

MENGOPTIMALKAN KOMUNIKASI SOSIAL DAN AKTIVITAS SEHAT PARA LANSIA MELALUI REHABILITASI TAMAN MINI “TRESNA”

Bangun Suharti^{1*}, Fri Rejeki Noviera², Ahmad Riza Faizal³, Zaimasuri⁴,
Abdullah Wildan Ulhaq⁵

^{1,2,3,4}Ilmu Komunikasi, Universitas Lampung, Indonesia

⁵Digital Public Relations, Telkom University, Indonesia

bangun.suharti@fisip.unila.ac.id¹, frirejeki.noviera@fisip.unila.ac.id², ahmad.riza@fisip.unila.ac.id³,
zaimasuri@fisip.unila.ac.id⁴, abdullahwildan@student.telkomuniversity.ac.id⁵

ABSTRAK

Abstrak: Orangtua lanjut usia (lansia) dianggap sebagai manusia kurang berguna, bergantung pada orang lain dan memiliki banyak keterbatasan. Para lansia kurang diberikan fasilitas dan kepercayaan untuk meningkatkan aktivitasnya guna mempertahankan kesehatan mereka. Jika mereka diasuh di panti sosial, fasilitas panti seringkali kurang mendukung aktivitas fisik, sosial, finansial dan memorial yang menyehatkan dan memberdayakan mereka. Tujuan PKM ini untuk memfasilitasi para lansia beraktivitas fisik yang sehat dan berkomunikasi sosial melalui kegiatan penyaluran hobi berkebun dan berternak agar mereka senang, bersemangat dan berdaya. Mitra dalam kegiatan ini adalah Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha, Lampung. PKM dilakukan melalui kegiatan rehabilitasi taman mini “Tresna” milik panti tersebut. Rehabilitasi dilakukan dengan perbaikan dan penambahan fasilitas berkebun bunga dan tanaman obat keluarga, berternak unggas dan memelihara berbagai macam ikan konsumsi. Evaluasi pasca rehabilitasi taman, telah terjadi peningkatan komunikasi sosial, antar lansia, lansia dengan pihak pembina serta peningkatan aktivitas sehat lansia sebanyak 50% - 70%. Indikatornya adalah banyaknya lansia beraktivitas sehat dan berinteraksi sosial di taman mini “Tresna”.

Kata Kunci: Tresna Werdha Lampung; rehabilitasi taman; lansia.

Abstract: *Elderlies are considered as less useful human beings, dependent on others, and have many limitations. The elderly are not given the facilities and trust to increase their activities in order to maintain their health. If they are cared for in a social institution, the facility often does not support physical, social, financial and memorial activities that nourish and empower them. The purpose of this PKM is to facilitate the elderly in physical and social activities through the distribution of hobbies in gardening and animal husbandry so that they are happy, excited and empowered. The partner in this activity is the Tresna Werdha Elderly Social Institution (PSLU), Lampung. PKM is carried out through the rehabilitation of the "Tresna" mini garden belonging to the orphanage. The rehabilitation was carried out by repairing and adding facilities for gardening flowers and family medicinal plants, raising poultry and raising various kinds of fish for consumption. Evaluation after the rehabilitation of the park, there has been an increase in social communication, fellow the elderly, the elderly and the coaches and an increase in the elderly's healthy activities by 50% - 70%. The indicator is the number of elderly who have healthy activities and social interaction in the "Tresna" mini park.*

Keywords: *Tresna Werdha Lampung; garden rehabilitation; elderly.*



Article History:

Received: 29-09-2022

Revised : 27-10-2022

Accepted: 10-11-2022

Online : 01-12-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Lansia yang merasa kesepian dan tersisih dari pergaulan social dapat mengalami depresi. Hal ini akan memperburuk kondisi fisik dan mental lansia (Basuki et al., 2015). Perlu sarana penyaluran hobi dan aktivitas sehat yang ringan menyenangkan, serta rutin guna meningkatkan kesehatan mental, sosial dan memorial para lansia. Meskipun harus diakui, di masa lansia kemampuan fisik, sosial dan mental sangat terbatas akibat menurunnya hampir semua fungsi tubuhnya (Kurnianto, 2015). Secara umum, perhatian masyarakat maupun pemerintah kepada para lansia belum memadai. Jika lansia dirawat dan dibina di panti sosial, fasilitas yang ada tidak representatif untuk lebih memberdayakan mereka secara fisik, mental, ekonomi sosial, maupun memorial. Fasilitas yang ada pun seringkali tidak terawat serta tidak melibatkan lansia binaan dalam perawatan dan pemanfaatan fasilitas tersebut. Fasilitas pendukung di panti lansia seharusnya mendukung hak-hak lansia yang telah ditetapkan dalam Undang-undang, yaitu: hak akses pendidikan dan pelatihan, kesehatan, hak akses fasilitas umum hingga perlindungan hukum (Glenn & Massie, 2019). Hasil penelitian Wahyuni dkk menyebutkan bahwa, beberapa fasilitas kesehatan umum untuk para lansia juga belum dimanfaatkan secara maksimal oleh mereka. Kendala lansia dalam memanfaatkan fasilitas antara lain karena kurangnya perhatian petugas, keterjangkauan/jarak tempuh serta kesibukan para lansia yang masih aktif Wahyuni et al (2016) serta kurangnya dukungan keluarga (Metkono, 2017). Dari hasil penelitian tersebut, nampak bahwa perlu adanya kerjasama pemerintah, masyarakat dan keluarga guna meningkatkan kesehatan, kemandirian dan kesejahteraan lansia.

Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha Natar, Lampung membina kurang lebih 70 orang lansia. Sekitar 30 sd 40 orang diantaranya masih aktif dan mandiri, sehat dan dapat mengurus kebutuhan sehari-hari mereka sendiri. Mereka tinggal di 14 wisma di dalam area PSLU. Para lansia yang masih aktif belum dilibatkan untuk mengurus beberapa fasilitas di dalam panti serta belum memiliki sarana guna mendukung menyalurkan hobi beternak, berkebun dan memelihara ikan. Hobi dan kebersamaan antar lansia dapat menjadi sarana interaksi atau sarana komunikasi social yang menyehatkan. Fasilitas panti yang potensial dapat melibatkan para lansia sebagai sarana beraktivitas sehat dan berinteraksi bersama adalah taman mini "Tresna". Taman mini tersebut tidak terlalu luas, sekitar 100 meter persegi. Kondisi Taman mini "Tresna" saat ini dalam keadaan rusak parah. Pohon besar di tengah taman sudah tua dan sebagiannya lapuk sangat berbahaya jika roboh. Akar pohon tua yang menjalar, telah merusak kolam ikan yang mengitari taman ini, sehingga bocor dan tidak bisa diisi air untuk memelihara ikan. Gulma tumbuh liar di berbagai tempat.

Keberadaan taman taman mini "Tresna" akan lebih bermanfaat jika direhabilitasi. Taman yang dilengkapi dengan gazebo dan kolam ikan

memanjang mengelilingi taman tersebut, dapat menjadi salah satu sarana para lansia untuk menyalurkan hobi memelihara ikan konsumsi, memelihara hewan piaraan maupun berkebun herbal yang bermanfaat. Keberadaan taman sangat strategis dan mudah dijangkau dari semua wisma karena berada di tengah panti dan menjadi jalur utama menuju masjid, kantor dan gerbang keluar. Hal ini menjadi salah satu alasan bahwa taman mini “Tresna” perlu di rehab dengan penambahan hewan piaraan jinak, menarik dan lucu. Kelinci menjadi salah satu pilihan, karena manfaatnya. Kelinci adalah hewan piaraan yang jinak dan menyenangkan untuk diajak bermain. Kelinci bahkan dikenal memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan. Dikutip dari laman Fapet Universitas Padjajaran, daging kelinci memiliki protein setara dengan daging ayam, namun kadar kolesterolnya lebih rendah. Kelinci juga hanya makan dedaunan, buah dan sayur, sehingga lebih aman karena tidak mengandung bahan kimia pada makanannya (UNPAD, 2013). Secara umum harus diakui, keberadaan taman dapat meningkatkan aksesibilitas warga ke RTH (ruang terbuka hijau) sekaligus meningkatkan elititas lahan di sekitarnya, misalnya harga tanah dan taxationnya juga menjadi naik (Haase et al., 2017). Dengan rehabilitasi taman mini “Tresna” maka area taman diharapkan lebih elit dan layak difungsikan lagi. Para lansia dan tamu akan senang beraktivitas di taman.

Selain binatang piaraan, ditanam di taman “Tresna” ini berbagai macam herbal dan beberapa tanaman hias berbunga yang bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman herbal, selain sebagai obat, juga dapat dimanfaatkan sebagai tanaman hias karena bentuk daun dan bunganya yang indah (Hidayanto & Ardi, 2015). Kolam yang kering dan bocor, diperbaiki dan diisi dengan ikan konsumsi, antara lain gurame, patin, emas dan lele. Ikan ini selain sebagai ikan konsumsi juga akan memperindah taman dengan warna warninya. Untuk memudahkan para lansia merawat taman dan mencuci tangan, disediakan tempat cuci tangan yang representative dan selang air guna menjangkau penyiraman bunga di seluruh taman. Tiga (3) titik air pada saluran kran juga di buat guna keterjangkauan penyiraman. Air akan terus dialirkan ke dalam kolam, guna ketersediaan dan aliran air kolam agar ikan lebih sehat dan tercukupi air bersihnya. Konsep rehabilitasi taman ini mengacu pada konsep taman mini *edufun herbal* dan *mini zoo*. Konsep ini digunakan karena selain untuk sarana belajar herbal juga dipelihara ikan, burung merpati kipas, ayam hias serama dan kelinci. Plengkung rambatan herbal menambah semarak taman karena berbentuk love, gawang dan payung. Tanaman herbal telah lama dikenal dan secara tradisional digunakan sebagai jamu untuk mencegah penyakit, promosi kesehatan dan usaha mengobati penyakit. Tanaman herbal biasa disebut dengan tanaman obat keluarga (TOGA) (Bebet & Mindarti, 2015). TOGA tentunya sudah tidak asing lagi bagi para lansia. Maka, TOGA menjadi tanaman utama dalam taman mini “Tresna” ini.

Konsep taman *edufun* (belajar yang menyenangkan) dan *mini zoo* (taman mini) kini populer sebagai taman rekreasi di beberapa kota di Indonesia. Selain sebagai sarana rekreasi, konsep *mini zoo edu fun* adalah memberikan ruang untuk belajar kepada masyarakat. Contoh Taman *mini zoo edu fun* adalah di kota Jember, dengan nama *Jember Mini Zoo* (Kurniawan, 2021). Di kota Bandung terdapat taman mini *Paris Van Java* dan di Yogyakarta ada Gembira Loka (sikadang.com, 2018-2022). Para pengunjung bisa berswafoto, memberi makan atau mengelus-elus binatang piaraan yang jinak dan lucu. Taman berkonsep kebun binatang mini tersebut diharapkan dapat menjadi sarana olahraga dan fungsi sosial lainnya: pilihan rekreasi dan edukasi yang menyenangkan (Ciptarini et al., 2020). serta sebagai sarana pertemuan warga masyarakat yang berkumpul menikmati sarana yang ada di taman maupun sebagai sarana untuk olahraga Sadli & Sukmawati (2021) sekaligus sebagai sarana belajar bersama Sri (2020) bahkan dapat dimanfaatkan sebagai sarana therapy berbagai penyakit, terutama yang terkait dengan sosial psikologis/kejiwaan (Fakhri Mashar, 2021). Olahraga bagi lansia tetap diperlukan, untuk memberikan efek aerobik. Olahraga yang paling mudah dan ringan untuk lansia adalah jalan kaki ringan/tidak terlalu jauh Kurnianto (2015) dan ini dapat dilakukan di dalam taman. Dalam skala besar taman berfungsi strategis : menjadi sarana bermain, berswafoto, berolahraga, interaksi sosial hingga transaksi ekonomi kuliner yang dapat meningkatkan PAD (pendapatan asli daerah), seperti yang terjadi di taman “Berlabuh” kota Tarakan (Sadli & Sukmawati, 2021).

Aktivitas kecil di taman sebagai sarana menyalurkan hobi, interaksi dan komunikasi social serta mempelajari manfaat herbal sangat penting bagi lansia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriadewi dkk, menunjukkan bahwa interaksi sosial, beraktivitas dan perhatian teman sebaya dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan lansia. Pada umumnya para lansia ingin berkomunikasi, berhubungan, berinteraksi dan saling *support* dengan teman sebayanya. Lansia dapat dipersatukan dalam komunikasi sesama mereka, karena merasa senasib sepenanggungan dan satu tujuan (Wajo et al., 2020). Para lansia cenderung senang bercerita dengan teman sebaya, mencari pengetahuan dan berbagi pengalaman bersama teman sebayanya, termasuk pengalaman dan pengetahuan tentang manfaat herbal untuk kesehatan (Fitriyadewi & Suarya, 2016). Interaksi seperti ini dapat disebut sebagai komunikasi kesehatan. Ketika waktunya tepat, pada saat yang tepat, komunikasi kesehatan dapat berjalan dengan baik dan efektif (Anjaswarni, 2016). Para lansia, seringkali mengalami beberapa keluhan kesehatan, seperti asam urat, kelelahan, asam lambung dan gatal-gatal. Di taman ini, para lansia dapat belajar bersama sekaligus memanfaatkan TOGA yang ada. Taman menyediakan herbal (TOGA) untuk mengatasi masalah kesehatan para lansia ini. Merawat taman dan hewan piaraan sambil bercengkerama, berkomunikasi dan berinteraksi sosial menjadi olahraga ringan yang menyenangkan dan menyehatkan bagi lansia. Taman

cukup mendapatkan sinar matahari pagi dan udara bersih/oksigen guna meningkatkan kesehatan. Beban dan latihan gerak ringan yang melibatkan keseimbangan gerak tubuh dan pernapasan yang baik dan cukup oksigen dapat mencegah penurunan kesehatan yang cukup berarti pada lansia (Kurnianto, 2015).

Proses menua diduga penyebabnya antara lain karena kekurangan aktivitas fisik, selain karena adanya radikal bebas, pengeroposan atau penyakit pembuluh darah (Kurnianto, 2015). Para lansia tetap memerlukan latihan dan gerak fisik ringan yang rutin, sesuai dengan keadaan dan keterbatasannya akibat menurunnya fungsi fisik, mental, psikososial dan spiritualnya (Yuliyanti & Zakiyah, 2016). Latihan fisik pada lansia, terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Dewi, 2018). Penanganan para lansia, harus memperhatikan aspek martabat kemanusiaan, pengalaman dan kemandirian yang aktif produktif. Dengan pelibatan berkegiatan secara partisipatif, terbukti dapat mengurangi kemunduran mental maupun fisik lansia (Hawaj et al., 2021). Dalam upaya ini, maka masyarakat dalam hal ini tim PKM, pemerintah dan keluarga perlu bersinergi guna mendukung tercapainya pemberdayaan dan peningkatan peran aktif lansia dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara secara wajar, normal dan bermartabat. Pokok-pokok pikiran ini telah diamanahkan dalam Undang-undang No.13 tahun 1998 dan dipertegas dalam Permensos No. 5/2018 tentang standar nasional rehabilitasi social lansia (*Permensos RI No.5 tahun 2018 SNR Lansia*, 2018). Dua (2) hal penting guna mendukung kesehatan lansia yaitu perawatan di rumah oleh keluarga, yang secara mental mendukung kenyamanan serta adanya pusat pelayanan untuk lansia berbasis keterlibatan masyarakat (peduli lansia) (Indrayanti, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) melalui kegiatan rehabilitasi taman mini “Tresna” ini diharapkan mampu mewujudkan kehidupan para lansia yang bermartabat, sehat, mandiri dan berdaya/produktif. Fasilitas ini dapat meningkatkan interaksi social dan aktivitas kecil yang menyehatkan melalui kegiatan gotong royong merawat taman, berkebun-berternak, berolahraga, berjemur dan menyalurkan hobi lainnya di taman mini “Tresna” milik PSLU Tresna Werdha Natar Lampung. Melalui kegiatan interaksi /aktivitas menyalurkan hobi yang ringan secara bersama di taman, menjadikan para lansia lebih bahagia, bersemangat, peduli, mandiri dan produktif. Penerimaan dana infaq pemanfaatan gazebo di taman dan penjualan hasil ternak, menjadi sarana pemberdayaan ekonomi para lansia. Tindakan dan fasilitas empatik yang memberdayakan lansia, memungkinkan lansia semakin meningkatkan interaksi (horizontal dan vertical) sehingga dapat mengurangi rasa kesepian dan depresi karena kurang percaya diri (Keswara, 2017).

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), ada beberapa tahap, yaitu:

1. Pertama, observasi, dokumentasi dan kesepatan awal dengan pihak pengelola/pimpinan PSLU Tresna Werdha Lampung. Hasil kesepakatan: mengenai bagian-bagian taman yang rehabilitasi beserta desainnya (tengah taman, meha bundar, kolam ikan, pot tembok depan dan background taman); penambahan fasilitas (pot tanah liat, tempat cuci tangan, plengkung rambatan herbal dan kandang besi); jenis-jenis herbal serta hewan piaraan yang akan di pelihara di kandang (kelinci, burung merpati kipas dan ayam hias serama).
2. Kedua, fase pelaksanaan. Pada fase ini diperlukan waktu sekitar 3 bulan, karena menyangkut pihak tukang rehabilitasi taman, pihak tempat memesan penambahan fasilitas taman. Penambahan fasilitas taman seperti kandang, pelengkung besi berbagai bentuk sebagai rambatan herbal dan beberapa pot serta hewan piaraan memerlukan waktu yang cukup lama. Hewan piaraan yang disepakati adalah kelinci, ayam serama dan burung merpati kipas. Selain itu, rehabilitasi kolam ikan di sertai dengan penyediaan berbagai ikan konsumsi seperti lele, mujair, gurami dan patin. Mempersiapkan berbagai tanaman herbal, seperti empon-empon, lidah buaya, lidah mertua, bunga telang, sambiloto, pohon tin, delima dan lainnya juga memerlukan waktu yang cukup Panjang.
3. Ketiga, sharing session. Pada masa ini, tim PKM memberikan pembekalan dan sharing ilmu mengenai herbal dan manfaatnya bagi kesehatan serta pemanfaatan taman beserta isisnya unttuk kegiatan sosial dan penyaluran hobi bersama para lansia. Sharing sessions juga melibatkan para pembina, untuk bersama-sama membuat struktur penanggung jawab taman "Tresna". Para penanggung jawab (PJ) yang bertugas merawat taman antara lain PJ gazebo, PJ kandang, PJ ikan dan kolam, PJ tanaman hias dan herbal, PJ kebersihan taman serta PJ pendamping lansia merawat taman. Kegiatan ini dimanfaatkan untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapat.
4. Indikator keberhasilan pada sharing session ini adalah peningkatan pengetahuan dan kemauan berpartisipasi pada lansia untuk merawat dan memanfaatkan semua fasilitas taman mini "Tresna". Meningkatnya *sense of belonging* terhadap perawatan dan pemanfaatan taman, nampak dari kesediaan para lansia menjadi penanggung jawab perawatan fasilitas taman. Antusiasme untuk berdialog (tanya jawab) selama *sharing session* juga menunjukkan bahwa para lansia siap merawat dan memanfaatkan taman mini "Tresna".

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM untuk merehabilitasi taman mini “Tresna” di PSLU Tresna Werdha Natar telah dilaksanakan. Keberadaan taman yang asri, bersih dan cukup mendapatkan sinar matahari, dapat meningkatkan semangat kebersamaan para lansia di PSLU Tresna Werdha Natar. Para lansia menyatakan senang dengan adanya rehabilitasi taman ini, dan bergairah untuk menyalurkan hobi berkebun, menyiram tanaman, memberi makan ikan dan merawat binatang piaraan. Makanan ikan dan unggas sementara ini masih di subsidi oleh pihak pimpinan Panti dan Tim PKM secara berkala. Selanjutnya diharapkan pemenuhan kebutuhan pakan ikan dan binatang piaraan didapatkan dari pemasukan kegiatan sosialisasi pihak eksternal (tamu) yang datang ke panti dan melaksanakan kegiatan di gazebo dalam taman. Berikut ini diuraikan pelaksanaan kegiatan per fase:

1. Rehabilitasi taman dan desainnya.

Pohon ditengah taman ditebang, karena telah tua dan lapuk. Pohon telah diganti dengan tanaman hias dan di desain indah dengan hiasan pot dari ban bekas yang di cat warna warni di tambah plengkung herbal. Meja bundar, pot besar di sekeliling taman serta background taman telah direhabilitasi dan dicat sehingga lebih cerah dan menarik. Kolam ikan selebar kurang lebih 1 meter dan sepanjang kurang lebih 15 meter, telah diperbaiki dan sudah dapat dimanfaatkan kembali. Kolam ikan tidak bocor.

2. Indikator keberhasilan rehabilitasi taman

Indikator keberhasilan rehabilitasi taman adalah Taman nyaman, bersih, indah yang dihiasi dengan berbagai macam bunga dan tanaman herbal yang bermanfaat untuk pemeliharaan kesehatan lansia. Tanaman ini merambat pada rambatan berbagai bentuk (bentuk hati/love, bentuk payung dan bentuk gawang). Juga tersedianya berbagai macam ikan yang layak konsumsi di dalam kolam ikan yang airnya terus dialirkan agar ikan sehat dan terawat. Taman dengan fasilitasnya ini dapat digunakan untuk kegiatan penyaluran hobi, berjemur dan kegiatan pelatihan ataupun pembinaan lansia di gazebo yang berada di dalam taman.

3. Kedua, penambahan fasilitas

Fasilitas yang telah ditambahkan antara lain 6 buah plengkung rambatan herbal, kendang besi untuk 3 macam hewan piaraan, ikan- ikan konsumsi (lele, patin, gurami dan mujair) telah ditebarkan. Tanaman herbal yang biasa dikonsumsi sebagai jamu dan perawatan umum, juga sudah di tanam. Herbal-herbal tersebut antara lain empon-empon (temulawak, kunyit, jahe), kembang telang, lidah buaya, lidah mertua, pohon tin, buah markisa, pohon delima, daun binahong, timun mini, cincau, bunga tapak doru, jeruk purut, dan lidah mertua, som jawa (ginseng jawa), daun sirih, daun songgo langit, daun adas, jabe jawa, daun nilam dan sambiloto. Tanaman ini semua bermanfaat bagi kesehatan.

Jika hewan piaraan dapat dikembang biakkan, penerimaan dana infaq dari hasil penggunaan gazebo oleh pihak eksternal (tamu) dapat digunakan untuk berbagai keperluan pemeliharaan taman dan uang saku para lansia. Keadaan demikian diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup, pengakuan dari teman sebaya melalui interaksi sosial di taman, maupun dari pimpinan dan pengelola PSLU Tresna Werdha atas hasil dan jerih payah mereka. Para lansia yang mendapatkan cukup kontak sosial, perhatian, penghargaan, pengakuan dan perasaan setara akan meningkatkan kesehatan dan kenyamanan hidup (Fitriyadewi & Suarya, 2016).

4. Indikator keberhasilan secara keseluruhan dari kegiatan PKM

Indikator keberhasilan secara keseluruhan dari kegiatan PKM ini adalah: taman dapat dipergunakan untuk meningkatkan aktivitas sehat lansia maupun para pembina di PSLU Tresna Werdha. Aktivitas sehat tersebut antara lain: berjemur, berolahraga ringan, menyalurkan hobi dan berpartisipasi memelihara hewan piaraan dan ikan serta merawat taman. Bagi para lansia yang membutuhkan, dapat memetik berbagai tanaman herbal yang ada. Binahong untuk mengobati luka, asam urat maupun sakit peradangan lainnya. Kembang telang dapat dibuat untuk membuat teh telang yang segar. Pohon cincau dapat dimanfaatkan untuk membuat minuman cincau yang menyehatkan. Lidah buaya dan kunyit, dapat dimanfaatkan untuk mengobati luka dan merawat rambut. Di dalam aktivitas sehat bersama di taman ini, para lansia dan pembina bisa saling menyapa mengenai berbagai hal. Komunikasi/interaksi di taman ini bisa terkait pemanfaatan taman, fungsi herbal bagi kesehatan dan masalah kesehatan dan penyediaan pakan untuk hewan piaraan. Di bawah ini disajikan proses rehabilitasi taman mini “Tresna”, dari semula belum di rehab, saat proses rehab hingga kondisi setelah rehab. Proses rehabilitasi taman juga disertai dengan monitoring dan evaluasi kegiatan PKM.

a. Kondisi Taman Mini “Tresna” di PSLU Tresna Werdha Lampung Sebelum Rehabilitasi.

Kondisi taman sebelum rehabilitasi cukup memprihatinkan. Cat sudah kusam, kolam ikan bocor tidak terawat, pohon tua di tengah taman sudah lapuk dan sebagian roboh menimpa salah satu wisma. Gazebo dibiarkan kotor, banyak kotoran dan bekas makanan binatang malam berserakan. Tidak tersedia titik air bersih dan tempat cuci tangan. Bunga-bunga tidak terawat dan banyak gulma tumbuh liar. Fasilitas meja bundar di taman sudah rusak berat, lantai taman banyak yang hancur dan lapuk.

Melalui tahap diskusi dengan pihak pengelola PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung, disepakati beberapa bagian yang perlu direhabilitasi. Pohon lapuk ditebang diganti dengan tanaman baru yaitu tanaman buah tin. Adanya para lansia yang masih aktif juga menjadi pertimbangan, agar mereka dilibatkan dalam pengelolaan, perawatan

dan pemeliharaan taman beserta isinya. Hal ini agar nantinya taman dirasakan menjadi milik dan tanggung jawab bersama antara pengelola PSLU dan para lansia. Berikut ini di sajikan salah satu kondisi taman, saat sebelum di rehabilitasi, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Contoh kondisi awal di posisi sentral taman mini “Tresna” Lampung

Keadaan di dalam taman “Tresna”, salah satu kondisi awal yang sangat memprihatinkan adalah pohon tua yang besar dan sudah lapuk. Pohon ini sempat roboh mengenai salah satu wisma lansia dan akarnya selama ini telah merembet kemana-mana, sehingga kolam ikan sepanjang hampir 15 meter pecah atau retak. Hal ini menyebabkan kolam ikan tidak berfungsi serta suasana di bawah pohon dan taman keseluruhan tidak nyaman/ mengkhawatirkan. Meja bundar juga sudah pecah tidak berbentuk dan tidak bisa dimanfaatkan. Kolam ikan sudah pecah atau retak sehingga tidak dapat diisi air maupun untuk memelihara ikan. Background taman warnanya sudah kusam, serta kolam ikan dibawahnya yang mengelilingi taman juga sudah tidak bisa dimanfaatkan. Tidak tersedia titik air bersih maupun tempat cuci tangan di taman ini.

b. Proses Rehabilitasi Taman Mini “Tresna” di PSLU Tresna Werdha Natar Lampung

Proses rehabilitasi sebagian besar dilakukan oleh para tukang. Tim PKM dan pihak pengelola PSLU Tresna Werdha hanya membuat desain kasar dan memantau pelaksanaan rehabilitasi. Para lansia juga sudah mulai terlibat, mengobrol tentang arti penting rehabilitasi taman, pengisian tanaman dan hewan piaraan, pemanfaatan taman mini “Tresna” serta bagaimana kelanjutan perawatannya kelak.

Selama rehabilitasi terjadi masalah kecil, seperti tukang berganti-ganti karena tukang sambil mengerjakan sawah ladang mereka. Pemesanan kandang dan plengkung rambatan herbal terlambat dari

jadwal yang disepakati. Hal ini karena kegiatan PKM dilaksanakan pada bulan Ramadhan, sehingga para tukang menyambi pekerjaan lain. Hal ini tidak menyurutkan semangat tim PKM, sebagai ujian kesabaran di bulan Ramadhan.

Hal yang pertama dilakukan adalah menebang pohon besar, lalu menggantinya dengan pohon buah tin dan bunga-bunga di dalam pot dari ban bekas yang sudah dihias dengan cat warna warni. Posisi central taman menjadi indah. Langkah selanjutnya merehabilitasi dinding *background* taman, meja bundar, perbaikan kolam, mengecat pot pembatas taman dan menanam herbal. Pembuatan kandang besi dan pemberian hewan piaraan menyusul, dilanjutkan penebaran bibit ikan lele, patin, nila, emas dan gurame.

Pada saat proses rehabilitasi juga melibatkan pembina panti, serta lansia yang turut menanyakan banyak hal tentang rehabilitasi taman “Tresna” serta pemanfaatannya kelak. Kehadiran dan keterlibatan lansia, meskipun tidak turut mengerjakan, namun sudah nampak kepedualian lansia terhadap proses rehabilitasi taman ini. Kelak, para lansia yang sering aktif mengikuti proses rehabilitasi taman ini, yang dengan senang hati dan paling rajin merawat maupun beraktivitas di taman.

c. Kondisi Taman Mini “Tresna” Pasca Rehabilitasi

Setelah dilakukan rehabilitasi, taman menjadi indah, bersih dan nyaman untuk kegiatan para lansia. Selanjutnya, pengelolaan, pemeliharaan taman, memberi makan ikan dan hewan piaraan lainnya sepenuhnya dilakukan oleh para lansia. Pembina dari pihak pengelola PSLU Tresna Werdha hanya memberikan arahan-arahan kecil dan menampung permasalahan yang tidak dapat diselesaikan sendiri oleh para lansia. Masalah yang dihadapi antara lain, ayam sakit, kelinci kudisan dan biaya pembelian pakan jika belum mendapatkan perolehan dana infaq dari penggunaan gazebo oleh pihak eksternal. Kebun herbal tumbuh dengan subur, sudah siap dipetik dan dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit ringan seperti: gastritis, obat luka/radang ringan (kunyit, binahong), sakit lambung (temulawak), asam urat (binahong, jahe) dan minuman sehat (cincau) dan teh bunga telang sebagai minuman antioksidan.

Pemanfaatan taman oleh lansia digunakan juga untuk kegiatan berjemur pagi dan komunikasi/interaksi sosial diantara mereka. Gazebo yang semula kotor dan jorok, bekas makanan dan kotoran burung malam berserakan, saat ini menjadi bersih dan layak untuk dipakai sebagai sarana kegiatan sosialisasi oleh para tamu / pihak eksternal maupun kegiatan internal dan rehat para lansia.

Taman setelah direhabilitasi dan ditambahkan beberapa fasilitas untuk kemandirian dan kesehatan para lansia, tampak asri dan indah. Para lansia berinteraksi dan memelihara hewan piaraan bersama-

sama. Mereka menikmati tanggung jawab, senang hati dan penuh harapan agar hewan piaraan nantinya dapat beranak pinak dan bisa dijual. Ikan-ikan nantinya akan dipanen untuk dikonsumsi bersama. Keriangan menikmati kegiatan menyalurkan hobi di taman secara komunal dan partisipasi merawat fasilitas bersama, diharapkan dapat mengatasi depresi, rasa kesepian dan meningkatkan kenyamanan hidup lansia tinggal di panti (Keswara, 2017).

Dengan selesainya rehabilitasi taman mini “Tresna” ini diharapkan para lansia dapat meningkatkan aktivitas sehatnya secara bersama-sama. Suasana dan lingkungan terasa lebih nyaman dan elit, sehingga para lansia tidak segan-segan bermain dan berinteraksi bersama. Perbaikan taman tak dapat dipungkiri, dapat meningkatkan nilai area disekitarnya (Haase et al., 2017). Berjemur, bermain dan berinteraksi di taman sambil memelihara tanaman dan hewan piaraan. Kesenangan atau hobi berkebun dan berternak ini dapat meningkatkan kenyamanan hidup, semangat dan kebahagiaan para lansia. Aktivitas ringan berkebun ini juga diharapkan meningkatkan kekuatan, kelenturan dan kesehatan otot para lansia. Penghargaan dan interaksi social dalam aktivitas bertaman akan dapat meningkatkan Kesehatan lansia (Fitriyadewi & Suarya, 2016). Taman yang tertata rapi, sesungguhnya dapat difungsikan sebagai taman terapeutik bagi para penggunanya (Massie et al., 2020). Taman mini “Tresna” juga diharapkan dapat berfungsi ganda, yaitu fungsi ekonomi, edukatif, rekreatif, fungsi sosial dan fungsi kesehatan (terapeutik) sebagaimana fungsi taman pada masa kini (Triansyah & Haetami, 2013). Kegiatan PKM ini merupakan salah satu wujud kepeduan tim sebagai bagian dari masyarakat, turut meningkatkan kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas hidup para lansia salah satunya melalui aktivitas fisik yang menyehatkan (Indradjati & Rahayu, 2021). Aktivitas bersama di taman menjadi saluran interaksi social sesama lansia maupun antara lansia dengan pengasuh panti. Hal ini karena merawat taman dapat terjadi kendala-kendala, seperti ayam/kelinci sakit, kebutuhan pakan untuk ikan maupun hewan piaraan yang tentunya memerlukan perhatian para pembina panti dalam hal ketersediaannya maupun urusan pemupukan tanaman. Kebersamaan ini diharapkan akan dapat mengurangi kendala dan masalah pada lansia seperti perasaan ketidak berdayaan, tersisihkan, sendiri dan kesepian, dukacita, parafrenia, syndrome diagnose, tidak ada teman curhat dan lainnya (Fitriani, 2016).

TOGA yang tersedia di taman dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah kesehatan lansia, membuat teh herbal maupun bumbu dapur. Berbagai macam herbal berbunga dan berdaun indah, dapat memperindah taman sekaligus untuk sediaan obat herbal maupun imun booster yang aman dan berkhasiat bagi lansia (Badrunasar,

2016). Herbal pada masa pandemi Covid-19, juga sudah dikenal dan dimanfaatkan untuk menjaga dan mengatasi masalah kesehatan, baik sebagai jamu maupun bumbu dapur yang lezat sekaligus menyehatkan (Suharti et al., 2021). Foto dokumentasi di bawah ini menunjukkan peningkatan aktivitas sehat dan interaksi/komunikasi social para lansia di taman mini “Tresna”, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Aktivitas para lansia di taman “Tresna” Lampung setelah direhab: menyalurkan hobi merawat dan bermain dengan kelinci

Pasca rehabilitasi taman, terjadi peningkatan aktivitas lansia di taman. Kegiatan merawat taman, memberi makan hewan piaraan dan ikan-ikan dikolam menjadi sarana untuk bertemu, berkumpul dan berkomunikasi / berinteraksi sesama para lansia maupun dengan para pembina. Taman juga digunakan untuk kegiatan berjemur dan berolahraga ringan di pagi hari. Kesempatan bertemu di taman, dimanfaatkan untuk saling bertanya tentang kesehatan dan cara memanfaatkan herbal.

d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan PKM dilakukan secara langsung, pasca rehabilitasi yaitu dilakukan pertemuan, diskusi dan tanya jawab dengan semua lansia yang masih aktif serta pengelola PSLU Tresna Werdha. Kegiatan monitoring secara langsung dilaksanakan bersamaan dengan acara serah terima pemanfaatan taman dari tim PKM kepada pengelola PSLU Tresna Werdha. *Sharing session*, masukan, keluhan dan harapan dari seluruh peserta di tampung dan diakomodasi oleh tim PKM untuk perbaikan di masa mendatang.

Selain monitoring dan evaluasi (monev) langsung, secara memonitor dan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Juga dilakukan monev tak langsung melalui kunjungan berkala saat observasi dan partisipasi dalam pemeliharaan taman. Kondisi terkini, hambatan dan upaya penyelesaian masalah dapat dirasakan dan di

diskusikan bersama para lansia dan pengelola panti, yaitu saat kunjungan berkala untuk berpartisipasi dan observasi lapangan tersebut.

Indikator pencapaian program adalah, ketersediaan fasilitas taman yang nyaman dan representative untuk aktivitas sehat para lansia. Taman juga semakin ramai dikunjungi oleh para lansia, untuk memetic bunga, memetic daun TOGA, memelihara kelinci, ayam, burung dan memberi makan ikan. Taman juga sudah layak untuk berjemur di pagi hari yang sehat dan menyenangkan karena dilakukan bersama-sama dengan para lansia lainnya. Komunikasi/ interaksi juga makin meningkat, bukan hanya antar sesama para lansia, namun juga terjadi peningkatan intensitas komunikasi antara lansia dengan penanggung jawab perawatan taman dengan pembina dan bahkan dengan pimpinan panti. Hal ini jika terjadi masalah dengan hewan piaraan, misalnya kelinci sakit, ayam sakit pada saat musim hujan serta keperluan ketersediaan pakannyadan fasilitas lainnya. Dalam monitoring dan evaluasi ini, ditemukan terjadi peningkatan cukup signifikan. Sebelum taman di rehab, lansia yang terlibat dalam kegiatan/berpartisipasi untuk perawatan taman hanya 2 orang. Setelah rehabilitasi taman, lansia yang terlibat dan berpartisipasi dalam perawatan dan kegiatan taman dapat mencapai 20-30 orang per pekan; dari sekitar 35 orang lansia yang masih aktif. Sedangkan pembina sebanyak 4 orang, turut aktif memantau perawatan dan pemanfaatan taman mini “Tresna”. Kegiatan pemanfaatan taman tersebut antara lain, merawat dan memanfaatkan gazebo, kolam ikan, kandang/ hewan piaraan dan tanaman herbal. Berikut ini disajikan data peningkatan kegiatan dan interaksi per pekan di taman “Tresna” pasca rehabilitasi taman, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan komunikasi (interaksi) dan aktivitas sehat di taman dalam sepekan

No.	Aktivitas di taman	Sebelum rehab	Sesudah rehab
1.	Merawat taman	5 lansia 2 pembina	20 - 30 lansia 4 pembina
2.	Memanfaatkan taman untuk beraktivitas sehat lainnya (berjemur, beristirahat, bermain dan berinteraksi)	5 -7 lansia	20 - 35 lansia
3.	Komunikasi lansia pembina	1-2 orang	5-10 orang

e. Kendala Lain dan Masalah yang Dihadapi

Kendala pertama, adalah pada saat selesai kegiatan rehabilitasi taman, yakni sekolah dan kampus-kampus masih dalam suasana libur panjang. Pihak eksternal (tamu) yang biasanya melakukan kegiatan

sosialisasi di PSLU Tresna Werdha adalah sekolah dan kampus-kampus. Kondisi libur panjang ini menjadi hambatan penerimaan dana infaq penggunaan gazebo. Dari dana infaq diharapkan dapat menutupi biaya awal untuk pakan ikan dan hewan peliharaan. Solusi masalah ini adalah, biaya pakan ternak dan ikan ditanggung berdua antara pengelola panti dan tim PKM saat kunjungan berkala.

Kendala kedua, saat musim hujan dan angin, ayam dan kelinci sempat sakit. Ayam serama masih dapat diselamatkan, dengan rajin di jemur dan dipelihara secara umbaran. Namun kelinci tidak dapat bertahan hidup karena sakit kudisan yang parah. Melalui diskusi bersama, dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan pemeliharaan dan kemanfaatannya, maka di sepakati bersama bahwa sepasang kelinci yang mati diganti dengan sepasang ayam pelung.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka merehabilitasi taman mini "Tresna" di PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung ini, telah berjalan dengan baik dan memberikan manfaat kepada para lansia. Dengan adanya taman yang bersih, sehat dan representative, suasana dalam panti lebih semarak. Secara fisik dan psikologis, para lansia semakin sering berinteraksi dan beraktivitas di taman. Dengan adanya ikan di kolam, TOGA dan hewan peliharaan, para lansia semakin bersemangat dan memiliki harapan pada saatnya nanti mereka akan panen ikan dan atau dapat menjual hewan piaraan jika sudah berkembang baik.

Taman mini "Tresna" dapat ditingkatkan pemanfaatannya dengan memberdayakan para lansia. Penambahan fasilitas bermain nantinya, jika memungkinkan, dapat memperluas pengenalan taman ini ke sekolah setingkat SD dan TK terdekat. Hal ini dapat memberikan manfaat bagi siswa TK-SD untuk belajar herbal, berternak dan memelihara ikan di taman ini. Gazebo dapat ditingkatkan pemanfaatannya, dengan mengalihkan kegiatan dari ruang pertemuan *indoor* ke gazebo dan arena taman, jika ada tamu yang berkunjung. Hal ini dapat meningkatkan pendapatan taman melalui infaq penggunaan Gazebo. Penerimaan dana infaq ini dapat digunakan untuk berbagai keperluan perawatan taman "Tresna" secara mandiri, bahkan bisa untuk menambahkan fasilitas bermain dan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan PKM ini dapat terlaksana dengan baik atas dukungan dan partisipasi berbagai pihak. Untuk itu, tim PKM rehabilitasi taman mini "Tresna" mengucapkan terimakasih kepada segenap pimpinan Fisip Unila yang telah mendukung pendanaan kegiatan PKM ini. Terimakasih kepada pimpinan PSLU Tresna Werdha Lampung beserta seluruh jajarannya, atas perhatian/dukungan dan bantuannya yang tulus. Terimakasih tak terhingga untuk para lansia yang menyambut baik kehadiran tim PKM ini hingga saat

ini terus bersama mengupayakan perawatan dan pemanfatannya yang maksimal atas keberadaan taman mini "Tresna".

DAFTAR RUJUKAN

- Badrunasar, A. dan H. B. S. (2016). Tumbuhan Liar Berkhasiat Obat. In *Book* (Vol. 1). Forda Press.
- Basuki, W. (2015). *Faktor-Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda*. 3(2), 122–136. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3766/2448>
- Bebet, N., & Mindarti, S. (2015). Tanaman obat keluarga (TOGA). In *Book* (1st ed.). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat. https://www.agropustaka.id/wp-content/uploads/2021/07/agropustaka.id_Buku-Saku-Tanaman-Obat-Keluarga-TOGA.pdf
- Ciptarini, S. D., Pujiraharjo, Y., & Muttaqien, T. Z. (2020). Perancangan Permainan Interaksi Pengunjung Dengan Kelinci Yang Ada Di Mini Zoo Taman Balai Kota Bandung. *EProceedings of Art & Design*, 7(2), 5322–5336.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Mashar, M. F. (2021). Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(10), 1930–1943. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jsa.v2i10.332>
- Fitriani, M. (2016). Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 70–95. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/dakwah/article/download/1626/1288>
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 no 2(2), 332–341. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p15>
- Glenn, R., & Massie, A. (2019). Akses Pelayanan Kesehatan yang Tersedia pada Penduduk Lanjut Usia Wilayah Perkotaan di Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(1), 46–56. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i1.130>
- Haase, D., Kabisch, S., Haase, A., Andersson, E., Banzhaf, E., Baró, F., Brenck, M., Fischer, L. K., Frantzeskaki, N., Kabisch, N., Krellenberg, K., Kremer, P., Kronenberg, J., Larondelle, N., Mathey, J., Pauleit, S., Ring, I., Rink, D., Schwarz, N., & Wolff, M. (2017). Greening cities – To be socially inclusive? About the alleged paradox of society and ecology in cities. *Habitat International*, 64, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2017.04.005>
- Hawaij, T., Rahayu, D. F., Kurniahadi, F., Salsabilah, N., Vipta, A., & Mauludyani, R. (2021). Melansia: Pemberdayaan Lansia Anti-Stres Di Panti Werdha Dengan Metode Berkebun Tanaman Herbal. *Dharma : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 2(2), 9–16. <https://doi.org/10.31315/dlppm.v2i2.6211>
- Hidayanto, F., Ardi, D. S., Ilmi, M. Z., Sutopo, I. G., Religia, A. M., Millah, F. N., Sari, Y. N., Zakiyya, A. N., & Afifah, Y. N. (2015). Tanaman herbal sebagai tanaman hias dan tanaman obat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 4(1), 1–4.
- Indradjati, P. N., & Rahayu, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Terbangun terhadap Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 20(2), 112–119. <https://doi.org/10.14710/jkli.20.2.112-119>
- Permensos RI No.5 tahun 2018 SNR Lansia, (2018).
- Keswara, U. R. (2017). Hubungan Interaksi Sosial lansia dengan Kesepian pada

- lansia di UPT Panti Sosial Natar. *Jurnal Kesehatan Holistik (the Journal Holistic Healthcare)*, 11(1), 66–71.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Massie, A. C. M., Mayadewi, N. N. A., & Astawa, I. N. G. (2020). Evaluasi taman terapeutik pada Taman I Gusti Ngurah Made Agung Kota Denpasar. *Jurnal Arsitektur Lansekap*, 6 NO 2, Ok(taman), 160–169.
- Metkono, Y. S. (2017). Strategi Intervensi Kesehatan Lansia Di Posyandu. *Ikesma*, 13(1), 59–67. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i1.7026>
- Sadli, R., & Sukmawati, A. M. (2021). Analisis Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik: Studi Di Taman Berlabuh Kota Tarakan. *Sustainable, Planning and Culture (SPACE): Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kota*, 3(1), 25–32. <https://doi.org/10.32795/space.v3i1.1223>
- Sri, M. R. H. (2020). Taman Herbal Bejo PT . Bintang Toedjoe : Mendukung Sarana Wisata Berbasis Edukasi dan Kearifan Lokal. *PAX HUMANA: Jurnal Humaniora Yayasan Bina Darma*, VII, No.(wisata kearifan lokal), 77–86.
- Suharti, B., Kartika, T., N, F. R., & Sugiyanta. (2021). Sosialisasi Pemanfaatan Toga Agar Keluarga Mandiri Dan Berdaya Kesehatan Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 796–803. <http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/227>
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2013). Pemanfaatan Taman Kota Sebagai Tempat Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran: Khatulistiwa*, 7 No.12 20(Taman Kota), 1–11.
- Wahyuni, I. D., Ainy, A., & Rahmiwati, A. (2016). Analisis Partisipasi Lansia Dalam Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu Analysis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7 no 2 Ju(kesehatan lansia), 1–13.
- Wajo, Z. I., Watloly, A., & Pelupessy, P. J. (2020). Para Lanjut Usia (Lansia) Dan Dunianya Di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon. *Komunitas: Jurnal Ilmu Sosiologi*, 3(1), 46–59.
- Yuliyanti, T., & Zakiyah, E. (2016). Tugas Kesehatan Keluarga Sebagai Upaya Memperbaiki Status Kesehatan Dan Kemandirian Lanjut Usia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 49. <https://doi.org/10.26576/profesi.136>