Kegiatan Positif: Jurnal Hasil Karya Pengabdian Masyarakat
Volume 4, Nomor 3, September 2026
E-ISSN .: 3021-8748; P-ISSN.: 3024-837X, Hal. 300-310
DOI: https://doi.org/10.61132/kegiatanpositif.v4i3.3020
Tersedia: https://journal.arimbi.or.id/index.php/Kegiatanpositif

WREDA-PERMA: Program Kesehatan Holistik Berbasis PERMA untuk Pencegahan Diabetes Melitus pada Lansia di di Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma, Bekasi

WREDA-PERMA: A PERMA-Based Holistic Health Program for the Prevention of Diabetes Mellitus Among the Elderly at the Wijaya Kusuma Nursing Home Foundation, Bekasi

Nela Nurul Mutoharoh[1*], Alfina Firdhania[2], Nisa Angreini[3], Annisa Retno Kinanty[4], Azizatul Uyun Nurlaili[5], Muthiara Marantika[6], Willy Putra Pratama[7], Dwi Cahya Rahmadiyah[8]

[1,6-7]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia
[2,8] Program Studi Terapi Okupasi, Sekolah Vokasi, Universitas Indonesia, Indonesia
**Penulis Korespondensi: nela.nurul@ui.ac.id [1]*

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 25 Juli 2026;
Revisi: 13 Agustus 2026;
Diterima: 20 September 2026;
Terbit: 30 September 2026.

Keywords: *Community Service; Diabetes Mellitus; Nursing Home; Older Adults; PERMA.*

Abstract: *Introduction: Older adults in self-managed nursing homes are vulnerable to diabetes mellitus because structured health promotion and prevention programs are not yet available, while psychosocial stress can worsen their health conditions. This community service program aimed to improve healthy lifestyle behaviors and psychological well-being among older adults through the WREDA-PERMA program at Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma, Bekasi City. Method: The program used a descriptive quantitative approach with a pretest-posttest comparison, conducted from June to August 2026 among nine older adults selected by purposive sampling, assisted by seven caregivers and two nursing home managers. The activities comprised health screening, relaxation techniques (Positive Emotion), hydroponic gardening (Engagement), "Isi Piringku" nutrition education (Relationships), story sharing (Meaning), and recognition of achievements across the program (Accomplishment). The data were analyzed descriptively by comparing results before and after the program. Results: The mean Mini-Mental State Examination (MMSE) score increased from 20.56 to 22.33, and the mean Mini Nutritional Assessment (MNA) score rose from 20.72 to 22.44, whereas blood glucose levels varied among participants. Conclusion: The PERMA program is feasible to continue, provided that the role of the nursing home management is strengthened.*

Abstrak

Pendahuluan: Lansia di panti yang dikelola secara mandiri rentan mengalami diabetes melitus karena belum tersedia program promotif dan preventif yang terstruktur, sedangkan tekanan psikososial dapat memperburuk kondisi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan perilaku hidup sehat dan kesejahteraan psikologis lansia melalui program WREDA-PERMA di Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma, Kota Bekasi. Metode: Kegiatan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) program, dilaksanakan pada Juni sampai dengan Agustus 2026 terhadap sembilan lansia yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dan didampingi tujuh *caregiver* serta dua pengelola panti. Intervensi meliputi skrining kesehatan, teknik relaksasi (*Positive Emotion*), berkebun hidroponik (*Engagement*), edukasi Isi Piringku (*Relationships*), berbagi cerita (*Meaning*), dan apresiasi atas pencapaian selama program (*Accomplishment*). Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah program. Hasil: Rata-rata skor *Mini-Mental State Examination* (MMSE) meningkat dari 20,56 menjadi 22,33 dan skor *Mini Nutritional Assessment* (MNA) dari 20,72 menjadi 22,44, sedangkan kadar gula darah bervariasi antarlansia. Simpulan: Program PERMA layak dilanjutkan dengan penguatan peran pengelola panti.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Lansia; Panti Jompo; Pengabdian kepada Masyarakat; PERMA.

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang menurunkan kualitas hidup dan menjadi salah satu penyebab utama kematian pada lanjut usia. International Diabetes Federation (2025) melaporkan bahwa prevalensi diabetes pada populasi lansia mencapai 23,7% atau sekitar 158,3 juta jiwa, dan sekitar 44% penyandang diabetes tidak menyadari kondisinya (International Diabetes Federation, 2021). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat prevalensi diabetes berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah sebesar 11,7% pada penduduk usia 15 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Pentingnya deteksi dini pada kelompok lanjut usia juga ditunjukkan oleh kegiatan skrining HbA1c di Panti Werdha Hana, yang menemukan 21,54% peserta berada dalam kategori diabetes dan 38,46% dalam kategori pradiabetes (Santoso et al., 2025).

Risiko tersebut dapat bertambah pada lansia yang tinggal di panti karena layanan promotif dan preventif yang terstruktur sering kali terbatas, terutama di panti yang dikelola mandiri dengan tenaga dan fasilitas yang terbatas (Wardojo et al., 2024). Faktor psikososial, seperti isolasi, kesepian, dan stres, juga berperan karena stres psikologis merupakan faktor risiko diabetes tipe 2 yang dapat dimodifikasi (Hackett & Steptoe, 2017; Pratiwi et al., 2024). Sejalan dengan hal itu, tinjauan sistematis dan metaanalisis menunjukkan bahwa intervensi psikologis berkaitan dengan perbaikan kontrol glikemik pada penyandang diabetes tipe 2 usia paruh baya dan lanjut (Liu et al., 2024; Zahro et al., 2025).

Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma di Kota Bekasi berdiri sejak 2019 dan dikelola secara swadaya oleh satu keluarga inti tanpa bantuan pemerintah maupun puskesmas. Panti ini menaungi 40 lansia berusia 56–87 tahun. Hasil wawancara dengan pengelola dan observasi tim pada tahap awal menunjukkan bahwa panti belum memiliki program kesehatan rutin. Pemeriksaan kesehatan hanya dilakukan sebulan sekali dengan parameter terbatas, serta belum tersedia edukasi gizi berkelanjutan, aktivitas fisik terstruktur, dan dukungan psikologis. Beberapa lansia menunjukkan tanda stres dan kecemasan, mudah tersinggung, menarik diri, serta mengalami kesepian. Dari 40 lansia tersebut, enam orang berisiko tinggi dan empat orang telah terdiagnosis diabetes melitus, sehingga 25% penghuni panti memerlukan perhatian khusus.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim mengembangkan program WREDA-PERMA. Kata *wreda* berarti lansia, sedangkan PERMA adalah kerangka kesejahteraan psikologis yang terdiri atas lima unsur, yaitu *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationships*, *Meaning*, dan *Accomplishment* (Seligman, 2011, 2018). Kerangka ini dipadukan dengan kegiatan berkebun hidroponik, yang menurut tinjauan sistematis bermanfaat bagi lansia, khususnya yang tinggal

di fasilitas perawatan jangka panjang (Nicholas et al., 2019), serta edukasi gizi menggunakan pedoman Isi Piringku yang merujuk pada pedoman gizi seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014; Putra & Febianingsih, 2019). Kebaruan program ini terletak pada pemaduan kerangka kesejahteraan psikologis, kegiatan berkebun, edukasi gizi, dan skrining kesehatan dalam satu rangkaian yang disesuaikan dengan keterbatasan tenaga dan fasilitas panti yang dikelola mandiri.

Manfaat yang diharapkan mencakup penguatan kapasitas lansia, *caregiver*, dan pengelola panti agar kegiatan promotif dan preventif dapat berlanjut secara mandiri. Kegiatan ini juga mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan nomor 3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Tujuan kegiatan ini adalah (1) meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat lansia dalam upaya pencegahan diabetes melitus; (2) meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui penerapan model PERMA; dan (3) meningkatkan upaya pencegahan diabetes melitus melalui pemantauan kondisi kesehatan dan penerapan pola hidup sehat.

2. METODE

Jenis Kegiatan dan Pendekatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif dan rancangan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok pembanding. Deskriptif kuantitatif merupakan analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan, merangkum, dan menganalisis data numerik (seperti skor atau hasil pengukuran) yang dapat diukur atau dihitung secara terstruktur (Aziza, 2023). Tujuan dari analisis ini adalah memberikan gambaran yang jelas dan terperinci mengenai kondisi subjek guna mempermudah interpretasi data yang diperoleh (Aziza, 2023). Dalam kegiatan ini, pendekatan tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan kondisi kesehatan dan pemahaman lansia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilaksanakannya program WREDA-PERMA.

Waktu dan Tempat

Program dilaksanakan secara luring pada Juni sampai Agustus 2026 yang berlokasi di Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma, Jalan Wijaya Kusuma 2 Nomor 50, Kelurahan Jakasampurna, Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi, yang berjarak sekitar 32 km dari Universitas Indonesia. Intervensi inti berlangsung sejak 3 Juli sampai 10 Agustus 2026. Lokasi dipilih karena keberadaan lansia yang membutuhkan intervensi kesehatan holistik untuk pencegahan diabetes melitus secara terstruktur.

Populasi dan Sampel

Populasi kegiatan ini adalah seluruh lansia penghuni Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma, yaitu 40 orang. Sampel berjumlah sembilan lansia yang menjadi sasaran utama pelaksanaan program WREDA-PERMA. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan dan karakteristik yang sesuai dengan tujuan program. Sampel difokuskan pada lansia yang berisiko mengalami dan telah terdiagnosis diabetes melitus serta menjadi sasaran intervensi kesehatan fisik dan psikososial. Selain itu, tujuh *caregiver* dan pengelola panti dilibatkan dalam pendampingan lansia dan kegiatan edukasi untuk mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan program. Seluruh peserta mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum kegiatan dimulai.

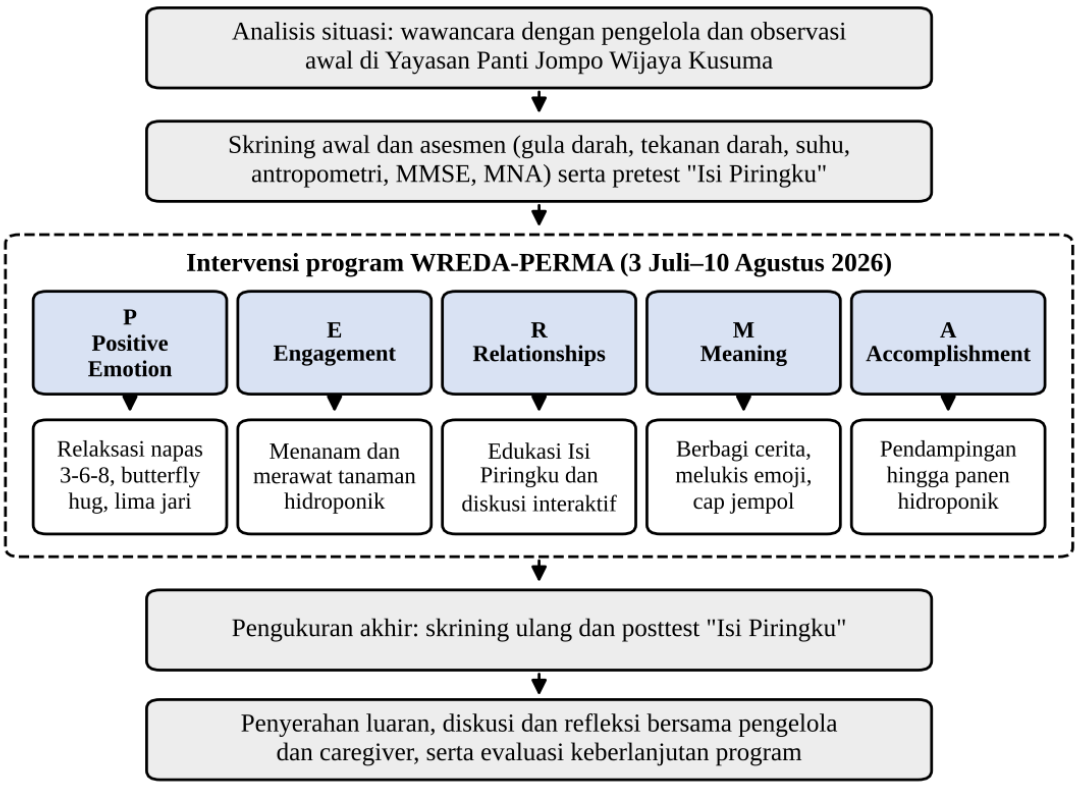
Tahapan Pelaksanaan Program

Sebelum intervensi, tim melakukan skrining awal dan asesmen. Lima unsur PERMA kemudian dilaksanakan secara berurutan dan fleksibel sesuai dengan kondisi serta kemampuan lansia, dengan metode praktik langsung, edukasi, diskusi interaktif, pendampingan, dan refleksi. Rincian kegiatan dan indikator keberhasilan disajikan pada Tabel 1, sedangkan alur pelaksanaan program disajikan pada Gambar 1.

Tabel 1. Komponen Program WREDA-PERMA dan Indikator Keberhasilan

Komponen	Kegiatan	Indikator keberhasilan
Positive Emotion	Relaksasi napas dalam 3-6-8, *butterfly hug*, dan teknik lima jari (3 dan 11 Juli 2026)	Partisipasi aktif lansia ≥80%; *caregiver* aktif membantu ≥70%
Engagement	Penanaman dan perawatan tanaman hidroponik pada setiap pertemuan	Sekitar 80% lansia aktif; tanaman tumbuh bertahap
Relationships	Edukasi Isi Piringku dengan stiker ilustrasi makanan, diskusi interaktif, *pretest* dan *posttest*	Peningkatan pemahaman 85%; 90% lansia aktif berdiskusi
Meaning	Berbagi pengalaman hidup, melukis gambar emoji, dan cap jempol (10 Agustus 2026)	≥80% lansia mampu berbagi cerita; buku kenangan tersusun
Accomplishment	Pendampingan merawat hidroponik hingga panen (3 Juli–8 Agustus 2026)	≥50% lansia merawat tanaman hingga tumbuh

Sumber: dokumentasi program (2026).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program WREDA-PERMA

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui skrining kesehatan, pengukuran sebelum dan sesudah program, observasi, pencatatan, serta diskusi dan refleksi bersama mitra. Skrining kesehatan meliputi pemeriksaan kadar gula darah, tekanan darah, suhu tubuh, dan pengukuran antropometri sesuai kebutuhan. Fungsi kognitif dinilai menggunakan *Mini-Mental State Examination* (MMSE) (Folstein et al., 1975), sedangkan status gizi dinilai menggunakan *Mini Nutritional Assessment* (MNA) (Vellas et al., 1999). Pengukuran awal dilakukan sebelum intervensi, kemudian dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah program untuk menggambarkan perubahan kondisi lansia.

Selain skrining kesehatan, dilakukan evaluasi pemahaman mengenai komposisi makanan sehat melalui *pretest* dan *posttest* materi “Isi Piringku”. Observasi dan pencatatan dilakukan selama kegiatan untuk menilai keterlibatan aktif, respons, dan kemampuan lansia mengikuti kegiatan, termasuk praktik teknik relaksasi, penanaman dan perawatan tanaman hidroponik, serta kegiatan berbagi pengalaman hidup. Diskusi dan refleksi dengan pengelola panti serta *caregiver* juga dilakukan untuk memperoleh masukan mengenai pelaksanaan dan keberlanjutan program.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif. Data kuantitatif dianalisis dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah program, meliputi kadar gula darah, skor MMSE, skor MNA, serta hasil *pretest* dan *posttest* pemahaman mengenai "Isi Piringku". Hasil pengukuran skor MMSE dan MNA disajikan dalam bentuk nilai rata-rata dan simpangan baku, sedangkan perubahan kadar gula darah ditelaah berdasarkan hasil pengukuran masing-masing lansia. Hasil penilaian pemahaman dan partisipasi juga disajikan berdasarkan indikator evaluasi program yang tersedia.

Data hasil observasi, pencatatan kegiatan, diskusi, dan refleksi dianalisis secara deskriptif naratif untuk menggambarkan keterlibatan, respons, serta perkembangan lansia selama pelaksanaan program berdasarkan dimensi PERMA. Seluruh hasil analisis digunakan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan, ketercapaian, dan potensi keberlanjutan program WREDA-PERMA.

3. HASIL

Karakteristik Peserta dan Keterlaksanaan Program

Program terlaksana seluruhnya sesuai rencana dengan sembilan lansia sebagai sasaran utama yang mengikuti kegiatan secara konsisten, didampingi tujuh *caregiver* dan dua pengelola panti. Satu lansia lain pada sasaran awal tidak dapat diikutsertakan karena memiliki masalah psikologis yang tergolong berat sehingga tidak diizinkan oleh pihak panti. Pelibatan *caregiver* dan pengelola penting karena panti tidak memiliki tenaga kesehatan tetap, sehingga merekalah yang berperan melanjutkan kegiatan setelah tim pengabdi selesai.

Hasil Skrining Kesehatan

Ringkasan hasil skrining disajikan pada Tabel 2 dan data masing-masing lansia pada Tabel 3. Rata-rata skor MMSE meningkat dari 20,56 menjadi 22,33. Enam dari sembilan lansia mengalami peningkatan skor, tiga lansia tidak berubah, dan tidak ada lansia yang mengalami penurunan. Jumlah lansia dengan skor 24 atau lebih bertambah dari tiga menjadi empat orang. Rata-rata skor MNA meningkat dari 20,72 menjadi 22,44. Delapan lansia mengalami peningkatan skor dan satu lansia tidak berubah. Pada pengukuran awal seluruh lansia berada pada kategori berisiko malnutrisi (skor 17–23,5), sedangkan pada pengukuran akhir tiga lansia mencapai skor 24 atau lebih yang termasuk status gizi normal (Vellas et al., 1999).

Tabel 2. Ringkasan Hasil Skrining Sebelum dan Sesudah Program (n = 9)

Indikator	Sebelum	Sesudah	Selisih	Jumlah lansia membaik
Skor MMSE, rerata (SB)	20,56 (5,50)	22,33 (5,48)	+1,78	6 dari 9
Skor MNA, rerata (SB)	20,72 (2,14)	22,44 (1,81)	+1,72	8 dari 9
Kadar gula darah (mg/dL), rerata (SB)	107,0 (53,1)	118,7 (18,1)	+11,7	2 turun, 7 naik

SB = simpangan baku. MMSE = *Mini-Mental State Examination*; MNA = *Mini Nutritional Assessment*. Sumber: data skrining program (2026).

Tabel 3. Hasil Skrining Masing-Masing Lansia

Lansia	MMSE awal	MMSE akhir	MNA awal	MNA akhir	Gula darah awal → akhir (mg/dL)
L1	25	28	18	20	239 → 157
L2	22	22	21	22	80 → 131
L3	15	19	18	23	104 → 99
L4	14	17	23	24	87 → 119
L5	29	29	21	23	57 → 97
L6	23	24	20	20	69 → 116
L7	24	28	23,5	25	108 → 125
L8	20	21	19	21	105 → 109
L9	13	13	23	24	114 → 115

Identitas lansia disamarkan dengan kode L1–L9. Sumber: data skrining program (2026).

Kadar gula darah menunjukkan pola yang bervariasi. Dua lansia mengalami penurunan, termasuk satu lansia (L1) yang kadar awalnya 239 mg/dL turun menjadi 157 mg/dL. Tujuh lansia mengalami kenaikan, tetapi seluruhnya tetap berada di bawah 140 mg/dL. Dua lansia yang kadar awalnya rendah (57 dan 69 mg/dL) naik menjadi 97 dan 116 mg/dL. Simpangan baku menyempit dari 53,1 menjadi 18,1 mg/dL, yang menunjukkan kadar gula darah antarlansia menjadi lebih seragam. Tekanan darah, suhu tubuh, dan antropometri tidak menunjukkan perubahan berarti.

Capaian Komponen PERMA

Positive Emotion: Kemampuan Mengelola Stres

Seluruh lansia mampu mempraktikkan napas dalam 3-6-8 sesuai instruksi, melakukan *butterfly hug* secara mandiri, dan mengikuti teknik lima jari dengan memusatkan pikiran pada pengalaman yang nyaman. Lansia menunjukkan respons emosional yang lebih positif setelah kegiatan, berpartisipasi aktif, dan dibantu *caregiver* selama praktik. Indikator partisipasi aktif minimal 80% dengan keterlibatan *caregiver* tercapai.

Engagement dan Accomplishment: Berkebun Hidroponik

Sekitar 80% lansia berpartisipasi aktif menanam dan merawat tanaman hidroponik. Tanaman tumbuh bertahap, lansia mampu melakukan aktivitas fisik sederhana, dan mereka menunjukkan rasa bangga terhadap hasil tanamannya. Hasil panen dinikmati bersama oleh lansia dan pengelola panti. Media hidroponik tidak memerlukan lahan luas sehingga sesuai dengan halaman depan panti tempat kegiatan sehari-hari berlangsung.

Relationships: Edukasi Isi Piringku

Lansia mampu mengenali kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah, menyusun komposisi makanan sesuai Isi Piringku dengan pendampingan, serta memahami pentingnya mengatur jenis dan komposisi makanan. Indikator peningkatan pemahaman 85% berdasarkan *pretest* dan *posttest* serta partisipasi aktif dalam diskusi 90% tercapai. Diskusi kelompok juga membentuk interaksi sosial yang positif antara lansia, *caregiver*, pengelola panti, dan tim. Pemahaman pengelola panti meningkat berdasarkan *pretest* dan *posttest*.

Meaning: Berbagi Cerita dan Buku Kenangan

Seluruh lansia (100%) mampu berbagi pengalaman hidup, mengekspresikan perasaan dengan nyaman, dan menyampaikan kesan selama mengikuti program. Mereka juga menunjukkan sikap menerima, menghargai, merespons dengan positif, dan antusias selama kegiatan melukis emoji dan cap jempol. Hasil refleksi tersebut dihimpun menjadi buku *Sapa Hangat WREDA-PERMA: Menjalin Kebahagian di Usia Lansia* sebagai bentuk penghargaan atas pengalaman hidup lansia.

4. DISKUSI

Interpretasi Hasil Skrining Kesehatan

Peningkatan skor MMSE dan MNA sejalan dengan arah yang diharapkan, yaitu keterlibatan kognitif dan sosial yang lebih aktif serta perhatian yang lebih baik terhadap pola makan. Namun, peningkatan MMSE yang kecil pada sampel sembilan orang juga dapat dipengaruhi efek latihan atau perbedaan kondisi saat pengukuran, sehingga perlu ditafsirkan hati-hati. Tinjauan sistematis tentang hortikultura pada lansia melaporkan adanya perbaikan kognitif dan psikososial pada pengukuran sebelum dan sesudah, tetapi bukti perbandingan antarkelompok masih terbatas (Nicholas et al., 2019). Gambaran ini sejalan dengan hasil kegiatan ini.

Temuan kadar gula darah tidak dapat ditafsirkan sebagai efek program terhadap kontrol glikemik karena pengukuran hanya dilakukan sekali sebelum dan sesudah, tanpa kelompok pembanding, dan dipengaruhi waktu pengukuran serta asupan makanan.

Pembahasan Komponen PERMA

Positive Emotion: Kemampuan Mengelola Stres

Teknik relaksasi penting karena stres psikologis merupakan faktor risiko diabetes tipe 2 yang dapat dimodifikasi (Hackett & Steptoe, 2017), dan intervensi psikologis berkaitan dengan perbaikan kontrol glikemik pada lansia dengan diabetes (Liu et al., 2024). Perlu dicatat bahwa tingkat stres tidak diukur dengan instrumen khusus sehingga perubahan emosi hanya dinilai melalui observasi.

Engagement dan Accomplishment: Berkebun Hidroponik

Kegiatan berkebun hidroponik memberi aktivitas fisik ringan sekaligus pengalaman keberhasilan nyata sebagai wujud unsur *Accomplishment*, sehingga mendukung rasa mampu dan percaya diri (Seligman, 2018).

Relationships: Edukasi Isi Piringku

Edukasi gizi ini relevan karena pada pengukuran awal seluruh lansia berada pada kategori berisiko malnutrisi, sehingga pemilihan makanan yang sesuai perlu mempertimbangkan kecukupan gizi sekaligus pengendalian gula darah.

Meaning: Berbagi Cerita dan Buku Kenangan

Kegiatan berbagi cerita memberi ruang ekspresi emosi yang sebelumnya tidak tersedia di panti, sehingga memperkuat rasa dihargai dan hubungan antara lansia dan pendamping.

Kontribusi dan Keberlanjutan (Potensi Replikasi)

Kegiatan ini memberikan contoh program promotif dan preventif berbiaya rendah yang dapat dijalankan sendiri oleh pengelola dan *caregiver* di panti mandiri tanpa tenaga kesehatan tetap, serta menghasilkan data dasar kesehatan lansia yang sebelumnya belum tersedia. Keberlanjutan program didukung melalui penyerahan buku pedoman bagi *caregiver* dan pengelola panti berjudul *Caregiver Hebat, Lansia Sehat: Panduan Praktis Merawat Lansia dengan Diabetes*, buku saku Isi Piringku, poster edukasi, paket media hidroponik beserta pelatihan saat penyerahan, dan seluruh data skrining sebagai acuan pemantauan kondisi lansia. Pengelola dan *caregiver* dibekali pengetahuan dan keterampilan agar dapat melanjutkan program secara mandiri. Selain itu, program berpotensi direplikasi di Posyandu Flamboyan RW 07, Kelurahan Cisalak, Kota Depok, yang telah melalui diskusi dan pelatihan kader serta menyatakan komitmen keberlanjutan. Replikasi di tempat lain perlu menyesuaikan kondisi dan kebutuhan setempat.

Keterbatasan

Hasil kegiatan ini perlu dibaca dengan memperhatikan beberapa keterbatasan. Jumlah sampel kecil (sembilan lansia), tidak ada kelompok pembanding, dan masa pelaksanaan intervensi relatif singkat, sehingga perubahan yang tampak tidak dapat dipastikan sebagai akibat program. Kadar gula darah diukur satu kali sebelum dan sesudah program sehingga rentan terhadap variasi waktu pengukuran. Satu lansia pada sasaran awal tidak dapat diikutsertakan. Evaluasi lanjutan dengan jumlah peserta lebih besar, pengukuran stres yang terstandar, dan pemantauan kadar gula darah yang berulang diperlukan untuk menilai dampak program secara lebih kuat.

5. KESIMPULAN

Program WREDA-PERMA dapat dilaksanakan dengan partisipasi aktif lansia, *caregiver*, dan pengelola Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma. Hasil skrining menunjukkan peningkatan rata-rata skor MMSE dari 20,56 menjadi 22,33 dan skor MNA dari 20,72 menjadi 22,44, sedangkan kadar gula darah bervariasi antarlansia. Lansia mampu mempraktikkan teknik relaksasi, berkebun hidroponik, memahami Isi Piringku, dan berbagi pengalaman hidup yang bermakna. Pengelola dan *caregiver* telah dibekali buku pedoman, buku saku, dan media hidroponik agar program dapat berlanjut secara mandiri. Panti disarankan menjadikan WREDA-PERMA kegiatan rutin dengan memanfaatkan data skrining sebagai acuan pemantauan, dan tim berikutnya disarankan melakukan evaluasi dengan jumlah peserta lebih besar serta pengukuran yang lebih lengkap.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Pengabdian Masyarakat dan Inovasi Sosial (DPIS) Universitas Indonesia atas dukungan pendanaan melalui Hibah Program Kepedulian kepada Masyarakat (Kepmas) Universitas Indonesia Tahun 2026. Penulis juga berterima kasih kepada pengelola, *caregiver*, dan seluruh lansia Yayasan Panti Jompo Wijaya Kusuma, Kota Bekasi, serta Posyandu Flamboyan RW 07 Kelurahan Cisalak, Depok, atas kerja sama dan dukungannya.

DAFTAR REFERENSI

Aziza, N. (2023). Deskriptif Kuantitatif. Dalam S. Haryanti (Ed.), *Bunga Rampai Metodologi Penelitian 1* (hlm. 165–178). Bandung: CV. Media Sains Indonesia.

Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). “Mini-mental state”: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research, 12*(3), 189–198.

Hackett, R. A., & Steptoe, A. (2017). Type 2 diabetes mellitus and psychological stress: A modifiable risk factor. *Nature Reviews Endocrinology*, *13*(9), 547–560. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28664919/

International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.

International Diabetes Federation. (2025). *IDF diabetes atlas* (11th ed.). International Diabetes Federation.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Liu, Z., Sang, X., Liu, Y., Yu, C., & Wan, H. (2024). Effect of psychological intervention on glycemic control in middle-aged and elderly patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Primary Care Diabetes*, *18*(6), 574–581. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1751991824001943

Nicholas, S. O., Giang, A. T., & Yap, P. L. K. (2019). The effectiveness of horticultural therapy on older adults: A systematic review. *Journal of the American Medical Directors Association*, *20*(10), 1351.e1–1351.e11. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.06.021

Pratiwi, S. D., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis penyebab stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung tahun 2023. V*itamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, 2*(2). https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351

Putra, I. G. Y., & Febianingsih, N. P. E. (2019). Gambaran status gizi pada lanjut usia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar. *Bali Health Published Journal, 1*(1). https://doi.org/10.47859/bhpj.v1i1.98

Santoso, A. H., Lumintang, V. G., & Alvianto, F. (2025). Waspada diabetes melitus melalui skrining kadar HbA1c pada populasi usia lanjut di Panti Werdha Hana. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 5*(2). https://doi.org/10.56910/safari.v5i2.2318

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(4), 333–335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Vellas, B., Guigoz, Y., Garry, P. J., Nourhashemi, F., Bennahum, D., Lauque, S., & Albarede, J. L. (1999). The Mini Nutritional Assessment (MNA) and its use in grading the nutritional state of elderly patients. *Nutrition*, *15*(2), 116–122.

Wardojo, S. S. I., Rosadi, R., Sabda, A. I. P., & Rahmanto, S. (2024). Pendampingan kesehatan, kemandirian dan aktifitas fungsional sehari hari pada lansia di Panti Werdha Tresno Mukti. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3*(1). https://doi.org/10.55606/jpmi.v3i1.3173

Zahro, Y. F., Ikhwan, M. N., Nikmah, N., Mahdani, H. R., El Qolbina, S., Valentino, T., Setyani, A. N., Syafa'Anisa, R., Nuryanti, F. I., & Hikmah, S. (2025). Reminiscence sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti jompo. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 3*(3). https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1384