ini tidak hanya mendukung kesehatan mental lansia tetapi juga membantu lansia tetap aktif secara fisik dan sosial. Lebih jauh lagi, kegiatan ini juga membantu pelestarian budaya lokal, yang memberikan rasa kebanggaan bagi lansia. Menurut Apriani et al. (2024) keterlibatan lansia dalam program seni tradisional meningkatkan rasa

identitas budaya. Hal ini memperlihatkan bahwa program semacam ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi sosial tetapi juga sebagai media pelestarian budaya yang melibatkan berbagai generasi.

Harapan para lansia untuk lebih banyak sesi latihan angklung juga mencerminkan pentingnya pembelajaran berkelanjutan di usia lanjut. Studi yang dilakukan oleh Ninef et al. (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran seni secara teratur pada lansia meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan belajar lansia. Dalam konteks Posbindu RW.06 Harapan Mulya, keberhasilan kegiatan ini dapat menjadi model bagi komunitas lainnya. Penelitian oleh Jepisa dan Wardani (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan program berbasis komunitas secara konsisten mampu meningkatkan kualitas hidup lansia dalam waktu satu tahun. Kombinasi antara aktivitas fisik, sosial, dan budaya menjadi kunci dalam mendukung lansia agar tetap aktif dan produktif. Dengan demikian, program ini tidak hanya berhasil memenuhi kebutuhan sosial dan emosional lansia, tetapi juga memberikan dampak positif yang lebih luas. Keberlanjutannya diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh, sekaligus melestarikan seni dan budaya lokal.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pemberdayaan lansia melalui aktivitas bermain angklung di Posbindu RW.06 Harapan Mulya menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif bagi kualitas hidup lansia. Partisipasi aktif para lansia mencerminkan antusiasme mereka dalam belajar dan berinteraksi sosial. Aktivitas bermain angklung tidak hanya melatih keterampilan fisik dan sosial, tetapi juga memberikan kebahagiaan emosional, meningkatkan semangat hidup, dan memperkuat hubungan antar peserta. Evaluasi kegiatan mengungkapkan bahwa lansia merasa nyaman, senang, dan lebih termotivasi untuk tetap aktif dalam komunitas sosial. Mayoritas peserta berharap kegiatan ini diadakan secara rutin untuk menjaga keberlanjutan manfaat yang dirasakan, serta memperluas keterampilan dan jaringan sosial mereka. Kegiatan ini menunjukkan pentingnya pemberdayaan lansia sebagai subjek aktif dalam meningkatkan kesejahteraan mereka di usia lanjut.

Daftar Pustaka

- Apriani, W., Winoto, Y., & Cms, S. (2024). *Penguatan literasi budaya Minangkabau dalam kegiatan Sapakan Pagelaran Alek Kesenian Anak Nagari Andaleh Baruh Bukik*. 4(3), 231–250.
- Ardiyanti, S. E. (2024). *Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial: Kajian Literatur*. 2(4).
- Deswita, R. Y. (2018). Pelatihan Angklung Bagi Kaum Ibu Lansia Di Yayasan Soka Gakkai Medan. *Grenek Music Journal*, 6(2), 134. <https://doi.org/10.24114/grenek.v6i2.10969>
- Dewi, A. C. (2010). *Rancangan Terapi Musik Angklung Untuk Menurunkan Penghayatan Perasaan Kesepian (Loneliness) Lansia Kasus Di Panti Werdha*. <https://pustaka.unpad.ac.id/archives/101775>
- Drigas, A., & Sideraki, A. (2024). Brain Neuroplasticity Leveraging Virtual Reality and Brain–Computer Interface Technologies. *Sensors*, 24(17), 1–36. <https://doi.org/10.3390/s24175725>
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., Kaimal, G., Meyer, K., Sajjani, N., Shamir, O. Y., & Wosch, T. (2019). Creative arts interventions to

- address depression in older adults: A systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>
- Fahrudiana, F., & Kusbaryanto. (2019). Berbagai Intervensi yang Dapat Mengurangi Kesepian pada Lansia. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 76–83.
- Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London journal of primary care*, 8(2), 21-25.
- Hasim, H. (2023). Analisis Pemanfaatan Pelayanan Pos Pembinaan Terpadu (posbindu lansia) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kelurahan Siwalima Kecamatan Pulau-Pulau Aru= Analysis Of The Utilization Of Integrated Coaching Pos Services (posbindu lansia) In The Elderly In The Working Area Of The Siwalima Puskesmas Siwalima Village, Aru Island Distric (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Jepisa, T., & Wardani, R. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(7), 81–87.
- Komariyah, L. (2016). *Pengaruh Musik Angklung Terhadap Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia*. 2(1), 10–15.
- Li, H., Tao, S., Sun, S., Xiao, Y., & Liu, Y. (2024). The relationship between health literacy and health-related quality of life in Chinese older adults: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1288906>
- Liena Prajogi, W. M. D. (2014). *Journal of Sustainable*. 6(April), 0–81.
- McHugh, M. C. (2012). Aging, agency, and activism: Older women as social change agents. *Women & Therapy*, 35(3-4), 279-295
- Nazelina, K., Kusmawati, A., Syafinatunnida, K., & Anidya, V. (2024). Literature Review: Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 89–100. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.964>
- Nevriana, A., Riono, P., Rahardjo, T. B. W., & Kusumadjati, A. (2013). Lifetime Musical Activities and Cognitive Function of the Elderly. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(7), 304. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i7.28>
- Ninef, V. I., Altin Wala, M., Aplonia, M., & E T Lobho, K. (2024). Effectiveness of Implementing Art Therapy in Reducing Anxiety Among the Elderly at The Budi Agung Social Welfare Center. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v6i1.551>
- Park, A. L. (2015). Can musical activities promote healthy ageing?. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(1), 258-261.
- Pratiwi, W. P., Noviekayanti, I., & Saragih, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Keroncong Untuk Meningkatkan Psychologycal Well-Being Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal PSikologi Humanistik* 45, 5(2), 1–9. <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/150>

- Permenkes No. 25 Tahun 2016. (2016). Database Peraturan | JDIH BPK. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/113057/permenkes-no-25-tahun-2016>
- Putri, S. T. (2018). Perbedaan Kualitas Hidup pada Wanita Lanjut Usia yang Mengikuti Senam Gerak Latih Otak dan Terapi Musik Angklung. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 106. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.671>
- Sajidah, N. A. (2017). Dukungan Sosial pada Komunitas Angklung di Yogyakarta. *Jurnal Akuntansi*, 11.
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2016). Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. *Journal of Epidemiology*, 26(7), 361–370. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150153>
- Veras, D. C. D., Lacerda, G. M., & Forte, F. D. S. (2022). Elderly people social groups as a tool for health empowerment: action research. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 26, e210528.