

**Upgrade Kualitas Hidup Lansia Melalui Dimensi Sosial Kemasyarakatan:  
Dukungan Sosial, Partisipasi Sosial, dan Keterlibatan dalam Kegiatan Masyarakat  
Oleh: Siti Wahidah Marwiyah**

Lansia merupakan bagian penting dari masyarakat yang semakin penting dan perlu diberikan perhatian khusus. Kualitas hidup lansia sangatlah tergantung pada dimensi sosial kemasyarakatan, yaitu dukungan sosial, partisipasi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan masyarakat. Dalam artikel ini, kita akan membahas pentingnya dimensi sosial kemasyarakatan pada lansia dan bagaimana upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sosial dan memperkuat kualitas hidup mereka.

Dukungan sosial merupakan dimensi yang sangat penting bagi kesejahteraan lansia. Lansia perlu diberikan dukungan sosial yang memadai untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, teman, dan masyarakat sekitar. Dukungan sosial dapat membantu lansia dalam menghadapi berbagai masalah, baik secara fisik maupun psikologis.

Partisipasi sosial juga merupakan dimensi sosial kemasyarakatan yang penting bagi kesejahteraan lansia. Partisipasi sosial dapat membantu lansia untuk tetap merasa memiliki tujuan hidup dan merasa berguna bagi masyarakat. Partisipasi sosial dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti kegiatan olahraga, dan kegiatan sosial. Dengan partisipasi sosial, lansia dapat merasa memiliki peran dan kontribusi yang penting dalam masyarakat. Selain itu, partisipasi sosial juga dapat meningkatkan interaksi sosial lansia dengan lingkungan sekitarnya.

Keterlibatan dalam kegiatan masyarakat juga merupakan dimensi sosial kemasyarakatan yang penting bagi kesejahteraan lansia. Keterlibatan dalam kegiatan masyarakat dapat membantu lansia untuk tetap merasa terhubung dengan masyarakat dan memperkuat ikatan sosial mereka. Keterlibatan dalam kegiatan masyarakat juga dapat membantu lansia untuk tetap aktif secara fisik dan mental. Dengan keterlibatan dalam kegiatan masyarakat, lansia dapat merasa memiliki peran yang penting dalam masyarakat dan merasa lebih bermanfaat.

Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan dimensi sosial kemasyarakatan pada lansia. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain:

1. Meningkatkan dukungan sosial: Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, teman, atau masyarakat sekitar. Dalam meningkatkan dukungan sosial, dapat dilakukan

dengan meningkatkan interaksi sosial antara lansia dengan keluarga, teman, dan masyarakat sekitar.

2. Meningkatkan partisipasi sosial: Partisipasi sosial dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti kegiatan olahraga, kegiatan seni, dan kegiatan sosial. Dalam meningkatkan partisipasi sosial, dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan lansia untuk terlibat dalam berbagai kegiatan sosial, seperti kegiatan pengajian, kegiatan seni, atau kegiatan lingkungan.
3. Meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan masyarakat: Keterlibatan dalam kegiatan masyarakat dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti kegiatan sosial, kegiatan keagamaan, atau kegiatan lingkungan.



*Sumber : Pembinaan Lansia Dimensi Sosial Kemasyarakatan*

Lansia merupakan bagian penting dari masyarakat yang perlu diberikan perhatian khusus. Dalam konteks sosial kemasyarakatan, lansia memiliki peran penting dalam memperkuat keterhubungan antarindividu dalam masyarakat. Dukungan sosial, partisipasi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan masyarakat adalah tiga dimensi yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Dalam meningkatkan dimensi sosial kemasyarakatan pada lansia, dapat dilakukan dengan meningkatkan dukungan sosial, partisipasi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan masyarakat. Dengan meningkatkan dimensi sosial kemasyarakatan pada lansia, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan memperkuat ikatan sosial antarindividu dalam masyarakat

## Daftar Rujukan

- Cheng, S. T., & Li, K. K. (2014). Influences of positive and negative social exchanges with family and friends on life satisfaction among Hong Kong Chinese old adults. *The Journal of Social Psychology*, 154(6), 522-538.
- Fong, J. H., & Koh, G. (2017). Social participation among seniors in Singapore. *Journal of Aging and Social Policy*, 29(4), 303-317.
- National Institute on Aging. (2017). Social isolation, loneliness in older people pose health risks. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 16(2), 187-224.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- Prohaska, T. R., Peters, K. E., & Luepker, R. V. (2005). Social support in later life: A review of literature. *Family and Community Health*, 28(3), 198-210.
- Shankar, A., McMunn, A., & Banks, J. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 30(4), 377-385.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.