

---

## **Pendampingan Lansia Tangguh pada Komunitas Perkotaan**

I Ketut Andika Priastana\* , I Made Suwitra Wirya, I Gusti Agung Bagus Widiantra

Universitas Triatma Mulya, Badung, Indonesia

---

### **Info Artikel**

*Riwayat Artikel:*

Diterima:

3 Januari 2025

Disetujui:

28 Januari 2025



---

*Kata Kunci:*

edukasi kesehatan,  
lansia tangguh,  
komunitas perkotaan

---

### **Abstrak**

*Pendahuluan:* Secara umum, kesejahteraan memengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia dengan tingkat kesejahteraan lebih baik cenderung memiliki pendidikan, tempat tinggal, dan akses ekonomi yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam upaya membangun lansia tangguh perlu dilakukan upaya pendampingan.

*Metode:* Metode pengabdian masyarakat yang digunakan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Materi dalam pendampingan ini mencakup informasi tentang lansia tangguh, tantangan kesehatan lansia, upaya menyiapkan kesehatan lansia, dan peran keluarga dalam menyiapkan lansia sehat.

*Hasil:* Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia tentang kesehatan mereka. Program ini melibatkan 32 peserta lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu individu lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan lancar, tidak mengalami gangguan pendengaran atau penglihatan yang signifikan, serta bersedia berpartisipasi dalam kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Balai Banjar Tegal Jaya, Desa Dalung, yang menjadi lokasi sentral bagi peserta untuk berkumpul.

*Kesimpulan:* Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang kesehatan dan peran keluarga dalam mendukung lansia sehat. Program ini berhasil memberikan informasi penting mengenai tantangan kesehatan lansia, cara menjaga kesehatan fisik dan mental, serta peran keluarga dalam mendukung gaya hidup sehat.

---

\*Penulis Korespondensi:

I Ketut Andika Priastana, Universitas Triatma Mulya, Badung, Indonesia

e-mail: [iketutandikapriastana@gmail.com](mailto:iketutandikapriastana@gmail.com)

## Pendahuluan

Sejak 2021, Indonesia memasuki fase struktur penduduk tua (*ageing population*), dengan sekitar 1 dari 10 penduduk berstatus lanjut usia (lansia). Fenomena ini dapat menjadi bonus demografi kedua apabila lansia masih produktif dan mampu berkontribusi terhadap perekonomian negara (Heryanah, 2015). Namun, lansia juga dapat menjadi tantangan pembangunan jika tidak produktif dan tergolong kelompok rentan.

Berdasarkan data BPS tahun 2024, lansia mencakup 12,00 persen dari total penduduk Indonesia dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Mayoritas lansia adalah perempuan, tinggal di wilayah perkotaan, dan tergolong lansia muda (usia 60–69 tahun). Sekitar 36,05 persen rumah tangga memiliki anggota lansia, dan lebih dari separuh lansia (53,91 persen) menjabat sebagai kepala rumah tangga. Sebanyak 66,23 persen lansia masih memiliki pasangan hidup. Lansia laki-laki yang berstatus menikah lebih dominan (85,60 persen) dibandingkan perempuan (48,48 persen). Sebaliknya, status cerai mati lebih banyak dijumpai pada lansia perempuan (47,86 persen) dibandingkan laki-laki (12,69 persen). Mayoritas lansia tinggal dalam rumah tangga tiga generasi (35,73 persen) atau bersama keluarga inti (34,45 persen) (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2024).

Sebanyak 83,79 persen lansia Indonesia mampu membaca dan menulis. Tingkat keaksaraan lansia laki-laki (88,75 persen) lebih tinggi dibandingkan perempuan (79,25 persen). Lansia di perkotaan juga memiliki tingkat keaksaraan lebih tinggi (88,57 persen) dibandingkan perdesaan (77,75 persen). Dari segi pendidikan, hampir separuh lansia berpendidikan tamat SD atau setara (32,57 persen) dan tidak tamat SD (28,89 persen). Rata-rata lama sekolah lansia adalah 5,60 tahun, dengan angka lebih tinggi pada lansia laki-laki (6,48 tahun) dibandingkan perempuan (4,79 tahun). Lansia perkotaan memiliki rata-rata lama sekolah lebih tinggi (6,72 tahun) dibandingkan perdesaan (4,19 tahun). Lansia yang tinggal di perkotaan lebih banyak menyelesaikan pendidikan SMA/SMK atau perguruan tinggi (26,57 persen) dibandingkan di perdesaan (6,59 persen) (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2024).

Lansia perdesaan cenderung lebih aktif bekerja (65,24 persen) dibandingkan lansia perkotaan (48,55 persen). Sebaliknya, persentase lansia di perkotaan yang memiliki rekening tabungan lebih tinggi (39,24 persen) dibandingkan di perdesaan (28,20 persen). Dalam hal kepemilikan rumah, lansia di perdesaan lebih banyak tinggal di rumah milik sendiri (95,52

persen) dibandingkan lansia perkotaan (89,89 persen). Namun, lansia di perkotaan memiliki akses lebih besar terhadap rumah layak huni (68,69 persen) dibandingkan di perdesaan (65,73 persen). Penerimaan bantuan Program Keluarga Harapan (PKH) juga menunjukkan perbedaan. Sebanyak 14,26 persen rumah tangga lansia di perkotaan tercatat sebagai penerima PKH, sedangkan di perdesaan angkanya lebih tinggi, yakni 20,37 persen (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2024).

Secara umum, kesejahteraan memengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia dengan tingkat kesejahteraan lebih baik cenderung memiliki pendidikan, tempat tinggal, dan akses ekonomi yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam upaya membangun lansia tangguh perlu dilakukan upaya pendampingan.

## Metode

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Materi dalam pendampingan ini mencakup informasi tentang lansia tangguh, tantangan kesehatan lansia, upaya menyiapkan kesehatan lansia, dan peran keluarga dalam menyiapkan lansia sehat.

Tim juga berkoordinasi dan berkomunikasi dengan kepala desa serta pihak dari Puskesmas Kuta Utara. Setelah tahap persiapan selesai, program ini dilaksanakan di Balai Banjar Tegal Jaya, Desa Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 32 orang.

Peserta dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup individu lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia, kemampuan berkomunikasi dengan lancar, tidak mengalami gangguan pendengaran atau penglihatan yang parah, serta kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi keterbatasan atau gangguan kognitif serta ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan.

## Hasil

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia tentang kesehatan mereka. Program ini melibatkan 32 peserta lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu individu lansia yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan lancar, tidak mengalami

gangguan pendengaran atau penglihatan yang signifikan, serta bersedia berpartisipasi dalam kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Balai Banjar Tegal Jaya, Desa Dalung, yang menjadi lokasi sentral bagi peserta untuk berkumpul.

Materi yang diberikan dalam program ini mencakup topik penting seputar lansia tangguh, tantangan kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, cara-cara menjaga kesehatan lansia, serta peran keluarga dalam mendukung lansia agar tetap sehat dan mandiri. Selain itu, program ini juga menekankan pentingnya pola hidup sehat, termasuk asupan gizi yang seimbang, olahraga ringan yang sesuai, serta pengelolaan stres, yang semuanya berperan besar dalam menjaga kesehatan lansia.

Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang luar biasa. Sebanyak 81,25% peserta aktif bertanya dan berinteraksi dalam diskusi, menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan untuk lebih memahami materi yang disampaikan. 93,75% peserta memberikan umpan balik positif terhadap materi yang diberikan, menyatakan bahwa informasi yang disampaikan sangat berguna dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam menyampaikan materi, yaitu dengan cara diskusi interaktif dan berbagi pengalaman, sangat efektif untuk menarik perhatian dan membuat peserta lebih terbuka dalam menerima informasi.

Evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan bahwa 90,63% peserta memahami tantangan kesehatan lansia, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan mobilitas, dan peningkatan risiko penyakit kronis. Selain itu, 96,88% peserta juga memahami dengan baik pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan lansia, baik dari segi memberikan dukungan emosional, memastikan pola makan yang sehat, maupun membantu lansia dalam melakukan aktivitas fisik ringan. Program ini tidak hanya menekankan pentingnya kesehatan fisik, tetapi juga mengingatkan peserta tentang pentingnya kesehatan mental dan emosional, yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.

Salah satu aspek yang mendapat apresiasi tinggi dari peserta adalah simulasi praktik kesehatan dan diskusi yang dilakukan selama kegiatan. Sebanyak 87,5% peserta menganggap sesi diskusi sebagai bagian yang sangat bermanfaat, karena memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, 75% peserta merasa bahwa simulasi praktik kesehatan memberikan mereka pemahaman yang lebih mendalam

mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan secara praktis dan mudah dilakukan.



**Gambar 1.** Proses pemberian pendampingan.

Secara keseluruhan, program pengabdian ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan lansia, tetapi juga memberikan motivasi bagi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Program ini juga berhasil memperkuat peran keluarga dalam mendukung lansia untuk tetap sehat dan mandiri. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan bahwa para lansia di Desa Dalung dapat lebih menjaga kesehatan mereka dan terus aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan fisik, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat. Program ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara masyarakat, pemerintah desa, dan pihak-pihak terkait seperti Puskesmas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan lansia.

### **Pembahasan**

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini menunjukkan dampak positif terhadap pemahaman lansia mengenai kesehatan dan peran keluarga dalam mendukung kesehatan lansia. Program ini berhasil memberikan informasi penting tentang tantangan kesehatan lansia, cara menjaga kesehatan fisik dan mental, serta pentingnya dukungan keluarga. Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat setelah mengikuti kegiatan ini, dengan 90,63% peserta memahami tantangan kesehatan yang dihadapi oleh lansia, dan 96,88% peserta menyadari pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan lansia.

Pendidikan kesehatan yang melibatkan keluarga memiliki dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Lansia yang

didampingi oleh keluarga cenderung lebih berhasil dalam menerapkan gaya hidup sehat dan menjaga kesehatan mereka (Wulandari et al., 2024). Hal ini sejalan dengan hasil dari program ini yang menunjukkan bahwa 96,88% peserta menyadari pentingnya peran keluarga.

Lansia yang mendapatkan pelatihan dan edukasi kesehatan secara terstruktur memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masalah kesehatan mereka dan lebih termotivasi untuk mengubah perilaku hidup sehat (Hadjarati et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil evaluasi program ini, di mana 87,5% peserta merasa termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat setelah mengikuti kegiatan. Program ini memberikan wawasan yang relevan tentang pentingnya pola makan sehat, olahraga ringan, dan pengelolaan stres, yang sesuai dengan temuan penelitian tersebut.

Pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lansia, terutama dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dan mendorong pola hidup sehat (Syukriadi et al., 2024). Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kronis, penurunan fungsi fisik dan kognitif, serta masalah psikososial. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu intervensi penting untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi kepada lansia dalam mengelola kesehatan mereka (Jamil et al., 2024).

Pendidikan kesehatan membantu lansia memahami perubahan fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan, seperti penurunan metabolisme, risiko osteoporosis, dan gangguan kardiovaskular (Rahayu et al., 2022). Dengan pengetahuan ini, lansia dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, serta menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan edukasi kesehatan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang penyakit yang mereka alami dan bagaimana cara mengelolanya, sehingga dapat mengurangi komplikasi (Putri et al., 2023).

Pendidikan kesehatan tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental (Giuli et al., 2016). Lansia yang mendapatkan edukasi tentang cara mengelola stres, menghadapi rasa kesepian, dan menjaga hubungan sosial cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Prahasasgita & Lestari, 2023). Program pendidikan yang melibatkan kegiatan kelompok juga dapat mengurangi rasa isolasi sosial, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional lansia (Kim et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil program pengabdian masyarakat ini sejalan dengan temuan-temuan dalam penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya edukasi dan dukungan keluarga untuk meningkatkan kesehatan lansia. Meskipun ada keterbatasan dalam pelaksanaan program, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi dan keterlibatan keluarga dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia.

### **Keterbatasan**

Meskipun program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, keterbatasan waktu menjadi salah satu hambatan, karena materi yang diberikan terpaksa disesuaikan dengan waktu yang tersedia dan tidak dapat mencakup seluruh topik yang relevan untuk kesehatan lansia. Selain itu, meskipun kegiatan dilakukan secara tatap muka, keterbatasan akses teknologi bagi sebagian peserta lansia dapat menghambat mereka dalam mengakses informasi lebih lanjut setelah kegiatan.

Program ini juga menghadapi keterbatasan sumber daya, baik dalam hal jumlah tim pengabdian maupun alat bantu visual yang digunakan, yang dapat mempengaruhi efektivitas penyampaian materi, terutama bagi peserta dengan kebutuhan khusus. Keterbatasan dalam pendekatan individu juga menjadi tantangan, karena kondisi fisik dan mental setiap peserta lansia berbeda, sehingga diperlukan penyesuaian dalam metode penyampaian. Selain itu, meskipun peran keluarga sangat ditekankan, tidak semua peserta dapat didampingi oleh anggota keluarga mereka, yang mengurangi potensi dampak jangka panjang dari program. Beberapa peserta juga mengalami keterbatasan fisik yang membuat mereka sulit untuk berpartisipasi sepenuhnya dalam simulasi atau aktivitas fisik yang dilakukan.

Evaluasi yang dilakukan hanya mengandalkan umpan balik peserta yang bersifat subyektif, dan belum mencakup pengukuran yang lebih mendalam mengenai perubahan perilaku atau peningkatan kualitas hidup. Terakhir, ruang lingkup program yang terbatas pada satu desa dengan 32 peserta mengurangi dampak jangka panjang, karena program ini belum menjangkau lansia di daerah lain yang juga membutuhkan edukasi serupa. Meskipun demikian, dengan mengidentifikasi keterbatasan ini, diharapkan program pengabdian masyarakat di masa depan dapat ditingkatkan dengan memperhatikan aspek-aspek yang kurang optimal.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari program pengabdian masyarakat ini adalah bahwa kegiatan yang dilaksanakan di Desa Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali, berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang kesehatan dan peran keluarga dalam mendukung lansia sehat. Program ini berhasil memberikan informasi penting mengenai tantangan kesehatan lansia, cara menjaga kesehatan fisik dan mental, serta peran keluarga dalam mendukung gaya hidup sehat. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, dengan sebagian besar merasa termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat yang telah diajarkan. Namun, terdapat beberapa keterbatasan yang mempengaruhi keberhasilan program, seperti keterbatasan waktu, sumber daya, dan akses teknologi yang menghambat penyebaran informasi lebih lanjut. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam kegiatan ini juga terbatas, yang mempengaruhi potensi dampak jangka panjang. Meskipun demikian, program ini telah memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di desa tersebut dan menunjukkan pentingnya melibatkan seluruh pihak, termasuk keluarga dan pemerintah, dalam menjaga kesehatan lansia. Untuk pengembangan lebih lanjut, perlu adanya penyesuaian dalam hal durasi, sumber daya, dan perluasan jangkauan kegiatan agar dapat menjangkau lebih banyak lansia di daerah lain.

## Pendanaan

Pendanaan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berasal dari sumber internal institusi. Dana tersebut dikelola oleh LP3M Universitas Triatma Mulya. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa sebagai pihak yang berperan aktif di dalamnya.

## Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak institusi, puskesmas, pemerintah desa, dan para kader yang telah memberikan izin serta dukungan penuh, sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia yang berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ini.

## Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

## Kontribusi Penulis

Semua penulis membaca dan menyetujui naskah akhir. Semua penulis bertanggung jawab atas integritas data dan akurasi analisis data.

## Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Republik Indonesia. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Giuli, C., Papa, R., Lattanzio, F., & Postacchini, D. (2016). The Effects of Cognitive Training for Elderly: Results from *My Mind Project*. *Rejuvenation Research*, 19(6), 485–494. <https://doi.org/10.1089/rej.2015.1791>
- Hadjarati, H., Prasetyo, A., Podungge, R., & Wicahyani, S. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia melalui Konseling Pola Hidup Sehat dan Senam Lansia. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 98–105. <https://doi.org/10.32529/tano.v7i2.3496>
- Heryanah. (2015). Ageing Population dan Bonus Demografi Kedua di Indonesia. *Populasi*, 23(2), 1–16. <https://doi.org/10.22146/jp.15692>
- Jamil, S. N., Sukma, F., & Farhan, F. S. (2024). Edukasi Kesehatan Bagi Lansia untuk Mempersiapkan Masa Tua Nan Bahagia. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.1-5>
- Kim, C. Y., Choi, B.-Y., Ryoo, S.-W., Son, S.-Y., Min, J.-Y., & Min, K.-B. (2024). Health Literacy and Health-Related Quality of Life in Older Adults with Mild Cognitive Impairment. *Journal of the American Medical Directors Association*, 25(11), 105253. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2024.105253>
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2), 247. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371>
- Putri, M. E., Kurniati, S. R., & Khariroh, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pemberian Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *SEGANTANG LADA: JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.53579/segantang.v1i1.112>

- Rahayu, D. Y. S., Usman, R. D., Umar, N., & Putri, D. P. (2022). Edukasi Menggunakan Booklet untuk Membantu Keluarga Mencegah Penyakit Menular pada Lansia. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 27–37. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.448>
- Syukriadi Syukriadi, Nurul Amna, Suci Mayatara, & Sahla Rizkina. (2024). Sosialisasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 1(6), 149–154. <https://doi.org/10.61132/mengabdi.v1i6.377>
- Wulandari, A., Nurfauziah, E., Amanullah, F., Ardila, N. H., Niam, R. S., Nadhira, R., Salsabila, R., & Astuti, A. P. K. (2024). Pengaruh Edukasi Berbasis Home Visit terhadap Peningkatan Pengetahuan mengenai Kesehatan pada Lansia. *Bina Sehat Masyarakat*, 4(1), 1–9.