



## Perubahan Sosial dan Gaya Hidup Panti Asuhan Al-Hikmah

Sabrina Karadita<sup>1\*</sup>, Salwa Tadzirotul Aula<sup>2</sup>, Siti Hikmah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>UIN Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 5018

\*Korespondensi penulis: [2207016054@walisongo.ac.id](mailto:2207016054@walisongo.ac.id)

**Abstract.** *Social changes and lifestyles of the elderly and children at the Al-Hikmah orphanage are very different from before living in the orphanage and after living in the orphanage. The purpose of this study was to see the extent of social changes and lifestyles of the elderly and children at the Al-Hikmah orphanage. The method used in this study is capacity building which aims to increase individual or group understanding of the problems they face while equipping them with ways to overcome them independently. The results of the analysis showed that there was a significant increase in the knowledge of the elderly about cholesterol and hypertension. Before the intervention, 40% of the elderly still did not understand the impact of cholesterol and hypertension. The results of the analysis showed that there was a significant increase in children's knowledge about healthy lifestyles. As many as 30% of children at the Al-Hikmah orphanage still did not understand what a healthy lifestyle was.*

**Keywords.** *Elderly, Lifestyle, Social.*

**Abstrak.** Perubahan sosial dan juga gaya hidup pada lansia serta anak di panti asuhan al-hikmah sangatlah berbeda jauh dari sebelum tinggal di panti dan sesudah tinggal di panti. Tujuan penelitian ini untuk melihat sejauh mana perubahan sosial dan gaya hidup para lansia dan anak panti asuhan al-hikmah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah capacity building yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu atau kelompok mengenai permasalahan yang mereka hadapi sekaligus membekali mereka dengan cara untuk mengatasinya secara mandiri. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia mengenai kolesterol dan hipertensi. Sebelum dilakukannya intervensi, sebanyak 40% dari lansia masih belum paham mengenai dampak penyakit kolesterol dan hipertensi. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan anak mengenai pola hidup sehat. Sebanyak 30% dari anak panti al-hikmah masih belum paham mengenai pola hidup sehat itu apa saja.

**Kata kunci:** Gaya Hidup, Lansia, Sosial.

### 1. LATAR BELAKANG

Pada umumnya, lansia akan bergantung pada bantuan orang lain untuk beraktivitas dikarenakan mereka mengalami penurunan kondisi fisik. Oleh karena itu, merawat lansia merupakan tantangan tersendiri bagi keluarganya karena tidak hanya membutuhkan perhatian dan kasih sayang, tetapi juga waktu, kesabaran, pengetahuan, lingkungan yang sesuai, serta keuangan yang memadai Arini(2016)

Ketika keluarga tidak mampu merawat lansia, maka solusi utama yang diambil oleh banyak orang adalah menitipkan lansia di panti asuhan al-hikmah, di panti tersebut tidak hanya untuk lansia saja tetapi juga ada para remaja dan orang tua nya yang tinggal di panti asuhan al-hikmah dikarenakan faktor ekonomi. Ada berbagai alasan mengapa lansia dan remaja tinggal di panti asuhan all-hikmah, antara lain ditelantarkan oleh keluarga, tidak

memiliki tempat tinggal, memerlukan perawatan khusus, ataupun atas keinginan sendiri. Dalam banyak kasus, biasanya pihak keluarga tidak meminta persetujuan terlebih dahulu dari lansia atau anak tersebut untuk menitipkan mereka ke panti asuhan al-hikmah.

Pada umumnya, lansia akan bergantung pada bantuan orang lain untuk beraktivitas dikarenakan mereka mengalami penurunan kondisi fisik. Oleh karena itu, merawat lansia merupakan tantangan tersendiri bagi keluarganya karena tidak hanya membutuhkan perhatian dan kasih sayang, tetapi juga waktu, kesabaran, pengetahuan, lingkungan yang sesuai, serta keuangan yang memadai Arini (2016).

Ketika keluarga tidak mampu merawat lansia, maka solusi utama yang diambil oleh banyak orang adalah menitipkan lansia di panti asuhan al-hikmah, di panti tersebut tidak hanya untuk lansia saja tetapi juga ada para remaja dan orang tua nya yang tinggal di panti asuhan al-hikmah dikarenakan faktor ekonomi. Ada berbagai alasan mengapa lansia dan remaja tinggal di panti asuhan al-hikmah, antara lain ditelantarkan oleh keluarga, tidak memiliki tempat tinggal, memerlukan perawatan khusus, ataupun atas keinginan sendiri. Dalam banyak kasus, biasanya pihak keluarga tidak meminta persetujuan terlebih dahulu dari lansia atau anak tersebut untuk menitipkan mereka ke panti asuhan al-hikmah. Destriande (2021). Perubahan sosial dan juga gaya hidup pada lansia serta anak di panti asuhan al-hikmah sangatlah berbeda jauh dari sebelum tinggal di panti dan sesudah tinggal di panti. Meskipun berbeda jauh dengan gaya hidup sebelumnya, tetapi para lansia dan anak sangat senang tinggal di panti karena lingkungan yang ramai, sehingga tidak merasa kesepian melainkan banyak teman yang bisa diajak berkomunikasi meskipun tidak semuanya bisa hanya beberapa para lansia saja. Tujuan penelitian ini untuk melihat sejauh mana perubahan sosial dan gaya hidup para lansia dan anak panti asuhan al-hikmah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terlibat dalam perawatan lansia dan anak.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Al-Hikmah berlokasi di Jl. Beringin Raya 04, RT 07/10 Kel. Wonosari Kec. Ngaliyan Kota Semarang, Jawa Tengah. Di panti asuhan al-hikmah terdapat beberapa lansia dan anak-anak/remaja. Lansia di panti asuhan al-hikmah. Mereka tinggal disana ada yang sudah lama ada yang satu tahun yang lalu tepatnya Agustus 2023. Latar belakang mereka ada di panti asuhan al-hikmah beragam, ada yang memang di taruh keluarganya di panti bahkan ada yang inisiatif atau kemauannya sendiri. Untuk yang anak-anak mereka tinggal di panti ada yang bersama ibunya, ada yang sendiri juga.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan observasi dan wawancara. Melalui observasi, terlihat bahwa lansia sering menghabiskan waktu dengan tidur atau sekedar rebahan, sementara anak-anak mengikuti rutinitas belajar di sekolah dan bermain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah capacity building yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu atau kelompok mengenai permasalahan yang mereka hadapi sekaligus membekali mereka dengan cara untuk mengatasinya secara mandiri. Dalam konteks ini lansia diberi edukasi tentang bahaya hipertensi dan kolesterol serta cara pencegahan melalui pola makan sehat, sementara anak-anak diberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang. Melalui pendekatan ini, penghuni panti tidak hanya menyadari kebutuhan dan tantangan Kesehatan mereka tetapi juga mampu mengambil langkah konkret untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Selain itu, sesi art therapy melukis bersama berfungsi sebagai media refleksi yang memperkuat kapasitas emosional mereka dalam menghadapi situasi hidup serta menciptakan suasana positif atau mood yang positif.

Sumber daya yang diperlukan dalam pelaksanaan intervensi ini mencakup sumber daya manusia seperti pengasuh panti yang mengarahkan kegiatan serta memastikan kenyamanan mereka, kemudian kami yang akan memberikan edukasi tentang hipertensi, kolesterol dan gizi seimbang pada anak-anak dan juga fasilitator art therapy dalam sesi melukis bersama. Selain itu fasilitas yang dibutuhkan meliputi ruang untuk pemaparan materi, poster, MMT untuk pemaparan materi serta alat melukis bersama seperti kanvas berupa tote bag, kuas, cat air untuk kegiatan art therapy. Dengan adanya dukungan dari sumber daya manusia yang kompeten serta fasilitas yang memadai, intervensi ini dapat berjalan efektif dan memberikan manfaat bagi para lansia dan anak-anak di panti asuhan.

Intervensi ini dilaksanakan dalam kurun waktu 2 hari dengan pembagian kegiatan sebagai berikut:

Hari 1: Melakukan observasi dan wawancara kepada ibu pengasuh panti asuhan al-hikmah

Hari 2 : Pembuatan bahan materi edukasi (poster, MMT, dan alat untuk art therapy) Hari 3: Aktivitas pemaparan materi dan pelaksanaan art therapy.

Tabel 1

NO	WAKTU	KEGIATAN YANG DILAKUKAN
1.	15.45- 16.00	Persiapan bahan-bahan untuk pemaparan materi dan <i>art therapy</i>
2.	16.00- 16.20	Pembukaan dilanjut dengan pemaparan materi untuk lansia mengenai “Bahaya Hipertensi, Kolesterol, dan cara pencegahan”
3.	16.20-16.40	Pemaparan materi anak mengenai “Pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang”
4.	16.40- 17.10	Pelaksanaan <i>art therapy</i> (melukis bersama) bertujuan untuk mengembalikan mood dan mengenang masa lalu
5.	17.10-17.30	Penutupan, evaluasi kegiatan dan foto bersama.

Proses intervensi dinilai berdasarkan peningkatan pengetahuan lansia dan anak-anak melalui pre-test dan post-test. Aktivitas *art therapy* juga berhasil meningkatkan suasana hati para lansia dan anak-anak yang terlihat lebih ceria dan aktif dalam berinteraksi. Tujuan awal intervensi ini adalah meningkatkan pemahaman komunitas tentang permasalahan Kesehatan dan memebangun suasana positif melalui kegiatan kreatif. Hasil yang dicapai telah sesuai dengan tujuan tersebut, ditunjukkan melalui peningkatan pengetahuan serta perubahan suasana hati yang lebih baik setelah *art therapy*.

Faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan intervensi. Dukungan penuh dari pengasuh panti dalam memfasilitasi kegiatan, antusiasme peserta baik lansia maupun anak-anak dalam mengikuti setiap tahapan, materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan mereka, fasilitas melukis seperti cat air, kuas sangat memadai sehingga lansia dan anak-anak menggunakannya tidak perlu bergantian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan pengasuh panti asuhan mengungkapkan bahwa kehidupan di panti asuhan masih menghadapi banyak keterbatasan, baik dalam hal kebutuhan dasar ataupun pengembangan diri. Pengeluaran untuk kebutuhan non-pokok seperti pakaian, obat-obatan sangat bergantung pada donasi.

Anak-anak maupun lansia jarang memiliki hubungan aktif dengan keluarga, dan kunjungan dari kerabat juga minim. Aktivitas harian mereka meliputi kegiatan dasar seperti belajar, mengaji, memasak dan membersihkan panti, dan tidak ada program rutin yang dirancang untuk meningkatkan hubungan antar penghuni dan pengasuh. Di sisi Kesehatan, layanan pemeriksaan tidak dilakukan secara rutin, hanya tersedia saat penghuni panti ada yang

sakit. Komunikasi lebih banyak terjadi antar penghuni dibandingkan dengan pengasuh, sementara harapan kedepannya perlunya perhatian lebih pada aspek kesejahteraan emosional, sosial dan fasilitas penunjang di panti.

Pada hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia mengenai kolesterol dan hipertensi. Peningkatan kadar kolesterol dan hipertensi adalah dua masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia. Sebelum dilakukannya intervensi, sebanyak 40% dari lansia masih belum paham mengenai dampak penyakit kolesterol dan hipertensi, sehingga dari para lansia merasa bahwa kegiatan serta kebiasaan makanan yang dilakukan atau dikonsumsi itu dapat memicu semakin tingginya penyakit kolesterol dan hipertensi.

Asupan kolesterol yang tinggi juga mengakibatkan terjadinya hipertensi, hal ini karena konsumsi kolesterol berlebih dapat menumpuk dan membentuk plak pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah menyempit dan mengeras yang akhirnya akan mengakibatkan hipertensi Andria (2013). Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

Salah satu Lansia yang berada di panti al-hikmah memberikan penjelasan, bahwa makanan yang diberikan mayoritas makanan yang bisa dibilang kurang bergizi. Karena asupan makanan yang dikonsumsi hanya sayuran kangkung, kerupuk, kecap, royco, sehingga para lansia hanya bisa makan-makanan yang telah disajikan dari panti tersebut. Hal ini merupakan kurangnya perhatian dan perawatan lebih lanjut pada lansia, sehingga lansia mengalami perubahan gaya hidup yang cukup berbeda dari sebelum masuk ke dalam panti dan sesudah. Setelah lansia diberikan intervensi, sebanyak 85% dari lansia dapat memahami dan mengetahui dampak dari penyakit kolesterol dan hipertensi terhadap kesehatan. Para lansia juga akan mengurangi kebiasaan menggado royco atau micin lainnya, yang dapat menyebabkan kolesterol meningkat.

Pada hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan anak mengenai pola hidup sehat. Sebanyak 30% dari anak panti al-hikmah masih belum paham mengenai pola hidup sehat itu apa saja, dikarenakan umur mereka juga masih kecil dan masih sekolah dasar yang dimana menyebabkan mereka belum terlalu paham mengenai makanan yang bergizi dan sehat. Yang hanya mereka tahu itu makan sayur selebihnya mengenai jajanan yang sembarangan, seperti permen, gulali, coklat, es, dll intinya

makanan yang membuat mereka happy saat mengonsumsi makanan manis. ketika di sekolah anak panti ini membeli jajanan yang bisa dibilang kurang sehat, sehingga mulai dari jajanan tersebut para remaja panti mengabaikan makanan-makanan yang sehat dan bergizi. Setelah dilakukannya intervensi, sebanyak 85% dari anak-anak panti asuhan memahami dan mengerti makanan apa saja yang harus dimakan dan harus dihindari, agar terhindar dari berbagai penyakit yang tidak diinginkan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi yang dilakukan di Panti Asuhan Al-Hikmah memberikan perubahan yang signifikan dan positif bagi penghuni panti, baik lansia maupun anak-anak. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia tidak menyadari dampak negatif kolesterol dan hipertensi terhadap kesehatan mereka, serta cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat. Anak-anak juga belum sepenuhnya memahami pentingnya pola makan sehat dan lebih memilih makanan ringan yang tidak sehat. Setelah dilakukan intervensi, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka mengenai gaya hidup sehat, pola makan bergizi, dan langkah-langkah pencegahan penyakit.

#### DAFTAR REFERENSI

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stres, dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111-117.
- Arini, D., Hamiyati, H., & Tarma, T. (2016). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kualitas hidup lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 3(2), 68-73.
- Asnani, S. (2020). Efektivitas terapi seni mewarnai terhadap depresi pada remaja putri. *Journal of Psychological Perspective*, 2(2), 109-120.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1-9.
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art therapy sebagai penyaluran emosi anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109-114.
- Malchiodi, C. A., Kim, D. Y., & Choi, W. S. (2003). Developmental art therapy. In *Handbook of art therapy* (pp. 93-105).
- Rasman, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi pelatihan tari sebagai terapi pereda depresi anak saat pandemi di Taddan Sampang.

- Rutter, D. R., Quine, L., & Chesham, D. J. (2019). *Social psychological approaches to health*. Harvester Wheatsheaf.
- Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh art therapy (terapi menggambar) terhadap stres pada lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 192-202.
- Sulastri, D., Elmatris, E., & Ramadhani, R. (2012). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat etnik Minangkabau di Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2), 188-201.
- Sulistiyanti, E. (2018, October). Layanan konseling art therapy untuk mengatasi trauma anak korban bullying di sekolah. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.