

Lansia Tangguh: Pendampingan Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun

Marcella Mariska Aryono¹, Andi Cahyadi², David Ary Wicaksono³, Robik Anwar Dani⁴,
Yonathan Setyawan⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
E-mail: marcella.m.aryono@ukwms.ac.id

Article History:

Received: 15 November 2025

Revised: 28 November 2025

Accepted: 30 November 2025

Keywords: Lansia; tangguh;
permasalahan psikologis;
permasalahan fisiologis;
pendampingan

Abstract: Pada usia Indonesia yang hampir mencapai 80 tahun saat ini, bangsa ini telah mencapai tahap di mana populasinya berangsur-angsur menua. Sesuai perkiraan Kementerian Kesehatan, pada tahun 2025 jumlah penduduk di Indonesia yang akan dicap lanjut usia adalah sekitar 1,2 milyar. Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki ketergantungan terhadap kelompok usia produktif. Dengan presentase yang cukup besar, secara tak langsung, memiliki dampak sosial dan ekonomi, baik bagi individu, keluarga, maupun lingkungan sosial. Lansia merupakan kelompok penduduk yang rentan dan sedikitnya ada tiga faktor utama yang menyebabkan kelompok lansia rentan, yaitu tidak lagi produktif secara ekonomi, masalah kesehatan, dan membutuhkan pendamping sebagai pengasuh. Permasalahan ini juga terjadi pada para lansia di Paguyuban Benteng Gading Mater Dei Madiun. Meskipun mereka memiliki cukup banyak kesibukan dalam kegiatan gereja, namun tidak sedikit yang juga masih mengeluhkan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada masa lansia ini. Oleh karena itu, program pendampingan ini dilakukan sehingga dapat membuat para lansia ini menjadi Lansia yang Tangguh sehingga dapat mampu menghadapi permasalahan-permasalahan di masa lansia. Kegiatan pendampingan yang telah dilakukan tersebut mendapatkan respon yang positif dari para lansia yang ada di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun. Pendampingan ini sangat mengedukasi dan sangat bermanfaat bagi para lansia agar mereka dapat menjadi lansia yang Tangguh sehingga tidak merasakan kesepian dan stress dikarenakan tinggal sendirian

PENDAHULUAN

Saat ini jumlah lanjut usia di dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa. Diperkirakan

tahun 2025 jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia merupakan Negara berkembang yang telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structural population*). Kemajuan di bidang kesehatan berdampak pada meningkatnya kualitas kesehatan serta meningkatnya umur harapan hidup. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut semakin meningkat. Angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun pada 1997 menjadi 73 tahun pada 2025. Sehingga pada tahun 1990 sampai 2025 Indonesia akan mempunyai kenaikan jumlah lansia sebesar 414% yang merupakan angka paling tinggi di dunia (Handayani & Wahyuni. 2012). Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitarnya. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa menjadi tua itu identik dengan semakin banyaknya masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia (Nugroho, 2008).

Berdasarkan data Statistik Penduduk Lanjut Usia (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 7,25 persen lansia tinggal sendirian, Satu dari empat lansia merokok, dan adanya penurunan kondisi kesehatan lansia (angka kesakitan lansia 24 persen) sehingga dibutuhkan perawatan jangka panjang bagi lansia (Ansori, 2023).

Kemunduran yang dialami oleh lansia serta kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia itu sendiri seperti, karena kualitas hidup itu sendiri dipertimbangkan melalui status fisik, psikologis, sosialnya seperti yang dikatakan oleh para ahli seperti Nurhayati (2010) yang mengatakan bahwa untuk mengetahui bagaimana kualitas hidup dan kesehatan mental yang dialami oleh seseorang maka dapat diukur dengan mempertimbangkan status fisik, psikologis, sosial dan kondisi penyakit. Kualitas hidup lansia telah menjadi relevan dengan pergeseran demografi ke arah masyarakat penuaan. Ada indikasi bahwa konsep dan kekhawatiran yang terkait dengan kualitas hidup pada orang-orang lanjut usia yang berbeda dengan populasi umum. Mayoritas orang tua mengevaluasi kualitas hidup yang positif atas dasar kontak sosial, ketergantungan, kesehatan, keadaan material, dan perbandingan sosial (Kuar, dkk, 2015). Penurunan kapasitas mental, perubahan peran sosial, demensia (ke pikunan), juga depresi yang sering diderita oleh lansia ikut memperburuk kondisi mereka. Belum lagi berbagai penyakit degeneratif yang menyertai keadaan lansia membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang disekelilingnya. Merawat lansia tidak hanya terbatas pada perawatan kesehatan fisik saja namun juga pada faktor psikologis dan sosiologis (Raudhah, 2012). Menurut Sutikno (2011), kualitas hidup lansia merupakan suatu komponen yang kompleks dimana mencakup tentang usia, harapan hidup, kepuasan dalam kehidupan, kesehatan fisik dan mental, fungsi kognitif, kesehatan, dan fungsi fisik. Kualitas hidup lansia juga dapat mempengaruhi kesehatan mental pada lansia.

Mitra kami adalah kelompok lansia *Middle Age Old* dengan status menikah, menjanda, atau menduda, berkumpul di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun, sebuah komunitas yang dibentuk untuk memfasilitasi para umat lansia di Gereja Katolik Mater Dei Madiun. Paguyuban ini juga menjadi wadah interaksi sosial, menyediakan momen senam bersama dan pertemuan akrab untuk meningkatkan kesejahteraan lansia tersebut. Meski memiliki pendampingan spiritual yang rutin, para lansia dalam paguyuban ini juga menghadapi sejumlah tantangan, terutama dari segi psikologis, beberapa lansia mungkin menghadapi kesulitan dalam penyesuaian terhadap perubahan kehidupan dan kondisi kesehatan mereka. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan permasalahan fisiknya, lansia mengalami sering mengalami penurunan daya tahan tubuh, mudah lelah, sedangkan pada permasalahan psikologis lansia seringkali mengalami perubahan suasana hati seperti mengalami kecemasan, perubahan suasana hati.

Adapun tujuan dari kegiatan Abdimas ini adalah membuat para lansia di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun Kota Madiun dapat menjadi lansia yang Tangguh (7 dimensi: Spiritual, Intelektual, Fisik, Emosional, Sosial Kemasyarakatan, Profesional, dan Lingkungan) sehingga mampu menghadapi permasalahan-permasalahan di masa lansia.

METODE

Program Abdimas ini dapat terealisasi dan tercapai dengan menerapkan langkah-langkah strategis seperti pada bagan. Langkah-langkah strategis ini disusun berdasarkan identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra. Setelah kesepakatan dan kerja sama terjalin dengan Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun dan Ruang Pertemuan Gereja Mater Dei Madiun, tim pelaksana melakukan tahap pelaksanaan di auditorium UKWMS kampus Madiun dengan jumlah 50 lansia.



Gambar 1. Langkah-langkah Strategis

Tahap persiapan yang telah dilaksanakan yaitu berupa koordinasi dengan mitra Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun, penyusunan jadwal kegiatan, penentuan tempat pelaksanaan sesuai dengan bidangnya, serta pembelian peralatan dan bahan. Sebelum program dilaksanakan, tim akan memberi kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat kesehatan mental sebelum dilaksanakannya program. Pendampingan ini dilakukan selama 4 pertemuan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pendampingan

	Materi	Aktivitas
Pertemuan 1	- Asesmen Kesehatan Mental - Dimensi Spiritual,	- Asesmen - Pelatihan Meditasi dan Kebersyukuran
Pertemuan 2	- Dimensi Intelektual, - Dimensi Fisik,	- Permainan Kognitif - Senam Lansia
Pertemuan 3	- Dimensi Emosional, - Dimensi Sosial Kemasyarakatan,	- Terapi Tawa - FGD

Pertemuan 4

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Profesional dan Vokasional, • Dimensi Lingkungan • Asesmen Kesehatan Mental | <ul style="list-style-type: none"> • Terapi Okupasi • Pengelolaan 3 R • Asesmen |
|---|--|

Dengan demikian tahap evaluasi berupa pemberian kuesioner untuk mencari tahu apakah ada perbedaan tingkat kesehatan mental sebelum dan sesudah dilakukan program ini. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi lansia dalam mengaplikasikan kegiatan yang telah diarahkan oleh tim pelaksana abdimas dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Dalam pelaksanaannya, kegiatan abdimas ini akan dibantu oleh 6 mahasiswa sebagai fasilitator dalam proses pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pendampingan lansia dengan tujuan utama menciptakan lansia yang tangguh. Ketangguhan lansia mencakup kemampuan untuk tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif di usia senja. Kegiatan ini dilaksanakan di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun dan diikuti oleh 43 lansia dari target 50 lansia, dengan tingkat kehadiran mencapai 86%. Para peserta yang hadir menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mengikuti setiap rangkaian kegiatan dengan seksama. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman selama kegiatan berlangsung. Partisipasi aktif ini menunjukkan bahwa para lansia memiliki minat yang besar untuk meningkatkan kualitas hidup mereka di usia senja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang signifikan, baik bagi lansia secara individu maupun bagi paguyuban lansia secara keseluruhan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia terkait langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai karakteristik lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Materi yang disampaikan mencakup berbagai aspek, seperti pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, mengembangkan keterampilan adaptasi, serta mempertahankan interaksi sosial yang positif. Para lansia termotivasi untuk menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menyadari bahwa usia senja bukanlah akhir dari segalanya, melainkan fase kehidupan yang tetap dapat dioptimalkan. Setelah kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif pada lansia, seperti lebih aktif bergerak, mengonsumsi makanan bergizi, serta terlibat dalam kegiatan sosial dan komunitas.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif pada paguyuban yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengurus paguyuban dalam mendampingi lansia. Pengurus mendapatkan pelatihan mengenai cara berkomunikasi yang efektif dengan lansia, memahami kebutuhan unik lansia, serta merancang kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan lansia. Dengan meningkatnya kapasitas pengurus, paguyuban lansia diharapkan dapat menyelenggarakan program-program yang lebih berkualitas dan relevan bagi kebutuhan lansia. Hal ini akan berdampak pada peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan paguyuban dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Kegiatan pendampingan lansia ini telah berjalan dengan sukses dan mencapai tujuan yang diharapkan. Tingkat kehadiran peserta yang tinggi, antusiasme peserta selama kegiatan, serta manfaat yang dirasakan oleh lansia dan paguyuban menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat dibutuhkan dan bermanfaat bagi komunitas lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi upaya-upaya lain dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Abdimas

KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan abdimas ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan yang telah dilakukan tersebut mendapatkan respon yang positif dari para lansia yang ada di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun. Pendampingan ini sangat mengedukasi dan sangat bermanfaat bagi para lansia agar mereka dapat menjadi lansia yang Tangguh sehingga tidak merasakan kesepian dan stres dikarenakan tinggal sendirian (anak yang sudah menikah dan ditinggalkan oleh pasangannya). Selain merasakan kesepian mereka juga mengetahui bagaimana cara agar lebih menerima keadaannya saat ini. Penyuluhan ini berguna untuk mereka dari segi psikologis, biologis, dan lingkungan sosial mereka masing-masing.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih terutama ditujukan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas dukungan pendanaan untuk kegiatan Pengabdian Masyarakat. Kami juga ucapkan terima kasih kepada Mitra, yaitu Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program abdimas ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ansori, A. N. A. (2023). Menko Muhadjir Effendy Jabarkan Permasalahan Anak hingga Lansia di Indonesia. Diunduh dari <https://www.liputan6.com/health/read/5380217/menko-muhadjir-effendy-jabarkan-permasalahan-anak-hingga-lansia-di-indonesia?page=3>
- Handayani, D. dan Wahyuni. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Di Posyandu Lansia Jetis Desa Krajan Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. Gaster, Vol 9. No.1, Februari 2012.
- Kaur, Harkirat., Kaur, Harleen., Venkateshan, Mahalingam. (2015). *Factors determining family support and quality of life of elderly population: International Journal of Medical Science and Public Health*, Vol 4, Issue 8,1049-1053.
- Nugroho. (2008). Keperawatan Gerontik. Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Nurhayati. (2010). Psikologi dalam pendidikan. Alfabeta. Bandung.
- Raudhah, I. (2012). Kualitas Hidup Lansia di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan Sumatera Utara. Skripsi Fakultas Keperawatan USU, Medan
- Sutikno. (2011). Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelompok Jantung Sehat Surya Group Kediri. (Thesis). Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta