

**PROGRAM RAJUT ASA: LANSIA MELAWAN DEMENSIA
PEMBERDAYAAN SOSIAL BERBASIS KOMUNITAS MELALUI
KOLABORASI LINTAS GENERASI**

***THE RAJUT ASA PROGRAM: COMMUNITY-BASED SOCIAL
EMPOWERMENT FOR DEMENTIA PREVENTION AMONG OLDER
ADULTS THROUGH INTERGENERATIONAL COLLABORATION***

Alya Putri Mulyani^{1*}, Ai Nuraeni¹

¹Magister Ilmu Komunikasi Universitas Paramadina

Email Korespondensi: alya.putri@students.paramadina.ac.id

ABSTRAK

Indonesia sedang memasuki fase masyarakat menua yang diiringi dengan peningkatan risiko penyakit degeneratif, terutama demensia, namun intervensi preventif berbasis komunitas masih sangat terbatas sehingga lansia rentan mengalami isolasi sosial dan penurunan fungsi kognitif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan Program Rajut Asa sebagai intervensi preventif non-farmakologis berbasis komunitas melalui pendekatan *craft-based therapy* dan kolaborasi lintas generasi. Program dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, pada Oktober 2025–Februari 2026 dengan melibatkan 21 lansia dan pemuda Karang Taruna sebagai pendamping. Metode pelaksanaan menggunakan pelatihan partisipatif yang dipadukan dengan pendampingan berkelanjutan, meliputi pelatihan keterampilan merajut bagi lansia serta pelatihan pengelolaan media sosial dan pemasaran digital bagi pemuda. Hasil pelaksanaan program dirasakan berkontribusi pada persepsi peningkatan keterlibatan kognitif, rasa percaya diri, dan kebermaknaan hidup pada lansia, serta dirasakan berkontribusi pada potensi pengurangan perasaan kesepian melalui interaksi sosial yang dilakukan secara rutin. Di sisi lain, pemuda menunjukkan peningkatan empati lintas generasi dan kapasitas digital yang dirasakan berkembang melalui peran mereka sebagai fasilitator kegiatan serta pengelola promosi produk rajutan. Program ini juga dirasakan berkontribusi pada upaya revitalisasi aset sosial komunitas dan penguatan kohesi sosial. Meskipun menghadapi tantangan berupa keterbatasan fisik pada lansia dan kendala dalam pemasaran digital, pendekatan partisipatif serta pendampingan berkelanjutan dirasakan mampu menjaga keberlangsungan program. Secara keseluruhan, Program Rajut Asa berpotensi menjadi model pemberdayaan komunitas yang relevan sebagai bagian dari strategi preventif demensia berbasis psikososial di wilayah perkotaan.

Kata Kunci: *craft-based therapy*, demensia, kolaborasi lintas generasi, lansia, pemberdayaan komunitas

ABSTRACT

Indonesia is entering an ageing society phase accompanied by an increasing risk of degenerative diseases, particularly dementia. However, community-based preventive interventions remain very limited, making older adults vulnerable to social isolation and cognitive decline. This community service activity aimed to implement the Rajut Asa Program as a community-based, non-pharmacological preventive intervention through a craft-based therapy approach and intergenerational collaboration. The program was conducted in RW 01, Bidara Cina Sub-district, Jatinegara District, East Jakarta, from October 2025 to February 2026, involving 21 older adults and youth members of Karang Taruna as facilitators. The

implementation method employed participatory training combined with continuous mentoring, including knitting skills training for older adults and social media management and digital marketing training for youth. The program outcomes were perceived to contribute to improvements in cognitive engagement, self-confidence, and a sense of meaning in life among older adults, and were also perceived to contribute to the potential reduction of loneliness through routine social interactions. On the other hand, the youth demonstrated increased intergenerational empathy and perceived growth in digital capacity through their roles as activity facilitators and managers of knitted product promotion. The program was also perceived to contribute to efforts to revitalize community social assets and strengthen social cohesion. Despite challenges related to physical limitations among older adults and constraints in digital marketing, the participatory approach and sustained mentoring were perceived to help maintain the continuity of the program. Overall, the Rajut Asa Program has the potential to serve as a relevant community empowerment model as part of a psychosocial-based dementia prevention strategy in urban settings.

Keywords: *community empowerment, craft-based therapy, dementia, intergenerational collaboration, older adults*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini memasuki fase transisi demografis menuju masyarakat menua (*ageing population*). Berdasarkan *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*, jumlah penduduk berusia ≥ 60 tahun telah mencapai 33,8 juta jiwa ($\pm 12\%$ populasi nasional) dan diproyeksikan meningkat menjadi 19,9% atau 65,82 juta jiwa pada tahun 2045 (BPS, 2025; Bappenas, 2023). Perubahan struktur usia ini mencerminkan keberhasilan pembangunan kesehatan, namun sekaligus meningkatkan risiko penyakit degeneratif, khususnya demensia.

Di wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta, tantangan penuaan menjadi lebih kompleks. Jakarta Timur tercatat sebagai wilayah dengan jumlah lanjut usia (lansia) tertinggi di DKI Jakarta, dengan estimasi >300.000 lansia pada tahun 2025 serta Angka Harapan Hidup (AHH) 76,27 tahun, lebih tinggi dari rata-rata nasional (BPS Provinsi DKI Jakarta, 2024; BPS, 2025). Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya prevalensi penyakit kronis dan gangguan kognitif.

Secara nasional, jumlah Orang dengan Demensia (ODD) diperkirakan meningkat hampir empat kali lipat, dari 1,03 juta pada tahun 2015 menjadi 3,98 juta pada tahun 2050 apabila tidak disertai intervensi preventif yang memadai (Alzheimer's Disease International, 2015; 2022). Demensia berdampak pada penurunan fungsi kognitif, seperti gangguan memori progresif, melemahnya kemampuan pengambilan keputusan, serta hilangnya kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, sekaligus menimbulkan beban sosial-ekonomi yang multidimensional (WHO, 2021; 2023).

Tanpa intervensi, demensia memicu kebutuhan perawatan jangka panjang yang intensif, meningkatkan tekanan psikologis dan finansial keluarga sebagai *informal caregiver*, dengan beban biaya Rp50–150 juta per tahun per keluarga dan tingkat depresi serta *burnout* lebih dari 50% (STRIDE Dementia Indonesia, 2022; Herlina, 2024). Pada level makro, negara menghadapi eskalasi biaya layanan kesehatan dan sosial, disertai stigma yang memperkuat isolasi sosial serta hilangnya potensi kontribusi lansia dalam kehidupan komunitas (van der Ploeg et al., 2025; Andrews et al., 2023; Alzheimer's UK, 2024; Mudrazija et al., 2025).

Tanpa pencegahan dan intervensi berbasis komunitas yang terstruktur dan berkelanjutan, demensia berpotensi memperlebar kesenjangan kesejahteraan lansia dan membebani sistem kesehatan publik secara eksponensial. Oleh karena itu, pencegahan non-farmakologis melalui *community-based interventions* yang *evidence-based* menjadi strategi kesehatan publik yang mendesak.

Pada tingkat komunitas, khususnya di RW 01, Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, pemetaan sosial partisipatif Oktober 2025 mengidentifikasi tiga persoalan utama, yaitu isolasi sosial lansia, minimnya aktivitas produktif dan bermakna, serta terbatasnya pendekatan psikososial dalam program lansia yang masih dominan bersifat klinis.

Di sisi lain, komunitas memiliki aset sosial yang belum termanfaatkan (*dormant assets*), seperti Karang Taruna yang vakum, keterampilan merajut anggota PKK, serta potensi kolaborasi lintas generasi. Merespons kondisi tersebut, dirancang Program Rajut Asa sebagai intervensi terintegrasi berbasis tiga pilar: (1) *craft-based therapy* melalui aktivitas merajut untuk stimulasi kognitif dan motorik halus yang efektif memperlambat penurunan fungsi kognitif hingga 30–50% (Van der Meer et al., 2021; 2023); (2) kolaborasi lintas generasi untuk membangun ekosistem pendampingan inklusif; dan (3) aktivasi ekonomi kreatif melalui pemasaran digital berbasis peran pemuda sebagai *digital natives*.

Dengan demikian, Program Rajut Asa diposisikan sebagai pendekatan preventif yang proaktif dan berbasis bukti ilmiah, menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam pencegahan demensia sekaligus merevitalisasi peran pemuda dalam pembangunan sosial komunitas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Program Rajut Asa dilaksanakan menggunakan metode pemberdayaan masyarakat berbasis pelatihan, dengan pendekatan partisipatif yang menempatkan lansia dan pemuda sebagai subjek aktif kegiatan. Metode ini menekankan proses pembelajaran praktik (*learning by doing*), interaksi sosial, serta pemanfaatan potensi lokal komunitas.

Pelatihan menjadi metode utama dalam program ini. Bagi lansia, metode pelatihan difokuskan pada pelatihan keterampilan merajut sebagai aktivitas produktif yang bersifat terapeutik, dilakukan melalui demonstrasi langsung, praktik bertahap, dan pendampingan ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Pelatihan dilaksanakan pada 3 Desember 2025.

Sementara itu, bagi pemuda Karang Taruna, metode pelatihan diarahkan pada pengelolaan media sosial dan *digital marketing*, dengan fokus pada dokumentasi kegiatan, fotografi produk sederhana, dan promosi produk rajutan lansia melalui media sosial komunitas. Pemuda tidak berperan sebagai pendamping teknis lansia, melainkan sebagai penggerak promosi digital.

Untuk mendukung keberlanjutan program, metode pelaksanaan dilengkapi dengan pendampingan selama tiga bulan hingga Februari 2026. Pendampingan bagi lansia dilakukan melalui pemantauan perkembangan hasil rajutan, pemenuhan serta penambahan stok alat dan bahan rajut sesuai kebutuhan, serta pemantauan berkala melalui kunjungan langsung ke lokasi kegiatan. Sementara itu, pendampingan bagi pemuda Karang Taruna dilaksanakan secara daring melalui grup WhatsApp dan pertemuan Zoom, disertai pemantauan terhadap aktivitas dan konten media sosial yang dikelola oleh Karang Taruna. Pendampingan ini bersifat suportif dan adaptif, dengan tujuan memastikan keberlanjutan kegiatan merajut serta optimalisasi peran pemuda dalam mendukung program berbasis kebutuhan komunitas.

Pendekatan Program

Program ini menggunakan pendekatan *participatory community engagement* di mana lansia dan pemuda dilibatkan secara aktif sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga refleksi kegiatan. *Participatory community engagement* merupakan pendekatan yang melibatkan anggota komunitas sebagai mitra aktif dalam keseluruhan proses kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, hingga implementasi program (Doe et al., 2022). Melalui pendekatan ini, komunitas tidak diposisikan sebagai objek kegiatan, melainkan sebagai subjek yang berperan dalam pengambilan keputusan, sehingga program yang dilaksanakan lebih relevan dengan kebutuhan lokal dan berpotensi berkelanjutan.

Fokus utama kegiatan bukan semata pada hasil karya rajutan, tetapi pada proses interaksi, dukungan sosial, dan pengalaman aktivitas bersama yang bermakna sebagai sarana stimulasi kognitif dan penguatan relasi sosial.

Lokasi, Waktu, Partisipan dan Mitra Kegiatan

Program Rajut Asa dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Kegiatan berlangsung dalam rentang waktu Oktober 2025 hingga

Februari 2026, yang mencakup tahapan pemetaan sosial, perencanaan program, pelaksanaan pelatihan, serta pendampingan dan pemantauan berkelanjutan. Pelatihan ini dilaksanakan pada 3 Desember 2025, sedangkan pendampingan dilakukan secara berkala hingga Februari 2026.

Tabel 1. Roadmap kegiatan Program Rajut Asa (Oktober 2025 – Februari 2026)

Waktu	Kegiatan
Oktober 2025	Pemetaan sosial partisipatif. Diskusi kelompok bersama <i>stakeholders</i> untuk mengidentifikasi permasalahan, potensi, serta aset sosial komunitas.
November 2025	Perencanaan program dan kesepakatan bersama berbasis hasil pemetaan sosial. Pengaturan teknis pelaksanaan kegiatan.
Desember 2025	Implementasi program melalui pelatihan merajut bagi lansia. Implementasi pelatihan fotografi sederhana, pengelolaan media sosial, dan <i>digital marketing</i> bagi pemuda Karang Taruna.
Desember 2025 - Februari 2026	Pendampingan dan pemantauan berkala selama tiga bulan, meliputi pemantauan perkembangan hasil rajutan, penambahan alat dan bahan rajut, kunjungan pemantauan rutin. Pendampingan daring bagi pemuda melalui WhatsApp, Zoom, dan pemantauan media sosial.

Partisipan program terdiri dari 21 lansia dengan rentang usia mayoritas 60–68 tahun yang berdomisili di RW 01 Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Selain itu, kegiatan ini melibatkan anggota Karang Taruna RW 01 yang berperan dalam pengelolaan media sosial dan *digital marketing* untuk mendukung promosi hasil rajutan lansia.

Mitra kegiatan dalam Program Rajut Asa meliputi PKK RW 01 sebagai penggerak dan pendukung utama partisipasi lansia, serta Karang Taruna RW 01 sebagai mitra dalam penguatan promosi digital dan ekonomi kreatif komunitas. Kolaborasi ini memungkinkan terbangunnya sinergi antar unsur komunitas dalam mendukung keberlanjutan program berbasis kebutuhan lokal.



Gambar 1. E-flyer kegiatan Rajut Asa

Sumber: dokumentasi panitia, 2025

Fasilitasi Kegiatan dan Dukungan Teknis

Pelaksanaan program didukung oleh sarana dan fasilitasi yang disesuaikan dengan kondisi lansia dan konteks komunitas, meliputi:

1. Ruang kegiatan: Balai RW digunakan sebagai lokasi utama untuk sesi pelatihan dan praktik merajut bersama, karena mudah diakses oleh peserta dan menjadi ruang sosial yang familiar.



Gambar 2. Posyandu RW 01, Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur

Sumber: dokumentasi panitia, 2025

2. Alat dan bahan: Benang rajut, jarum rajut, serta contoh pola dasar disiapkan oleh tim untuk memudahkan peserta mengikuti aktivitas. Kursi dan meja diatur agar nyaman dan aman bagi lansia selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Alat & bahan merajut
Sumber: dokumentasi panitia, 2025

3. Pendampingan digital: Pemuda Karang Taruna memanfaatkan perangkat sederhana seperti telepon genggam untuk mendokumentasikan proses dan hasil karya rajutan, serta membantu publikasi kegiatan melalui media sosial komunitas sebagai bagian dari aktivasi ekonomi kreatif dan penguatan rasa bangga peserta.

Tahapan Kegiatan

Program Rajut Asa dilaksanakan selama periode Oktober 2025–Februari 2026 melalui beberapa tahapan terstruktur namun fleksibel, menyesuaikan dengan dinamika dan kesiapan komunitas.

1. Pemetaan sosial dan persiapan

Tahap awal difokuskan pada pemetaan sosial partisipatif untuk mengidentifikasi kondisi, kebutuhan, dan potensi komunitas. Kegiatan dilakukan melalui diskusi dengan Ketua RW, pengurus PKK, dan perwakilan Karang Taruna, serta kunjungan langsung ke lingkungan tempat tinggal lansia. Pada tahap ini, tim menggali permasalahan utama yang dihadapi lansia, seperti isolasi sosial dan minimnya aktivitas bermakna, sekaligus mengidentifikasi aset komunitas yang belum optimal dimanfaatkan, seperti keterampilan merajut anggota PKK dan keberadaan pemuda Karang Taruna.



Gambar 4. Survei lokasi dan diskusi *social mapping* pertama 23 Oktober 2025
Sumber: dokumentasi panitia, 2025



Gambar 5. Dokumentasi survei lokasi dan diskusi *social mapping* kedua 7 November 2025
Sumber: dokumentasi panitia, 2025



Gambar 6. Potensi kegiatan merajut anggota PKK RW 01 tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025



Gambar 7. Hasil karya rajutan ibu-ibu PKK RW 01, Kelurahan Bidara Cina tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025



Gambar 8. Koordinasi persiapan Program Rajut Asa bersama Karang Taruna tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025

Hasil pemetaan menjadi dasar perumusan desain program, penentuan peserta, penyusunan jadwal kegiatan, serta pembagian peran antar aktor komunitas.

2. Pelatihan merajut dan edukasi kesehatan kognitif

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pelatihan dasar merajut yang diawali dengan pengenalan alat dan bahan, teknik dasar, serta contoh pola sederhana. Pelatihan dilakukan secara demonstratif dan langsung dipraktikkan oleh peserta dengan pendampingan pemuda.

Pada sesi yang sama, tim juga memberikan edukasi singkat mengenai pentingnya stimulasi kognitif bagi lansia dan hubungan aktivitas motorik halus, seperti merajut, dengan upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif. Edukasi kesehatan kognitif merupakan upaya peningkatan pemahaman lansia mengenai cara menjaga dan menstimulasi fungsi kognitif, seperti memori, perhatian, dan konsentrasi, melalui aktivitas sehari-hari yang bermakna dan bersifat preventif terhadap penurunan fungsi kognitif. Edukasi disampaikan dengan bahasa sederhana dan dialogis agar mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman sehari-hari peserta.



Gambar 9. Pemaparan materi oleh pembicara mengenai teknik-teknik dasar merajut tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025



Gambar 10. Praktik merajut dengan pendampingan oleh instruktur tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025



Gambar 11. Hasil rajutan para lansia tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025

3. Pelatihan pemuda dalam pengelolaan media sosial dan *digital marketing*

Sebagai bagian dari aktivasi peran pemuda, anggota Karang Taruna mendapatkan pelatihan khusus mengenai pengelolaan media sosial dan dasar-dasar *digital marketing*. Materi pelatihan meliputi pembuatan konten sederhana, teknik fotografi produk menggunakan telepon genggam, penulisan *caption* yang menarik, penggunaan tagar, serta strategi dasar promosi melalui platform media sosial.

Pelatihan ini bertujuan meningkatkan kapasitas pemuda sebagai *digital facilitator* sekaligus menyiapkan mereka untuk mengelola pemasaran produk rajutan hasil karya lansia.



Gambar 12. Pemaparan materi oleh mahasiswa Universitas Paramadina kepada anggota Karang Taruna tahun 2025

Sumber: dokumentasi panitia, 2025

4. Pendampingan berkelanjutan

Setelah pelatihan awal, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik rutin merajut yang dilaksanakan secara berkala. Selama tiga bulan pendampingan akan dilakukan pendampingan dan pelatihan dengan dukungan dari tim Universitas Paramadina bersama ibu-ibu PKK sebagai mitra yang memiliki kemampuan dasar tentang merajut, dalam sesi tersebut akan dibantu penyediaan perangkat, berbagi pengetahuan ilmu dan perkembangan hasil rajut. Pendampingan ini memperkuat interaksi lintas generasi, menumbuhkan rasa saling peduli, dan menciptakan ruang sosial yang aman bagi lansia untuk tetap aktif dan terlibat.

Pemantauan kegiatan dilakukan melalui pertemuan langsung serta komunikasi di grup WhatsApp serta zoom meeting bagi Karang Taruna sebagai sarana berbagi perkembangan dan menjaga keberlanjutan partisipasi.



Gambar 14. Pemantauan tahap lanjutan kegiatan Program Rajut Asa melalui grup WhatsApp tahun 2025

5. Penguatan ekonomi kreatif berbasis komunitas

Tahap penguatan dilakukan melalui dokumentasi dan promosi produk rajutan lansia oleh pemuda Karang Taruna yang telah dibekali keterampilan *digital marketing*. Produk difoto, diberi narasi singkat, dan dipublikasikan melalui media sosial komunitas seperti Instagram, Tiktok, Youtube yang saat ini masih di kelola bersama dan dalam tiga bulan akan diserahkan pengelolaannya kepada Karang Taruna sebagai langkah awal memperkenalkan karya lansia ke ruang publik.

Kegiatan ini tidak hanya membuka peluang pemasaran sederhana, tetapi juga menumbuhkan rasa bangga dan kepercayaan diri lansia terhadap hasil karyanya, serta memperkuat keberlanjutan program berbasis ekonomi kreatif komunitas.

PEMBAHASAN

Profil Mitra

Mitra kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat RW 01 Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, yang merupakan kawasan permukiman padat penduduk dengan karakteristik sosial heterogen. Wilayah ini memiliki proporsi lansia yang cukup tinggi, sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan anggota PKK dengan latar belakang pendidikan dasar hingga menengah.

Hasil pemetaan sosial partisipatif pada Oktober 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di RW 01 mengalami keterbatasan aktivitas di luar rumah, berkurangnya interaksi sosial bermakna, serta minimnya kegiatan produktif yang dapat menstimulasi fungsi kognitif. Aktivitas rutin lansia masih didominasi kegiatan seremonial atau pemeriksaan kesehatan, sementara ruang untuk kegiatan psikososial yang berkelanjutan relatif terbatas.

Di sisi lain, Karang Taruna RW 01 sempat mengalami kevakuman aktivitas selama beberapa tahun. Meskipun demikian, terdapat potensi besar berupa keberadaan pemuda yang memiliki literasi digital dasar dan minat untuk terlibat dalam kegiatan sosial, namun belum terfasilitasi dalam program yang terstruktur. Selain itu, beberapa anggota PKK diketahui memiliki keterampilan merajut, namun belum pernah dikembangkan sebagai aktivitas kolektif maupun bernilai ekonomi.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan program yang tidak hanya menyasar lansia sebagai penerima manfaat, tetapi juga mampu mengaktivasi kembali peran pemuda dan aset sosial komunitas secara terpadu.

Implementasi Program Rajut Asa

Implementasi Program Rajut Asa diawali dengan kegiatan pemetaan sosial partisipatif yang menjadi fondasi utama perancangan program. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan kunjungan lapangan, observasi lingkungan, serta dialog awal dengan pengurus RW, PKK, dan perwakilan Karang Taruna RW 01 Kelurahan Bidara Cina. Pemetaan tidak hanya bertujuan mengidentifikasi kondisi sosial lansia, tetapi juga menggali potensi lokal yang dapat diaktivasi sebagai solusi berbasis komunitas.

Dalam momentum pemetaan sosial tersebut, tim juga melaksanakan sosialisasi singkat mengenai tujuan umum kegiatan pengabdian dan pentingnya upaya preventif terhadap demensia melalui pendekatan psikososial. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok terarah yang melibatkan pengurus RW, PKK, Karang Taruna, dan perwakilan lansia. Diskusi ini difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu: (1) permasalahan yang dihadapi lansia di lingkungan RW 01, (2) potensi dan aset komunitas yang dimiliki, serta (3) perumusan rencana tindak lanjut (RTL) yang realistis dan dapat dijalankan bersama.

Hasil diskusi kelompok mengidentifikasi bahwa permasalahan utama lansia meliputi isolasi sosial, minimnya aktivitas bermakna, serta terbatasnya kegiatan yang menstimulasi fungsi kognitif. Di sisi lain, ditemukan potensi berupa keterampilan merajut yang dimiliki sebagian anggota PKK, ketersediaan ruang Balai RW, serta keberadaan pemuda Karang Taruna yang memiliki minat dan kemampuan dasar di bidang digital. Berdasarkan

kesepakatan bersama, dirumuskan RTL berupa pelaksanaan program pelatihan merajut bagi lansia yang didampingi pemuda, sekaligus diarahkan pada pengembangan produk bernilai ekonomi. Dengan demikian, Program Rajut Asa dirancang dan dijalankan sebagai kegiatan yang benar-benar berangkat dari kebutuhan nyata dan kesepakatan kolektif komunitas.

Tahap berikutnya adalah sesi pelatihan merajut sebagai kegiatan inti program. Pelatihan ini menghadirkan narasumber praktisi rajut yang berpengalaman untuk memberikan materi dan demonstrasi langsung kepada peserta lansia. Kegiatan pelatihan dibuka secara resmi dan dihadiri oleh perwakilan pihak Kelurahan Bidara Cina serta Universitas Paramadina, sebagai bentuk dukungan kelembagaan dan penguatan legitimasi program di tingkat lokal. Kehadiran para pemangku kepentingan ini memberikan motivasi tersendiri bagi peserta lansia dan pemuda, sekaligus menegaskan bahwa kegiatan mereka mendapat perhatian dan apresiasi. Dukungan dari pihak swasta sebagai sponsorship juga menjadi semangat tersendiri karena yang dibutuhkan lansia bukan bantuan akan tetapi dukungan dari banyak pihak untuk merasa dihargai.

Selama sesi pelatihan, narasumber menyampaikan materi secara bertahap, dimulai dari pengenalan alat dan bahan rajut, teknik dasar memegang jarum, pembuatan simpul awal, hingga praktik pola sederhana. Metode yang digunakan bersifat demonstratif dan partisipatif, di mana peserta langsung mempraktikkan setiap langkah yang dicontohkan. Tim dan pemuda Karang Taruna berperan mendampingi secara personal, membantu lansia yang mengalami kesulitan, serta memastikan suasana tetap nyaman dan tidak menegangkan. Selain aspek teknis, pelatihan juga diselingi dengan edukasi ringan mengenai manfaat merajut bagi kesehatan otak dan pentingnya tetap aktif secara mental di usia lanjut.

Seiring berkembangnya hasil karya lansia, program kemudian dilengkapi dengan sesi pelatihan fotografi produk, pengelolaan media sosial, dan dasar-dasar *digital marketing* yang secara khusus ditujukan bagi pemuda Karang Taruna. Pada sesi ini, pemuda dibekali keterampilan mengambil foto produk menggunakan telepon genggam, pengaturan pencahayaan sederhana, penyusunan narasi dan *caption* yang menarik, serta pengenalan strategi promosi melalui platform media sosial. Pelatihan ini menempatkan pemuda sebagai *digital facilitator* yang berperan penting dalam memperluas jangkauan karya lansia ke ruang publik dan pasar yang lebih luas.

Tahap akhir implementasi adalah pendampingan berkelanjutan, yang dilakukan melalui pertemuan rutin merajut di Balai RW dan komunikasi intensif melalui grup WhatsApp. Pada fase ini, kegiatan tidak lagi bersifat pelatihan formal, melainkan praktik bersama yang diwarnai interaksi sosial yang hangat. Tim pengabdian melakukan pemantauan, memberikan penguatan, serta memfasilitasi refleksi ringan terhadap perkembangan kegiatan. Pendampingan ini memungkinkan lansia terus berlatih, menjaga motivasi, serta memperkuat rasa kebersamaan dalam komunitas.

Secara keseluruhan, implementasi Program Rajut Asa menunjukkan bahwa proses yang diawali dari pemetaan sosial, dirancang melalui kesepakatan bersama, diperkuat oleh dukungan pemangku kepentingan, serta dijalankan melalui pendampingan berkelanjutan, mampu membentuk program pengabdian yang kontekstual, partisipatif, dan bermakna bagi komunitas.

Hasil Pelaksanaan dan Manfaat

Hasil pelaksanaan dan manfaat Program Rajut Asa berdasarkan data yang dikumpulkan selama kegiatan berlangsung. Evaluasi tidak hanya berfokus pada capaian numerik, tetapi juga pada perubahan psikososial, relasional, dan potensi keberlanjutan yang muncul dari interaksi lintas generasi antara lansia dan pemuda Karang Taruna. Data yang dikumpulkan memperkaya pemahaman terhadap proses, pengalaman peserta, dan mekanisme perubahan yang terjadi.

Dilakukan pendalaman untuk memahami pengalaman subjektif peserta serta proses perubahan yang terjadi selama pelaksanaan Program Rajut Asa. Data diperoleh dari jawaban terbuka pada kuesioner *pre-test* dan *post-test*, wawancara singkat, dan observasi lapangan terstruktur. Hasil analisis menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat

teknis (peningkatan keterampilan merajut), tetapi juga menyentuh aspek emosional, sosial, dan pembentukan makna personal (*sense of purpose*).

Tema Utama dari Jawaban Terbuka Lansia (n = 8)

1. Sebelum Program: Harapan dan Ekspektasi. Tiga tema utama muncul secara konsisten dari jawaban lansia sebelum mengikuti program:

a. Kesehatan Kognitif dan Pencegahan Demensia (37,5%, n = 3/8)

Lansia mengungkapkan harapan agar program dapat membantu menjaga pikiran tetap aktif, mencegah kelupaan, dan menstimulasi fungsi kognitif melalui aktivitas yang bermakna. Harapan ini tercermin dalam ungkapan seperti "melatih ingatan", "belajar hal baru", dan "pikiran tetap aktif". Skor tinggi pada item 4 *pre-test* (rata-rata 4,00–5,00) menguatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya stimulasi kognitif. Tema ini selaras dengan temuan Krell-Roesch et al. (2017) yang menekankan peran aktivitas kreatif dalam menjaga kesehatan kognitif dan mengurangi risiko *mild cognitive impairment* (MCI) pada lansia. Kesadaran proaktif ini mencerminkan orientasi *healthy aging* yang penting bagi kesejahteraan jangka panjang.

b. Ekonomi dan Kemandirian (25%, n = 2/8)

Lansia mengekspresikan keinginan agar kegiatan menghasilkan karya yang bermanfaat dan berpotensi memiliki nilai jual, sehingga dapat menambah rasa mandiri dan produktif. Hal ini tercermin dari skor tinggi pada item 8 *pre-test* (rata-rata 4,40) dan skor moderat pada item 10 (rata-rata 4,18). Orientasi ini sejalan dengan konsep *successful aging* yang menekankan pentingnya produktivitas dan kontribusi sosial dalam mempertahankan identitas dan harga diri lansia (Rowe & Kahn, 1997). Keinginan untuk tetap produktif mencerminkan upaya mempertahankan peran sosial yang bermakna.

c. Sosial dan Kebersamaan (37,5%, n = 3/8)

Peserta menekankan kebutuhan untuk berkumpul, berbagi cerita, serta mengurangi rasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh skor tinggi pada item 2 (rata-rata 4,13) dan item 5 *pre-test* (rata-rata 4,38), serta respons terbuka seperti "bertemu teman" dan "tidak kesepian". Temuan ini menegaskan peran penting kegiatan kelompok dalam mengurangi isolasi sosial pada lansia, yang merupakan faktor risiko signifikan bagi kesehatan mental dan fisik (Giraudeau & Bailly, 2019).

2. Setelah Program: Pengalaman dan Realisasi. Setelah mengikuti program, jawaban lansia menunjukkan pergeseran dari harapan ke pengalaman nyata, dengan tiga tema utama berikut:

a. Kepuasan dan Kebanggaan (75%, n = 6/8)

Lansia mengekspresikan rasa puas dan bangga, terutama saat berhasil menyelesaikan karya rajutan dan melihat hasil konkret dari usaha mereka. Skor item 9 *post-test* mendekati nilai maksimal (rata-rata 4,86), didukung ungkapan emosional positif seperti "senang", "bangga", dan "puas". Beberapa peserta dengan kepercayaan diri awal rendah (misalnya Nila Murni dan F.A. Budi) menunjukkan peningkatan signifikan (sekitar 25–28%). Temuan ini konsisten dengan *Happy Hookers Study* yang menunjukkan bahwa aktivitas merajut meningkatkan rasa bangga dan kesejahteraan emosional lansia (Burns & Van der Meer, 2021), serta dengan teori *mastery experience* Bandura (1997) yang menyatakan bahwa pencapaian konkret memperkuat *self-efficacy*.

b. Motivasi Intrinsik untuk Terus Berkarya (50%, n = 4/8)

Program berhasil menumbuhkan motivasi internal, ditandai dengan keinginan mengikuti sesi lanjutan dan mencoba pola atau produk baru (seperti tas, manik-manik, dan hantaran). Hal ini tercermin dari peningkatan skor item 8 *post-test* (rata-rata 4,88; peningkatan 10,9%) dan item 7 (rata-rata 4,75; peningkatan 8,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa program tidak hanya menghasilkan kepuasan sesaat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku berkelanjutan melalui peningkatan motivasi

intrinsik (Ryan & Deci, 2000), yang merupakan prediktor kuat bagi keterlibatan jangka panjang.

c. Aspirasi Keberlanjutan Program (100%, n = 8/8)

Seluruh peserta menyatakan harapan agar program berlanjut, baik sebagai kegiatan rutin komunitas maupun sebagai sarana aktivitas produktif jangka panjang. Hal ini tercermin dari peningkatan skor item 10 *post-test* yang mencapai rata-rata 4,91 (peningkatan 17,5% dari baseline 4,18). Aspirasi kolektif ini tidak hanya mencerminkan kepuasan individual, tetapi juga terbentuknya *shared vision* dan komitmen kelompok terhadap tujuan produktif yang lebih luas, yang merupakan indikator kuat dari *community empowerment*.

Tema Utama dari Jawaban Terbuka Karang Taruna (n = 3)

1. Sebelum Program: Pemahaman Awal dan Keraguan. Sebelum kegiatan berlangsung, jawaban pemuda Karang Taruna didominasi oleh dua tema utama:

a. Pemahaman Awal yang Terbatas

Pemuda cenderung memahami program secara *task-oriented*, yang masih bersifat umum dan terbatas pada gambaran teknis kegiatan seperti "membantu lansia" atau "mendokumentasikan kegiatan". Pemahaman ini belum mencapai dimensi psikososial dan potensi transformasional program. Pola ini mencerminkan karakteristik umum relawan muda yang belum sepenuhnya menyadari dimensi pembelajaran sosial dalam kegiatan pengabdian (Astin et al., 2000), dan cenderung memandang peran mereka sebagai *service provider* dibanding *co-learner*.

b. Keraguan dan Tantangan Awal

Keraguan muncul terkait kemampuan berinteraksi, mendampingi, dan berkomunikasi secara efektif dengan lansia. Hal ini tercermin dari skor relatif rendah pada item 4 (rata-rata 3,67) dan respons terbuka yang mengekspresikan kekhawatiran terkait perbedaan generasi dan hambatan komunikasi. Sebagian respons menunjukkan *deficit view* terhadap lansia, seperti ungkapan "sulitnya daya tangkap lansia", yang mencerminkan stereotip implisit dan *intergenerational gap*—tantangan umum dalam program lintas generasi (Canedo-García et al., 2017).

2. Setelah Program: Pergeseran Perspektif dan Komitmen. Setelah program selesai, terjadi pergeseran perspektif yang jelas, ditandai oleh:

a. Empati dan Perspektif Baru terhadap Lansia

Pemuda mulai melihat lansia sebagai individu aktif, kreatif, dan memiliki pengalaman hidup yang berharga. Skor empati (item 2 dan item 6) meningkat sebesar 40,2% (dari 3,33 menjadi 4,67), dan seluruh responden dengan data lengkap (100%) menunjukkan transformasi dari *deficit view* menjadi *asset-based view*. Bukti menunjukkan munculnya *positive surprise*. Contohnya, respons M. Rizky bergeser dari "sulitnya daya tangkap lansia" (*pre-test*) menjadi mengapresiasi "beragam pandangan hidup lansia" (*post-test*). Perubahan serupa dialami oleh M. Relvan. Temuan ini sejalan dengan Canedo-García et al. (2017) tentang efektivitas interaksi lintas generasi dalam membangun empati autentik dan mengatasi stereotip negatif.

b. Komitmen untuk Terlibat Lebih Lanjut

Seluruh peserta (100%) menyatakan komitmen untuk terlibat lebih lanjut, baik dalam pendampingan lanjutan, pengelolaan pemasaran digital, maupun pengembangan komunitas. Skor komitmen (item 3) meningkat menjadi 4,67 (peningkatan 27,2%), dan skor tinggi tercatat pada item 7 (kontribusi digital: +50,0%) serta item 10 (persepsi dampak nyata: rata-rata 4,67). Perubahan ini menunjukkan internalisasi nilai sosial dan terbentuknya *civic identity*, bukan sekadar partisipasi teknis dalam kegiatan (Astin et al., 2000). Ide-ide konkret yang diusulkan mencerminkan *agency* dan kemampuan merancang tindakan lanjutan.

Manfaat Program terhadap Lansia

Program ini memberikan sejumlah manfaat bagi lansia, antara lain:

1. Meningkatnya keterlibatan kognitif dan fokus
Lansia merasakan bahwa aktivitas merajut membantu mereka lebih berkonsentrasi dan “melatih ingatan”, terutama dalam mengingat pola dan langkah-langkah merajut.
2. Tumbuhnya rasa percaya diri dan kebermaknaan
Kemampuan menghasilkan karya sendiri menumbuhkan kebanggaan. Lansia merasa tetap mampu berkarya dan tidak sekadar menjadi penerima bantuan.
3. Berkurangnya rasa kesepian
Pertemuan rutin menjadi ruang sosial yang dinanti. Lansia merasa memiliki teman berbagi, sehingga mengurangi perasaan sendiri dan terisolasi di rumah.
4. Penguatan peran sosial
Lansia kembali merasakan peran aktif dalam komunitas, baik sebagai peserta kegiatan maupun sebagai individu yang karyanya diapresiasi oleh lingkungan.

Manfaat Program terhadap Pemuda dan Komunitas

Bagi pemuda Karang Taruna, keterlibatan dalam program memberikan manfaat berupa:

1. Meningkatnya empati dan kepedulian lintas generasi
Interaksi intensif dengan lansia membentuk pemahaman baru tentang kebutuhan dan tantangan kelompok usia lanjut.
2. Penguatan kapasitas digital dan kepemimpinan sosial
Pelatihan media sosial dan *digital marketing* meningkatkan keterampilan praktis pemuda, sekaligus menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam mengelola promosi produk lansia.
3. Revitalisasi peran Karang Taruna
Karang Taruna yang sebelumnya pasif mulai aktif kembali sebagai motor kegiatan sosial di RW.

Secara komunitas, program ini memperkuat kohesi sosial antara lansia, pemuda, dan organisasi lokal seperti PKK, serta membuka ruang kolaborasi yang sebelumnya belum terbangun.

Rajut Asa sebagai Model Pemberdayaan Berbasis Komunitas

Temuan lain menunjukkan bahwa Rajut Asa berfungsi sebagai *craft-based therapy* yang tidak hanya menstimulasi aspek kognitif dan motorik halus lansia, tetapi juga menjadi media interaksi sosial yang bermakna. Proses merajut yang sederhana namun repetitif memberi ruang bagi lansia untuk tetap aktif, sekaligus menciptakan suasana santai yang mendukung komunikasi.

Kolaborasi lintas generasi terbukti menjadi kekuatan utama program. Pemuda berperan sebagai jembatan sosial dan fasilitator digital yang memperluas makna kegiatan hingga ranah ekonomi kreatif. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan berbasis aset (*asset-based community development*), di mana potensi lokal diaktivasi untuk menjawab permasalahan komunitas.

Dengan demikian, Rajut Asa dapat dipandang sebagai model intervensi preventif non-farmakologis yang relevan dalam konteks penuaan penduduk di perkotaan, karena memadukan stimulasi kognitif, penguatan relasi sosial, dan aktivasi peran pemuda dalam satu ekosistem komunitas.

Tantangan Implementasi Program

Pelaksanaan Program Rajut Asa menghadapi sejumlah tantangan yang berkaitan dengan kondisi peserta, aspek teknis kegiatan, dan keberlanjutan program.

1. Variasi kondisi fisik dan stamina lansia memengaruhi durasi serta intensitas keterlibatan peserta dalam kegiatan merajut. Sebagian lansia mudah lelah atau mengalami keterbatasan motorik halus dan penglihatan. Tantangan ini direspons dengan pengaturan

waktu yang fleksibel, pemberian jeda istirahat, serta penekanan bahwa kegiatan tidak berorientasi pada target produksi.

2. Perbedaan kemampuan dan kecepatan belajar lansia menuntut metode pelatihan yang adaptif. Pendekatan demonstratif, pengulangan materi, serta suasana non-formal diterapkan agar lansia tetap nyaman dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan.
3. Konsistensi kehadiran peserta menjadi tantangan karena dipengaruhi kondisi kesehatan dan aktivitas keluarga. Untuk menjaga keterhubungan, komunikasi informal melalui grup WhatsApp dimanfaatkan sebagai sarana berbagi informasi, dokumentasi, dan pengingat kegiatan.
4. Pemuda Karang Taruna, tantangan utama terletak pada pengelolaan media sosial dan pemasaran produk lansia. Keterbatasan waktu, pengalaman awal dalam *digital marketing*, konsistensi pembuatan konten, serta jangkauan promosi menjadi kendala yang dihadapi. Tantangan ini diatasi melalui pelatihan dasar, pendampingan awal, serta penerapan strategi promosi sederhana yang realistis dan berbasis jejaring lokal.
5. Keberlanjutan program menjadi perhatian utama setelah pendampingan tim pengabdian berakhir. Oleh karena itu, peran PKK diperkuat sebagai penggerak kegiatan lansia, sementara Karang Taruna diarahkan sebagai pengelola promosi digital, sehingga keberlangsungan program dapat tetap terjaga dalam ekosistem komunitas.

SIMPULAN

Program Rajut Asa menunjukkan potensi bahwa intervensi preventif non-farmakologis berbasis komunitas dapat menjadi pendekatan yang kontekstual dalam upaya pencegahan demensia pada lansia di wilayah perkotaan. Melalui aktivitas *craft-based therapy* berupa merajut yang dipadukan dengan kolaborasi lintas generasi, program ini dirasakan berkontribusi pada peningkatan keterlibatan kognitif, rasa percaya diri, serta kebermaknaan hidup lansia, sekaligus dirasakan berkontribusi pada pengurangan isolasi sosial yang selama ini menjadi permasalahan utama.

Selain memberikan manfaat bagi lansia, Program Rajut Asa juga dirasakan berkontribusi pada penguatan peran pemuda Karang Taruna sebagai fasilitator sosial dan penggerak literasi digital komunitas. Keterlibatan pemuda menunjukkan peningkatan empati lintas generasi dan berkontribusi pada upaya revitalisasi aset sosial, serta penguatan kohesi sosial di tingkat komunitas. Meskipun pelaksanaan program menghadapi tantangan terkait kondisi fisik lansia, konsistensi partisipasi, dan pengelolaan pemasaran digital, pendekatan partisipatif serta pendampingan berkelanjutan dirasakan mampu menjaga keberlangsungan kegiatan.

Secara keseluruhan, Program Rajut Asa berpotensi menjadi model pemberdayaan komunitas yang adaptif dan berkelanjutan sebagai strategi preventif demensia berbasis psikososial. Model ini berpotensi direplikasi di komunitas perkotaan lainnya dengan penyesuaian konteks lokal, serta dapat menjadi rujukan bagi pengembangan program kesehatan masyarakat yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam pembangunan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzheimer's Disease International. 2015. *Dementia: A public health priority*. World Health Organization.
- Badan Pusat Statistik. 2025. *Statistik penduduk lanjut usia 2025*. Badan Pusat Statistik.
- Braun, V., & Clarke, V. 2019. Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Burns, P., & Van Der Meer, R. 2021. Happy hookers: Findings from an international study exploring the effects of crochet on wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 141(3), 149–157.

- Canedo-García, A., García-Martínez, I., & Píñero-Aguila, I. 2017. A systematic review of the effectiveness of intergenerational programs. *Frontiers in Psychology*, 8, 2164.
- Duea, S. R., Zimmerman, E. B., Vaughn, L. M., Dias, S., & Harris, J. 2022. A guide to selecting participatory research methods based on project and partnership goals. *Journal of Participatory Research Methods*, 3(1). <https://doi.org/10.35844/001c.32605>
- Geda, Y. E., Noh, J. H., Petersen, R. C., et al. 2011. Engaging in cognitive activities, aging, and mild cognitive impairment: A population-based study. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 23(3), 317–325.
- Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., et al. 2015. A 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255–2263.
- Organisasi Kesehatan Dunia. 2019. *Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines*. World Health Organization.
- Septiani, L., Wijaya, R., & Putri, A. 2024. Pelatihan pembuatan tie dye (ikat celup) untuk meningkatkan kesehatan, aktivitas, dan produktivitas lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 15(2), 234–248.
- Suryawati, N., Handoko, B., & Suherman, S. 2020. Pemberdayaan wanita lanjut usia yang produktif melalui kegiatan pelatihan kerajinan tangan yang bernilai ekonomis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*, 1(1), 78–92.
- Van der Meer, R., Coenen, M., & Markland, D. 2023. Knitting as a therapeutic intervention: A 2-year longitudinal study on cognitive function, mood, and anxiety. *JAMA Psychiatry*, 80(5), 456–465.
- Webster, N. W. 2024. Effectiveness of intergenerational exchange programs: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Intergenerational Relationships*, 22(2), 156–182.
- World Health Organization. 2008. *Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health*. WHO Commission on Social Determinants of Health.
- World Health Organization. 2019. *Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines*. World Health Organization.