

PEMBERDAYAAN LANSIA DENGAN KEGIATAN MELUKIS UNTUK MEMBANTU MENINGKATKAN RASA SENANG PADA LANSIA

EMPOWERING THE ELDERLY WITH PAINTING ACTIVITIES TO HELP INCREASE HAPPINESS IN THE ELDERLY

Irma Dwi Kartika¹, Artha Adi Atmoko², Caecilia Titin Retnani^{3*}

^{1,3}STIKES Bethesda Yakkum Kampus Temanggung

² Balai Penyuluhan Keluarga Berencana Kecamatan Bansari

***Email:** titin@stikesbethesda.ac.id

Abstract

Painting is an art form that has a positive impact on the health of the elderly. Elderly people experience physical, psychological, and social changes. These changes affect their quality of life. A good quality of life is supported by a sense of happiness and joy in the elderly. Practicing with the elderly is one way to increase their sense of happiness. Community service activities were carried out in Tlogowero Village. The activities involved preparing proposals and coordinating with the team and the village. The implementation phase of the activities with the elderly involved creating small groups of around 8-10 people. The elderly were then interviewed and engaged in the activities. They appeared happy, joyful, and laughed because they felt happy, comfortable, and able to interact with their peers and those around them. Painting activities can be one way to improve the elderly's mood, namely a sense of joy. Painting activities can become programmed activity for the other elderly individuals.

Keywords: Mental Health; Quality of Life; Elderly; Happiness; Painting

Abstrak

Melukis merupakan salah satu bentuk seni yang memberikan dampak kesehatan pada lansia. Lansia mengalami perubahan baik fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup yang baik didukung rasa bahagia dan senang pada lansia. Kegiatan melukis bersama lansia menjadi salah satu cara meningkatkan rasa senang pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Tlogowero. Kegiatan dilakukan dengan persiapan pembuatan proposal, koordinasi tim dan desa. Tahap pelaksanaan kegiatan dengan lansia membuat kelompok kecil berisi sekitar 8-10 orang, lansia akan apersepsi setelah itu lansia melakukan kegiatan. Lansia tampak bahagia, senang, tertawa karena merasa senang, nyaman dan dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan orang di sekitar. Kegiatan melukis dapat menjadi salah satu cara meningkatkan suasana hati lansia yaitu rasa senang. Kegiatan melukis dapat menjadi kegiatan terprogram bagi lansia yang lain.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Kualitas Hidup; Lansia; Rasa Senang; Melukis

LATAR BELAKANG

Melukis merupakan salah satu bentuk seni yang memberikan dampak kesehatan bagi lansia. Seni lukis merupakan salah satu cabang seni rupa yang menciptakan karya dengan menggunakan media gambar seperti kanvas, kertas dengan memanfaatkan teknik dan bahan seperti pensil, cat air, cat minyak dan lainnya (Dylanesia, 2023).

Melukis merupakan salah satu terapi seni kreatif (*creative arts therapy*) yang memiliki manfaat pengobatan pada masalah kesehatan mental, kanker, stroke dan lainnya. Seni terapi

kreatif memberikan efek bahwa ekspresi artistik dapat membantu seseorang menjadi lebih baik dan termotivasi untuk pulih serta mengatasi masalah kecemasan dan tekanan darah. Seni meningkatkan hormon serotonin yang meningkatkan aliran darah ke otak yang berkaitan dengan emosi kesenangan (Mayo Clinic Press, 2023).

Manfaat dari melukis untuk masalah psikologis dan tekanan darah sesuai diberikan pada seseorang yang sudah lanjut usia (lansia). Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes, 2023). Lansia

mengalami perubahan kondisi fisik, psikologi dan sosial (Miller, 2012). Perubahan psikologis pada lansia dapat berupa masalah stres, depresi, kecemasan. Lansia yang mengalami masalah psikologis dapat menurun kualitas hidupnya (Lopez et al., 2024).

Lansia yang memiliki kualitas hidup rendah akan memberikan dampak pada pelaku rawat dalam pengasuhan, maka perlu lansia menjadi mandiri dan berdaya dan jauh dari masalah kesehatan mental. Lansia di daerah Temanggung menjadi sasaran yang perlu ditingkatkan kondisi mentalnya agar kualitas hidup yang baik. Program lansia Lansia Berdaya (SIDAYA) merupakan salah satu program pemberdayaan lansia yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan berbagai kegiatan. Salah satu kegiatan yang dapat membekali lansia menjadi berkualitas adalah kegiatan peningkatan rasa senang yang dapat berdampak pada kesehatan mental dengan kegiatan melukis bersama.

Berdasarkan penelitian kegiatan melukis yang dilakukan lansia dapat meningkatkan perasaan senang secara signifikan. Kegiatan melukis sebagai terapi memberikan lansia kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya serta dapat berkomunikasi dengan orang lain (Barfarazi et al., 2018). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan untuk meningkatkan mood kondisi psikologis lansia untuk memiliki motivasi yang tinggi perlu diberikan kegiatan yang dapat memberikan kesenangan seperti kegiatan melukis bersama. Wawancara juga telah dilakukan pada Kepala Desa Tlogowero.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahapan persiapan membuat proposal dan koordinasi dengan tim desa serta tim penyuluhan dari Balai Penyuluhan Desa Bansari. Tim kemudian menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian seperti media lukis dan alat lukis. Tahap berikutnya adalah tahap pelaksanaan, dilakukan dengan kegiatan melukis bersama yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2025 di balai Desa Tlogowiro. Tim pelaksanaan menyampaikan tata cara kegiatan melukis yaitu dengan membuat kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 8-10 lansia. Setiap individu lansia dalam kelompok

memberikan kontribusi untuk melukis dan memberikan warna pada media yang sudah disediakan. Metode kegiatan adalah praktik langsung melukis di kanvas. Tahap akhir penutup, dilakukan evaluasi secara kualitatif yaitu dengan menanyakan perasaan lansia setelah melakukan kegiatan melukis dan melakukan observasi ekspresi yang ditimbulkan oleh lansia selama melakukan kegiatan melukis.

HASIL

Hasil wawancara, yang dilakukan pada lansia:

“Rasanya senang sekali setelah ikut lukis bersama, bisa bercanda dan tertawa bersama (Informan 1)”

“Senang sekali karena tidak pernah mainan seperti ini” (Informan 2)

Hasil wawancara dengan Kepala Desa Tlogowero :

“kegiatan lukis sangat bermanfaat membuat simbah-simbah antusias senang, gembira dan menambah semangat untuk simbah-simbahnya” (Informan 3)

Berdasarkan hasil catatan lapangan kegiatan melukis dilakukan oleh sekitar 60 lansia yang terbagi menjadi beberapa 10 kelompok mengikuti dengan sangat antusias, selama melukis mereka sambil bercerita, berdiskusi, bersenda gurau, dan tertawa. Berikut dokumentasi kegiatan melukis yang sudah dilakukan pada Gambar 1





Gambar 1 Hasil Kegiatan Melukis

Kegiatan melukis didahului dengan apersepsi agar lansia paham jalan kegiatan dan manfaat dari kegiatan melukis. Gambar 2. Memperlihatkan apersepsi kegiatan melukis



Gambar 2. Apersepsi Kegiatan Melukis

Kegiatan dilakukan dengan pendampingan agar lansia mengikuti dengan antusias dan kooperatif.

Pemberdayaan Lansia dengan Kegiatan Melukis

Kegiatan pendampingan fasilitator dan tokoh masyarakat terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pendampingan Kegiatan Melukis

PEMBAHASAN

Kesimpulan dari kegiatan melukis dapat memberikan rasa senang pada lansia. Melukis merupakan salah satu terapi seni kreatif menjadi cara yang efektif dalam meningkatkan mood atau suasana hati lansia. Rasa senang, mood dan suasana hati yang baik muncul karena peningkatan hormon endorphine. Level hormon endorphine dapat ditingkatkan dengan kegiatan seni, seperti seni lukis. Hormon endorphine diproduksi di kelenjar pituitari dan hipotalamus dimana kedua organ tersebut terdapat di otak. Hormon endorphine merupakan neurotransmitter yang membawakan sinyal ke seluruh sistem saraf (Chaudhry & Rahimi, 2025).

Rasa senang yang ditimbulkan oleh peningkatan hormone endorphine dapat meningkatkan motivasi lansia dalam kehidupannya. Lansia merasa dirinya merasa dihargai melalui keberadaannya karena dapat berkumpul bersama bercanda, tertawa dan bercerita bersama. Motivasi yang tinggi pada lansia berdampak pada kehidupan yang dijalani lansia lebih bermakna dan berkualitas. Berdasarkan penelitian tentang kualitas hidup dan kesenangan pada lansia didapatkan hasil bahwa lansia yang merasa senang dan puas dalam hidup akan memberikan dampak pada

kesehatan mental lansia. Lansia yang sehat mental akan menampilkan kualitas hidup yang baik dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan bahagia (Prati, 2022).

Lansia yang mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan memberikan dampak yang luas terutama bagi keluarga. Lansia yang berdaya untuk diri sendiri berdampak pada diri sendiri dan mengalami kepuasan dalam kehidupannya. Lansia yang berdaya dan mandiri akan membantu mengurangi beban keluarga. Keluarga dengan lansia yang ketergantungan berdampak pada masalah kesehatan jiwa keluarga sebagai pelaku rawat (Retnani et al., 2024).

Lansia menjadi lebih berdaya dengan peningkatan interaksi sosial seperti dengan melukis bersama dengan teman sebaya. Teman sebaya yaitu teman dengan usia yang sama, pengalaman yang sama, memiliki rasa yang sama dengan melakukan kegiatan bersama dapat memberikan berdampak positif pada kesehatan lansia yaitu peningkatan kesehatan mental lansia, ditandai lansia tidak mengalami kesepian, stress dan kecemasan. Berdasarkan penelitian lansia yang melakukan kegiatan bersama teman sebaya berdampak pada peningkatan kualitas hidup. Teman sebaya dapat menjadi pendukung (*support system*) dalam mengekspresikan pendapat dan berdiskusi dengan leluasa karena memiliki rasa yang sama pada lansai (Istifani et al., 2024).

Selain teman sebaya sebagai support system untuk berkegiatan bersama, pendampingan dan perhatian dari lingkungan menjadi bagian penting dalam meningkatkan rasa senang lansia. Pendampingan langsung merupakan bentuk kehadiran untuk lansia supaya lansia dapat menceritakan hal yang membuat suasana hati senang dan termotivasi. Pendampingan menjadi bukti bahwa lansia dihargai sebagai makhluk sosial yang membutuhkan seseorang untuk melakukan dan memahami sesuatu. Berdasarkan penelitian dukungan orang lain pada lansia memberikan dampak pada kondisi emosional lansia dan meningkatkan ketahanan lansia menjadi lansia tangguh (Sharma & Bista, 2025).

KESIMPULAN

Melukis merupakan salah satu terapi seni yang memberikan dampak kesehatan mental pada lansia dengan meningkatkan rasa senang

pada suasana hati lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat melukis memberikan dampak rasa senang pada lansia di Desa Tlogowero. Lansia menyampaikan bahwa merasa senang karena bisa bercanda, tertawa, bercerita dan melakukan kegiatan yang baru bersama teman sebayanya. Rekomendasi dari hasil kegiatan adalah kegiatan melukis bersama dapat menjadi satu kegiatan lansia untuk meningkatkan perasaan senang dan dapat dilakukan secara terjadwal untuk lansia yang berada di panti wreda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih pada Stikes Bethesda Yakkum Kampus Temanggung yang telah memberikan kontribusi dana. Serta Desa Tlogowero sebagai desa sasaran yang menyelenggarakan kegiatan sekolah lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Barfarazi, H., Pourghaznein, T., Mohajer, S., Mazlom, S. R., & Asgharinekah, S. M. (2018). Evaluating the Effect of Painting Therapy on Happiness in the Elderly. *Evidence Based Care Journal*, 8(3), 17–26.
- Chaudhry, S., & Rahimi, N. (2025). *Biochemistry, Endorphin*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470306/>
- Dylanesia, W. (2023). *Mengenal Berbagai Aliran Seni Dalam Karya Seni Lukis*. Cahaya Harapan.
- Istifani, P. M., Widiharti, W., Suminar, E., & Sari, D. J. E. (2024). The Influence of Peer Group Education on The Quality of Life of Elderly with Hypertension. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 11(1), 075–080. <https://doi.org/10.26699/jnk.v11i1.art.p075-080>
- Kemenkes. (2023, December 4). *Lansia 60+ Tahun*. Ayosehat.Kemkes.Go.Id.
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sanchez-Calbac, Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-Of-Life in Older Adults: Its Association with Emotional Distress and Psychological Wellbeing. *BMC Geriatrics*, 24(815).
- Mayo Clinic Press. (2023). *The Intersection of*

- 17 Kartika et al
Art and Health: How Art Can Help Promote Well-being. Mayo Clinic Press.
https://mcpress.mayoclinic.org/living-well/the-intersection-of-art-and-health-how-art-can-help-promote-well-being/
Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults* (6th ed.). Wolters Kluwer.
Prati, G. (2022). Correlates Of Quality Of Life, Happiness and Life Satisfaction among European Adults Older Than 50 years: A Machine-Learning Approach. *Archive of Gerontology and Geriatrics*, 103(104791).
Retnani, C. T., Kusumadewi, B. N., & Pamungkas, G. U. (2024). Factors Associated With Stress in Caregivers for The Elderly With Chronic Diseases. *The 11 International Conference on Public Health*, 158–166.
Sharma, T. P., & Bista, L. B. (2025). Social Support Systems and their Impact on the Psychosocial Well-Being of Elderly People. *KMC Journal*, 7(1).