

## Pemberdayaan Lanjut Usia dalam Menunjang *Successful Aging* Melalui Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa di Kecamatan Cinere

Dhiya Sausan Rizky Angreni<sup>1\*</sup>, Almisar Hamid<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [dhiyasausan@gmail.com](mailto:dhiyasausan@gmail.com)

**Abstract.** *The elderly period carries a negative perception because it is considered one of the vulnerable groups in society. They often experience changes in physical health, reduced social support, and the possibility of decreased quality of life. In this case, empowerment of the elderly is important to improve the quality of life and achieve successful aging, as is the empowerment carried out for the elderly at the Al-Falah Health Post Dompot Dhuafa. This study aims to determine what empowerment model is carried out at the Al-Falah Health Post and what programs are carried out in achieving successful aging for the elderly at the Al-Falah Health Post as well as the obstacles and what efforts are made to overcome these obstacles. This study uses a descriptive qualitative research method. Data collection was carried out by interviews, observations, and documentation. And the determination of informants used purposive sampling. The results of this study show a picture of empowerment at the AL-Falah Health Post involving various training for elderly cadres, the achievement of successful aging in the elderly at the Al-Falah Health Post in the forms of achievements include: a) minimizing and low risk of disease, the elderly have awareness and commitment to maintain their health, b) physical and cognitive function that is still maximal allows the elderly to continue learning, maintain physical and mental health, and increase their independence in everyday life, c) social relationships in life at the Al-Falah Health Post create an environment that supports active and beneficial social relationships.*

**Keywords:** *Elderly, Empowerment, Successful Aging*

**Abstrak.** Periode lanjut usia menyandang persepsi yang negatif lantaran dianggap salah satu kelompok yang rentan dalam masyarakat. Mereka sering mengalami perubahan dalam kesehatan fisik, dukungan sosial yang berkurang, dan kemungkinan penurunan kualitas hidup. Dalam hal ini, pemberdayaan lansia menjadi hal yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan menggapai masa tua yang sukses (*successful aging*), sebagaimana pemberdayaan yang dilakukan kepada para lansia yang ada di Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model pemberdayaan apa yang dilakukan di Pos Sehat Al-Falah serta program apa saja yang dilakukan dalam pencapaian *successful aging* pada lansia di Pos Sehat Al-Falah serta kendala dan apa upaya yang dilakukan dalam mengatasi kendala tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dan penentuan informan menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan gambaran pemberdayaan di Pos Sehat AL-Falah melibatkan berbagai pelatihan kepada kader lansia, pencapaian *successful aging* pada lansia yang ada di Pos Sehat Al-Falah dalam bentuk-bentuk pencapaian meliputi: a) meminimalisir dan berkemungkinan rendah resiko munculnya suatu penyakit, para lansia memiliki kesadaran dan komitmen untuk menjaga kesehatan mereka, b) keberfungsian fisik dan kognitif yang masih maksimal memungkinkan para lansia untuk terus belajar, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kemandirian mereka dalam kehidupan sehari-hari, c) hubungan sosial dalam hidup di Pos Sehat Al-Falah menciptakan lingkungan yang mendukung hubungan sosial yang aktif dan bermanfaat.

**Kata kunci:** Lansia, Pemberdayaan, Successful Aging

### 1. LATAR BELAKANG

Golongan lansia sering dipersepsikan sebagai orang yang tidak bisa menghasilkan apa-apa lagi. Kerjanya hanya merepotkan lingkungan terutama keluarga dan sehari-hari hanya 'duduk manis' serta istirahat di rumah. Bukannya membantu, kondisi seperti itu justru menimbulkan pengaruh buruk bagi mereka. Lansia sebenarnya masih bisa produktif. Golongan ini justru mempunyai kelebihan lain, salah satu diantaranya yaitu memiliki keunggulan pengalaman. Pemerintah perlu mengusahakan agar para lansia bisa hidup produktif dengan

melakukan pemberdayaan (Suhartini, 2009: 132).

Proporsi penduduk lanjut usia (lansia) yang semakin tahun semakin besar membutuhkan perhatian dan perlakuan khusus dalam pelaksanaan pembangunan. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat (BPS 2020).

Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional yang berlangsung setiap 29 Mei mengamanatkan misi lanjut usia untuk dapat hidup dengan sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2022). Seperti yang kita ketahui bersama, orang yang berusia lanjut rentan mengalami berbagai tekanan psikologis maupun masalah sosial lainnya. Penting bagi keluarga dan lingkungan untuk memahami mendukung kesehatan fisik maupun psikologis usia lanjut (Azizah & Hartanti, 2016).

Dompot Dhuafa dikenal karena berbagai program dan kegiatan yang bertujuan untuk membantu masyarakat yang membutuhkan, termasuk lansia. Program pos sehat yang dilakukan oleh Dompot Dhuafa dapat menjadi solusi dalam mewujudkan penuaan yang sukses yaitu lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Pos Sehat Dompot Dhuafa telah menjadi salah satu inisiatif yang menargetkan pemberdayaan lansia. Dengan pendekatan yang komprehensif, pos sehat ini tidak hanya fokus pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga mencakup aspek kemandirian, aktivitas sosial, dan martabat individu. Melalui undang-undang yang sudah ada, Dompot Dhuafa terus mendukung pemberdayaan lansia. Sehingga dapat Memberikan semangat kepada para lansia agar tetap berkontribusi atas manfaat ilmunya bagi sesama, dan juga sebagai wadah untuk lansia tetap sehat, aktif, dan berdaya guna di usia lanjut, serta berfungsi sebagai wadah bagi lansia untuk menciptakan komunitas yang mendukung pertukaran pengalaman dan keterlibatan sosial yang berharga.

Dalam upaya untuk mengatasi permasalahan lansia di Kecamatan Cinere, dr. Ririn, individu yang peduli terhadap kesejahteraan lansia, memutuskan untuk menggerakkan komunitas lansia di kompleks tempat tinggalnya. dr. Ririn menyadari bahwa sebagian besar dari lansia di Komplek Mega Cinere memiliki pendidikan yang baik dan berasal dari kalangan menengah ke atas, sehingga mereka memiliki keinginan yang besar untuk tetap bermanfaat dan berkontribusi bagi masyarakat. Dengan memberikan wadah bagi lansia untuk berkumpul dan beraktivitas, hal tersebut dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan

kualitas hidup serta mewujudkan pencapaian *successful aging* pada lansia di Komplek Mega Cinere.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Lanjut Usia (Lansia)**

Lanjut usia merupakan periode penutupan dalam rentang hidup seseorang. Masa lansia merupakan tahap akhir dari tahapan perkembangan manusia. Masa lansia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat (Hurlock, 1980).

Lansia adalah pada usia memasuki masa pensiun. Lansia adalah bagian dari sebuah proses biologis manusia yang tidak dapat dihindari oleh siapapun, proses yang kemudian lazim disebut menjadi tua / lanjut usia ini diawali dengan rangkaian perubahan pada fisik seseorang yaitu dengan berkurangnya fungsi tubuh seseorang yang berakibat berkurangnya fisik seseorang, yang diikuti dengan berkurangnya peran sosial / ekonomi dalam keluarga dan masyarakat, hal tersebut secara psikologis akan mempengaruhi pola perilaku seseorang (Sukei, 2011 : 12)

### ***Successful Aging***

Menurut Crowter, Parker, Achenbaum, Larimore, dan Koenig (2002) dalam Timotus (2021), *successful aging* adalah kesanggupan untuk mengelola empat partikularitas utama: mengurangi risiko penyakit dan dampaknya, menjaga fungsi fisik dan psikologis dengan baik, aktif dalam kehidupan sosial, dan memiliki pandangan spiritual yang positif tentang diri, lingkungan, sesama, dan Tuhan. Menurut Havighurst (dalam Masnida 2017) menyatakan bahwa *successful aging* adalah keadaan di mana lanjut usia merasa puas dengan kehidupannya.

Suardiman (2011) menjelaskan bahwa *successful aging* bukan hanya tentang memiliki umur panjang, tetapi juga tentang tetap sehat, mampu, dan mandiri di usia tua, serta memberikan manfaat bagi diri sendiri dan kehidupan sosialnya. Kondisi ini sering dimaknai sebagai keinginan untuk tetap aktif dalam kehidupan.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Lokasi dan Waktu**

Lokasi penelitian akan dilakukan di salah satu cabang Pos Sehat Dompot Dhuafa. Lokasi yang dipilih oleh peneliti adalah Pos Sehat Al-Falah yang berada di Perumahan Mega Cinere yang beralamat di Jl. Lempuyang III No. C 74, Blok L, Cinere 16, Kec. Cinere, Kota

Depok, Jawa Barat 16514. Adapun alasan peneliti memilih lokasi tersebut adalah memudahkan peneliti dalam mendapatkan data karena sebelumnya peneliti pernah melakukan pendampingan dan observasi serta letaknya yang mudah dijangkau atau strategis, sehingga dapat menghemat waktu, biaya, dan tenaga. Peneliti melakukan penelitian tertanggal 16 Januari-26 Maret 2024.

### **Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data di lapangan, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2013), ia menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, objek apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variable- variabel yang bisa dijelaskan baik dengan angka-angka maupun kata-kata.

Pendekatan penelitian kualitatif deskriptif ini bertujuan agar peneliti dapat mendeskripsikan secara jelas dan terperinci serta memperoleh data yang mendalam dari judul penelitian yaitu model pemberdayaan lanjut usia dalam menunjang *successful aging* melalui Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa di Kecamatan Cinere.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Aspek pemberdayaan yang diterapkan dalam Pos Sehat Dompot Dhuafa.**

Pos Sehat Al-Falah melaksanakan program pemberdayaan lansia yang dirancang agar lansia menjadi sehat, mandiri, aktif, produktif, dan bermartabat. Program ini tidak hanya memberikan akses terhadap layanan kesehatan tetapi juga mengedukasi dan melibatkan lansia dalam kegiatan yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka, memastikan bahwa mereka dapat berkontribusi secara aktif dan merasa dihargai dalam komunitas mereka. Dalam konteks lansia, ini berarti memberikan akses ke layanan kesehatan, kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan edukatif, serta pelatihan yang memungkinkan mereka untuk berkontribusi secara aktif dalam komunitas. Dengan pendekatan ini, Pos Sehat Al-Falah berupaya memastikan bahwa lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat tetapi juga agen perubahan yang aktif, mampu berkontribusi dan mempengaruhi keputusan yang berpengaruh kepada kesejahteraan mereka sendiri.

Sejalan dengan teori pemberdayaan yang dikemukakan oleh Julian Rappaport (1987), pemberdayaan adalah proses di mana individu, komunitas, atau kelompok yang sebelumnya memiliki sedikit kontrol atas kehidupan mereka memperoleh lebih banyak kekuatan dan kendali. Menurut Rappaport, pemberdayaan lansia melibatkan aspek-aspek seperti

pengambilan keputusan, akses ke sumber daya, keterlibatan dalam komunitas, dan pengembangan keterampilan.

### **Pengambilan Keputusan**

Pemberdayaan melibatkan peningkatan kemampuan lansia untuk membuat keputusan yang mempengaruhi kehidupan mereka. Pemberdayaan lansia dalam pengambilan keputusan adalah salah satu komponen inti dari model pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah. Sejalan dengan teori Rappaport, pemberdayaan harus memberikan individu kontrol atas keputusan yang memengaruhi hidup mereka. Di Pos Sehat Al-Falah, lansia tidak hanya sebagai penerima layanan tetapi juga sebagai kontributor aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan program. Melalui diskusi kelompok terarah, survei kepuasan, dan sesi curhat, lansia memiliki wadah untuk menyuarakan kebutuhan dan harapan mereka.

Pendekatan ini mencerminkan prinsip Rappaport bahwa pemberdayaan adalah proses partisipatif yang meningkatkan kemampuan individu untuk mengontrol kehidupan mereka sendiri. Dari wawancara dengan para narasumber menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif ini telah meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan lansia, di mana mereka merasa lebih dihargai dan memiliki kendali lebih besar atas program yang dijalankan di Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa.

### **Akses ke Sumber Daya**

Rapaport, J (1987) melalui teori pemberdayaannya menekankan pentingnya akses terhadap sumber daya yang diperlukan untuk mencapai kontrol dan otonomi. Di Pos Sehat Al-Falah, lansia diberikan akses yang luas ke berbagai sumber daya, seperti informasi kesehatan, layanan kesehatan, dan pelatihan keterampilan. Kolaborasi dengan Kementerian Kesehatan, Dinas Kesehatan, dan Puskesmas Posbindu Cinere, memastikan bahwa layanan kesehatan yang dibutuhkan tersedia dan dapat diakses dengan mudah.

Hal tersebut sejalan dengan pandangan Rappaport bahwa akses ke sumber daya adalah kunci dalam proses pemberdayaan. Para lansia di Pos Sehat Al-Falah merasakan manfaat nyata dari akses ke pelatihan dan seminar yang meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang kesehatan. Pelatihan tentang skrining geriatri dan seminar kesehatan yang diadakan secara rutin adalah contoh konkret dari upaya untuk memberdayakan lansia melalui peningkatan akses terhadap informasi dan layanan yang relevan.

### **Keterlibatan dalam Komunitas**

Keterlibatan lansia dalam kegiatan komunitas merupakan aspek penting dari pemberdayaan yang ditawarkan oleh Pos Sehat Al-Falah. Partisipasi dalam kegiatan seperti senam sehat rutin pada hari selasa dan minggu, pengajian seminggu sekali, dan kegiatan sosial

lainnya tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan sosial dan mental. Teori Rappaport menekankan bahwa pemberdayaan juga berarti memberi individu kesempatan untuk terlibat aktif dalam komunitas mereka, yang akan meningkatkan rasa memiliki dan dukungan sosial. Kegiatan sosial di Pos Sehat Al-Falah, seperti bakti sosial dan perayaan hari besar, dirancang untuk memperkuat hubungan sosial di antara para lansia dan komunitas yang lebih luas. Kader kesehatan yang juga lansia memainkan peran penting dalam mendorong partisipasi ini, seperti yang dijelaskan para narasumber yang aktif dalam kegiatan komunitas, mereka mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan di Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa memberikan mereka rasa kebersamaan dan dukungan yang signifikan, yang sejalan dengan tujuan pemberdayaan untuk menciptakan individu yang lebih terhubung dan berdaya dalam komunitas mereka.

### **Pengembangan Keterampilan**

Pengembangan keterampilan adalah salah satu elemen kunci dari model pemberdayaan yang diterapkan di Pos Sehat Al-Falah. Lansia dilatih dalam berbagai keterampilan praktis, seperti skrining kesehatan, memasak, berkebun, dan kerajinan tangan. Menurut teori pemberdayaan yang dikemukakan oleh Julian Rapaport (1987), pengembangan keterampilan ini tidak hanya memberikan individu kemampuan baru tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan otonomi. Pelatihan-pelatihan yang diselenggarakan oleh Pos Sehat Al-Falah memungkinkan lansia untuk tetap aktif dan produktif, sekaligus memberikan mereka keterampilan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka atau sebagai sumber penghasilan tambahan dan merasakan manfaat nyata dari keterampilan yang mereka pelajari, yang membuat mereka merasa lebih produktif dan mampu berkontribusi lebih banyak bagi komunitas mereka.

Melalui berbagai kegiatan ini, lansia yang awalnya tidak memiliki potensi tertentu mampu mengembangkan keterampilan mereka dan berkontribusi lebih banyak bagi masyarakat. Teknik triangulasi yang melibatkan wawancara, observasi, serta teori Julian Rappaport menunjukkan bahwa pemberdayaan lansia di Pos Sehat Al-Falah memiliki dampak positif dalam membuat lansia lebih produktif dan mandiri. Program pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah dirancang untuk memberikan bimbingan keterampilan dan pelatihan berkelanjutan mencakup berbagai aspek seperti kesehatan, keterampilan hidup, dan kegiatan fisik. Lansia yang awalnya tidak memiliki keterampilan tertentu dapat belajar dan mengembangkan kemampuan mereka melalui program ini. Misalnya, pelatihan kader kesehatan memungkinkan lansia mempelajari cara-cara menjaga kesehatan pribadi dan keluarga mereka, serta melakukan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran gula darah dan tekanan darah.

Secara keseluruhan, model pemberdayaan yang diterapkan di Pos Sehat Al-Falah menunjukkan bagaimana sebuah program yang terstruktur dengan baik dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi para lansia. Dengan pendekatan yang komprehensif, melibatkan pelatihan, pendidikan, dan kegiatan komunitas, lansia di Pos Sehat Al-Falah dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik, menjadi lebih mandiri, aktif, dan produktif. Ini sejalan dengan teori pemberdayaan yang dikemukakan oleh Julian Rappaport (1987) dimana pemberdayaan bukan hanya tentang memberikan bantuan, tetapi juga tentang membangun kemampuan dan memberikan akses kepada sumber daya yang memungkinkan individu untuk berpartisipasi penuh dalam masyarakat.

Melalui pendekatan yang komprehensif ini, Pos Sehat Al-Falah tidak hanya membantu lansia dalam aspek kesehatan fisik tetapi juga memberdayakan mereka secara sosial dan ekonomi, sehingga mereka dapat terus berkontribusi dalam komunitas mereka dengan rasa percaya diri dan kemandirian yang lebih tinggi.

### **Bentuk usaha yang diterapkan oleh Pos Sehat Al-Falah dalam mewujudkan konsep *Successful Aging***

*Successful aging* merupakan keadaan lansia yang merasa terpenuhinya keterpuasan terhadap kehidupannya baik dari segi fisik, psikis, sosial, dan keagamaan, sehingga pada saat memasuki usia lanjut dapat meraih rasa bahagia dan rasa hidup yang indah di akhir rentang kehidupannya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Rowe dan Kahn (1997), *successful aging* adalah kemampuan untuk mengatur tiga sifat atau tingkah laku, yang pertama meliputi, meminimalkan risiko berbagai penyakit dan yang terkait dengan risiko tersebut. Kedua, pengelolaan fungsi fisik dan psikis yang baik dan ketiga, partisipasi aktif dalam kehidupan sosial. Dalam pembahasan kali ini penulis akan membahas tentang bentuk-bentuk kegiatan pemberdayaan dalam menunjang *successful aging* pada lansia di Pos Sehat Al-Falah yang diuraikan dan dijelaskan sebagai berikut:

### **Meminimalisir dan Berkemungkinan Rendah Resiko Munculnya Suatu Penyakit (*Avoiding Disease And Disability*)**

Model pemberdayaan yang dilakukan di Pos Sehat Al-Falah dinilai berhasil dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui berbagai kegiatan promotif dan preventif. Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan di Pos Sehat Al-Falah, ditemukan bahwa program ini dirancang untuk mengurangi risiko penyakit dan disabilitas pada lansia dengan menerapkan pola hidup sehat dan memberikan berbagai pelatihan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Suardiman (2011) yang menyatakan bahwa jumlah lansia yang sakit-sakitan cenderung menurun karena adanya perbaikan dalam pemeliharaan kesehatan yang terus-

menerus diupayakan.

Rowe & Kahn (1997) menekankan pentingnya *low probability of disease and disease-related disability* sebagai salah satu aspek kunci dalam mencapai successful aging. Di Pos Sehat Al-Falah, berbagai kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan rutin, senam sehat, dan edukasi kesehatan menjadi bagian terpadu dari program pemberdayaan lansia. Sebagaimana diungkapkan oleh Ibu Eva dalam wawancaranya, lansia di Pos Sehat Al-Falah dapat terfasilitasi kesehatannya secara gratis melalui skrining kesehatan, skrining jiwa, dan senam sehat. Ini menunjukkan bahwa program ini tidak hanya fokus pada penyembuhan penyakit tetapi juga pada pencegahan dan pengurangan risiko penyakit di masa depan.

Pangkahila, A.J (2013) menyatakan bahwa banyak orang berusaha untuk menghindari atau memperlambat proses penuaan, salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat. Sejalan dengan pandangan Suardiman (2011), ia menyebutkan bahwa pola hidup sehat, asupan makanan bergizi dan seimbang, aktivitas olahraga, serta menghindari rokok adalah upaya positif untuk menghindari atau mengurangi gejala penyakit akibat gangguan kesehatan. Kebiasaan, pola, dan gaya hidup sangat penting dalam menentukan keberhasilan penuaan yang sukses bagi lansia. Rowe dan Kahn (1997) juga menekankan bahwa gaya hidup merupakan prediktor penting perilaku lansia yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mereka, baik fisik maupun psikis juga menekankan pentingnya pola hidup sehat untuk menghindari atau menghambat proses penuaan. Di Pos Sehat Al-Falah, lansia diajarkan untuk menerapkan gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik, aktivitas fisik rutin, dan kebiasaan tidur yang sehat. Pelatihan kader lansia, seperti yang dijelaskan oleh Ibu Ririn, memberikan bekal yang sangat berguna untuk deteksi dini kesehatan lansia dan pencatatan kesehatan mereka. Dengan pelatihan ini, lansia mampu melakukan pencegahan yang efektif dan menjaga kesehatan mereka secara mandiri.

Rowe dan Kahn (1997) juga menyebutkan bahwa gaya hidup merupakan prediktor penting dalam kondisi kesehatan lansia. Para lansia di Pos Sehat Al-Falah berperan aktif dalam menjaga kesehatan mereka melalui pemeriksaan rutin dan pelatihan kesehatan. Misalnya, Ibu Yustami rutin melakukan senam tera di rumah, sementara Ibu Junani secara rutin memeriksa gula darah, kolesterol, dan tekanan darahnya sendiri. Kebiasaan ini tidak hanya membantu mereka dalam memantau kesehatan pribadi tetapi juga dalam menjaga kesehatan jangka panjang. Program pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah, yang melibatkan pemeriksaan kesehatan rutin, pelatihan kader, dan kegiatan fisik seperti senam, membantu lansia meminimalisir risiko penyakit dan disabilitas. Kesadaran dan komitmen lansia untuk menjaga kesehatan mereka, serta dukungan dari komunitas dan tenaga kesehatan, memainkan peran

penting dalam pencapaian *successful aging*. Dengan demikian, model pemberdayaan yang diterapkan di Pos Sehat Al-Falah tidak hanya meningkatkan kualitas hidup lansia tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk tetap produktif dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Dikaitkan dengan teori di atas, upaya yang dilakukan oleh para lansia untuk menghindari resiko munculnya penyakit merupakan bagian dari pencapaian *successful aging*. Ini juga diperkuat oleh komitmen, kesadaran diri, dan usaha optimal para lansia untuk meningkatkan pola hidup mereka, sehingga mereka tetap aktif dan mencapai kepuasan dalam menjalani hidup.

### **Keberfungsian Fisik serta Kognitif (*High Cognitive and Physical Function*)**

Keberfungsian fisik merujuk pada kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang melibatkan fungsi motorik otot. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi dan kinerja fisik. Namun, tidak jarang ada lansia yang tetap mempertahankan kinerja fisik yang optimal, sehingga memungkinkan mereka untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kesulitan. Untuk melihat pemberdayaan yang dilakukan mengenai aspek keberfungsian fisik dan kognitif pada informan, penulis mengajukan pertanyaan terkait seperti akses terhadap pelayanan kesehatan, dukungan sosial, dan kemandirian lansia dalam kehidupan sehari-hari dan aspek apa yang paling membuat kegiatan pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah efektif atau bermanfaat bagi para lansia dalam melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Ayu (2019), kesehatan menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Ketika lansia memiliki kualitas hidup yang baik, mereka mampu menjalankan aktivitas kebutuhan dasarnya secara mandiri.

Pelatihan keterampilan kesehatan menjadi salah satu upaya yang utama di Pos Sehat Al-Falah. Para lansia diajarkan cara mengukur tekanan darah, membaca resep obat, dan melakukan pemeriksaan gula darah serta asam urat. Program-program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga pendampingan yang intensif, sehingga lansia dapat memahami dan mempraktekkan keterampilan tersebut dengan baik. Hal ini membantu mereka untuk memantau kondisi kesehatan mereka secara mandiri dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Upaya ini sesuai dengan pandangan Budiarti (2010) yang menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah salah satu faktor penting dalam mencapai penuaan yang sukses.

Selain pelatihan keterampilan kesehatan, Pos Sehat Al-Falah juga menyediakan berbagai kegiatan fisik seperti senam sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan senam

ini dirancang untuk membantu lansia dalam menjaga kebugaran tubuh mereka, yang sangat penting mengingat mobilitas dan fleksibilitas tubuh cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Dengan mengikuti kegiatan senam secara rutin, para lansia dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh mereka. Pemeriksaan kesehatan rutin juga penting untuk memantau kondisi kesehatan mereka dan memastikan bahwa mereka mendapatkan perawatan medis yang tepat waktu.

Dari hasil temuan mengenai kegiatan dalam meningkatkan kesehatan fisik di Pos Sehat Al-Falah, menggambarkan bagaimana mereka diajarkan berbagai keterampilan kesehatan, seperti mengukur tekanan darah, membaca resep obat, serta melakukan pemeriksaan gula darah dan asam urat. Pendampingan ini dilakukan di klinik kecil yang dilengkapi dengan dokter, sehingga lansia dapat belajar dan mempraktikkan keterampilan tersebut dengan baik. Para lansia juga menyebutkan manfaat dari program-program kesehatan yang ada, seperti senam sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin, yang membantu mereka mengontrol kondisi kesehatan seperti diabetes dan hipertensi. Program ini tidak hanya memantau kesehatan fisik mereka tetapi juga memberikan arahan dan pengawasan yang diperlukan untuk memastikan mereka mengikuti pengobatan yang benar. Selain itu, mereka diarahkan untuk tetap berkunjung ke puskesmas guna mendapatkan kontrol obat yang sesuai.

Para informan juga menekankan pentingnya pelatihan dan seminar yang diselenggarakan oleh Pos Sehat Al-Falah. Kegiatan seperti senam dan cek kesehatan rutin sangat membantu dalam meningkatkan kesehatan fisik. Melalui senam, mereka diajarkan berbagai gerakan yang dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, yang sangat penting mengingat mobilitas dan fleksibilitas tubuh cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Pelatihan kesehatan juga meningkatkan pemahaman mereka tentang cara merawat diri sendiri dan melakukan tindakan preventif untuk menjaga kesehatan, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk keluarga dan sesama lansia.

Selain itu, adanya akses mudah ke pelayanan kesehatan dengan dokter yang siap siaga di Pos Sehat juga sangat dihargai oleh para lansia. Kerjasama dengan berbagai instansi kesehatan seperti Kementerian Kesehatan, Dinas Kesehatan, dan Puskesmas Posbindu Cinere, juga memperkuat layanan yang diberikan. Kemandirian para lansia meningkat karena pelatihan yang mereka terima, yang membuat mereka lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan mereka sendiri. Materi dari pelatihan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat mempraktekkannya sendiri dan menjadi lebih sehat.

Kegiatan-kegiatan dalam mencapai successful aging yang dilakukan oleh informan lansia di Pos Sehat Al-Falah sejalan dengan pendapat Budiarti (2010). Budiarti mengemukakan

bahwa *successful aging* terjadi ketika faktor-faktor seperti fisik dan kesehatan terpenuhi, di mana pola hidup yang sehat akan menjaga kondisi fisik dan kesehatan lansia. Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki kondisi fisik yang sehat, tanpa keluhan atau penurunan dalam kinerja fisik mereka. Fungsi fisik mereka masih optimal, termasuk keberfungsian indera penglihatan dan pendengaran. Para lansia juga mampu melakukan aktivitas sehari-hari yang terkait dengan kemandirian mereka dalam melakukan *Activity Daily Living* (ADL), seperti makan, buang air, berjalan, mandi, berpakaian, menyapu, memasak, menyetir, dan kegiatan lainnya untuk memenuhi kebutuhan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa program-program di Pos Sehat Al-Falah berhasil meningkatkan keberfungsian fisik dan kemandirian pada lansia. Indera penglihatan dan pendengaran mereka juga masih berfungsi dengan baik, yang mendukung kemampuan mereka untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kesulitan.

Keberfungsian kognitif pada lansia, menurut Rowe dan Kahn, berkaitan dengan aspek-aspek seperti memori dan proses belajar. Neil Charnes (dalam Suardiman, 2011) menyatakan bahwa berbagai studi lintas sektoral menunjukkan bahwa fungsi kognitif, seperti ingatan (memori), perhatian, dan kecepatan pemrosesan informasi, semuanya mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini tidak seragam di semua aspek kognitif; misalnya, beberapa jenis memori mengalami penurunan ringan, sementara beberapa kemampuan pemrosesan informasi menunjukkan penurunan yang lebih lambat daripada yang lain.

Penelitian Suardiman (2011) menambahkan bahwa fungsi fisik dan kognitif sangat mempengaruhi kondisi psikososial, yang tercermin dalam kondisi emosional dan kemampuan untuk hidup secara mandiri. Oleh karena itu, keberfungsian fisik dan kognitif yang baik dan optimal dapat meningkatkan kondisi psikososial individu, memungkinkan mereka untuk menjalani hidup secara mandiri tanpa ketergantungan pada orang lain.

Di Pos Sehat Al-Falah, program-program yang ada dirancang untuk memberikan pelatihan dan kegiatan yang dapat membantu lansia dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik serta kognitif mereka. Kegiatan sosial dan komunitas juga berperan penting dalam meningkatkan keberfungsian kognitif dan kesejahteraan psikososial para lansia. Melalui berbagai aktivitas sosial, para lansia didorong untuk tetap aktif dan terlibat dalam komunitas mereka. Mereka diajarkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, seperti menjahit, menanam tanaman, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hal ini membantu mereka untuk merasa lebih dihargai dan produktif, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan lebih positif dan bersemangat.

Selain itu, program konseling dan sesi konsultasi dengan psikolog juga merupakan

bagian penting dari pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah. Lansia mendapatkan kesempatan untuk berbagi cerita, menerima saran, dan merasa didengarkan, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri. Kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, dan dengan adanya dukungan psikologis, para lansia dapat lebih mudah mengelola emosi dan menjaga kesehatan mental mereka.

Dari temuan-temuan penulis, dapat diketahui bahwa model pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah berhasil meningkatkan keberfungsian fisik dan kognitif para lansia. Program-program yang ada memungkinkan para lansia untuk belajar keterampilan baru, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kemandirian mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, aktif, dan produktif, yang pada akhirnya membantu mereka mencapai *successful aging*.

### **Hubungan Sosial dalam Hidup (*Engagement With Life*)**

Pos Sehat Al-Falah, dalam upayanya memberdayakan lansia, telah menciptakan lingkungan yang mendukung hubungan sosial yang aktif dan bermanfaat, sebagaimana tercermin dalam berbagai teori dan penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Azizah (2017) dalam penelitiannya, hubungan sosial yang dibangun oleh lanjut usia umumnya merujuk pada teori pertukaran sosial. Teori ini menekankan bahwa sumber kebahagiaan manusia berasal dari interaksi sosial.

Lansia yang merasa diterima dan diakui dalam lingkungan sosialnya cenderung lebih bahagia dan puas dalam menjalani hidupnya. Seperti yang juga diungkapkan oleh Astutik (2019), perolehan dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional maupun material dari orang terdekat, dapat membantu lansia dalam menerima perubahan hidupnya. Dengan dukungan ini, lansia dapat menghadapi masa tua dengan lebih bahagia, memungkinkan mereka mencapai *successful aging*. Menurut Rowe dan Kahn (1997), dukungan sosial yang diterima oleh lansia mencakup dua aspek penting, yaitu dukungan emosional dan instrumental. Selain meningkatkan kualitas hubungan sosial, dukungan sosial juga memberikan dampak positif yang relevan terhadap kesehatan lansia.

Dari wawancara yang dilakukan di Pos Sehat Al-Falah, ditemukan bahwa para lansia merasa senang dan terbantu dengan adanya pos sehat ini. Dukungan emosional yang diberikan, seperti diungkapkan oleh Ibu Eva, membuat para lansia merasa tidak lagi kesepian karena mereka bisa berkumpul, berbagi cerita, dan melakukan berbagai aktivitas bersama. Dalam penelitiannya, Suardiman (2011) juga menyatakan bahwa keluarga merupakan sumber utama pemenuhan kebutuhan emosional lansia. Pemberian dukungan dari keluarga sangat

mempengaruhi tingkat kebahagiaan dan kepuasan lansia dalam menjalani masa tua. Dukungan emosional yang besar akan memberikan lansia rasa senang dan kebahagiaan yang besar, sementara dukungan emosional yang kurang dapat membuat mereka merasa tidak diinginkan dan kurang bahagia. Para informan lansia memperoleh dukungan dari orang terdekat, terutama keluarga, sehingga mereka merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani masa tua. Namun peran komunitas seperti Pos Sehat Al-Falah juga sangat signifikan. Para informan lansia, seperti Ibu Ririn dan Ibu Yustami, menyatakan bahwa mereka merasa lebih diperhatikan dan dihargai dengan adanya dukungan dari komunitas ini. Aktivitas-aktivitas seperti senam bersama, pengajian, dan diskusi kelompok tidak hanya menjaga kesehatan fisik tetapi juga memperkuat hubungan sosial mereka. Mereka merasa lebih terhubung dengan komunitas, yang mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa kebersamaan, sehingga membantu mereka mencapai *successful aging*.

Di Pos Sehat Al-Falah, para lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat tetapi juga aktif berkontribusi dalam kegiatan sosial. Mereka terlibat dalam penyelenggaraan event kesehatan, memberikan edukasi tentang *healthy aging*, dan bakti sosial. Misalnya, selama pandemi COVID-19, para lansia mengumpulkan dana untuk membeli hand sanitizer yang dibagikan kepada masyarakat. Ini menunjukkan bahwa mereka masih merasa berguna dan dihargai dalam komunitas.

Pelatihan yang diberikan oleh Dompot Dhuafa juga memungkinkan para lansia untuk mengaplikasikan ilmu yang mereka dapatkan dalam kehidupan sehari-hari dan berbagi pengetahuan tersebut dengan keluarga, teman, dan tetangga. Ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri tetapi juga kesejahteraan komunitas secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Glass, Seeman, Herzog, Kahn & Berkman pada tahun 1995 (Papalia et al., 2001:686) yang dipaparkan dalam buku Suardiman (2011), mendukung pentingnya aktivitas produktif dalam pencapaian *successful aging*. Penelitian tersebut menegaskan bahwa usia lanjut bukan hanya tentang kelangsungan hidup, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengejar kegiatan yang memberikan kesenangan dan memberi dampak positif bagi diri sendiri. Suardiman juga menambahkan bahwa setiap aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia memiliki potensi untuk mengekspresikan dan memperkuat berbagai aspek diri, sehingga dapat mendukung pencapaian *successful aging*.

Seperti yang dikemukakan oleh Parahita (2015) dalam penelitiannya, interaksi sosial yang baik dengan tetangga dan masyarakat serta partisipasi aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitar memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan psikis lansia. Dengan tetap aktif dalam kegiatan sosial, lansia merasa masih memiliki peran yang berguna dan

diterima oleh masyarakat, yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup mereka.

Dalam penelitiannya, Parahita (2015) menambahkan bahwa lansia yang tetap aktif terlibat dalam aktivitas sosial di lingkungannya merupakan contoh lansia yang berhasil dalam menghadapi masa tua. Hal ini karena tidak semua lansia mampu menjaga keterlibatan sosial mereka seiring bertambahnya usia. Para informan di Pos Sehat Al-Falah, seperti Ibu Junani, merasa bahwa partisipasi mereka dalam kegiatan sosial memberikan mereka tujuan hidup yang lebih besar. Mereka merasa bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial tidak hanya memberikan manfaat bagi diri mereka sendiri tetapi juga bagi orang lain, memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara sesama lansia. Suardiman (2011) juga menerangkan bahwa keberadaan kegiatan, terutama yang bersifat produktif, bagi lanjut usia memiliki dampak sosial yang luas, tidak hanya bagi lanjut usia itu sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Melalui partisipasi dalam berbagai aktivitas, lansia dapat terlibat dalam interaksi sosial yang bermanfaat, memungkinkan mereka untuk berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama.

Dalam bukunya, Suardiman (2011) juga menyoroti pentingnya memanfaatkan waktu dengan melakukan kegiatan yang memiliki makna bagi lanjut usia. Menjalani aktivitas hanya untuk mengisi waktu luang cenderung mengurangi tingkat kebahagiaan pada usia tua. Hal ini sejalan dengan pandangan Lawton (dalam Siti Annisa, dkk, 2020), yang menekankan bahwa kegiatan sehari-hari seperti berinteraksi sosial, membersihkan lingkungan, dan melakukan kegiatan mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dapat menjadi kontribusi penting dalam mencapai *successful aging*.

Pada konteks Pos Sehat Al-Falah, konsep pemberdayaan ini tercermin dengan jelas. Lansia tidak hanya menjadi objek penerima layanan tetapi juga subjek yang berperan aktif dalam komunitas. Mereka dilibatkan sebagai kader kesehatan atau Agent of Change (AOC), yang berperan dalam memberikan edukasi dan layanan kesehatan kepada masyarakat. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk tetap aktif, mandiri, dan produktif. Lansia yang terlibat dalam kegiatan sosial ini merasa lebih dihargai dan memiliki lingkungan yang suportif, yang penting untuk menjaga semangat dan kepercayaan diri mereka. Mereka merasa bahwa partisipasi di Pos Sehat Al-Falah memberikan manfaat yang luas, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi komunitas. Ini menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat, lansia dapat mencapai *successful aging*, dimana mereka merasa berguna, dihargai, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

**Kendala yang dihadapi dalam implementasi pemberdayaan, serta upaya yang dilakukan**

### **untuk mengatasinya**

Di Pos Sehat Al-Falah, beberapa kendala dalam implementasi pemberdayaan lansia telah diidentifikasi melalui wawancara dengan staf dan kader, serta pengamatan langsung. Kendala utama yang dihadapi meliputi ketidakaktifan sebagian lansia, kesulitan dalam komunikasi, serta kurangnya dukungan dari keluarga. Misalnya, Ibu Eva, seorang staf Dompot Dhuafa, mencatat bahwa ada lansia yang malas atau enggan berpartisipasi meskipun telah diberikan fasilitas dan edukasi tentang manfaat pemberdayaan. Beliau mengungkapkan bahwa sebagian lansia lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan cucu atau memiliki alasan lain untuk tidak ikut serta. Selain itu, Ibu Eva menekankan perlunya kesabaran dalam berinteraksi dengan lansia, mengingat perubahan mood dan kecenderungan mereka untuk merasa lebih berpengalaman. Pernyataan ini diperkuat oleh Ibu Ririn, yang menambahkan bahwa sebagian lansia tidak aktif dan generasi muda seringkali kurang memahami pentingnya pemberdayaan lansia. Ibu Yustami juga mengamati adanya rasa malas di antara beberapa lansia, yang mungkin disebabkan oleh ketidaknyamanan atau kurangnya motivasi. Selain itu, Ibu Junani mencatat hambatan dari pihak keluarga, di mana anak-anak kadang melarang orang tua mereka ikut program ini dengan alasan bahwa mereka perlu beristirahat sepanjang hari.

Upaya mengatasi kendala tersebut dilakukan dengan pendekatan yang proaktif dan persuasif. Menurut Ibu Eva, salah satu strategi adalah mendekati lansia secara personal untuk memahami kondisi kesehatan dan kebutuhannya. Pelayanan door-to-door juga dilakukan untuk memberikan edukasi dan mendampingi lansia dalam mengakses layanan kesehatan. Pendekatan ini bertujuan untuk membuat lansia merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi. Ibu Eva mencatat bahwa setelah lansia mencoba datang sekali, mereka biasanya merasa tertarik untuk datang lagi karena merasakan manfaat dari kegiatan yang disediakan, seperti kontrol kesehatan gratis dan kesempatan untuk bersosialisasi. Selain itu, Ibu Eva menekankan pentingnya sabar dan hati-hati dalam berkomunikasi dengan lansia, serta melakukan evaluasi berkala dan perencanaan tindak lanjut untuk meningkatkan program.

Selaras dengan itu, Ibu Yustami berharap agar program ini lebih proaktif dengan mendatangi rumah lansia dan mengajak mereka secara langsung. Pendekatan jemput bola ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan pemberdayaan. Sementara itu, Ibu Ririn menekankan pentingnya menjaga semangat dan tekad, serta aktif bersosialisasi. Beliau juga menyebutkan pentingnya menjalin hubungan baik dengan generasi muda yang peduli terhadap lansia dan melibatkan diri dalam forum-forum kesehatan serta kegiatan masyarakat.

Secara keseluruhan, teknik triangulasi antara hasil wawancara dan observasi

menunjukkan bahwa faktor penghambat dalam kegiatan pemberdayaan di Pos Sehat Al-Falah terutama adalah ketidakaktifan sebagian lansia dan kurangnya dukungan dari keluarga serta masyarakat. Upaya untuk mengatasi kendala ini meliputi strategi proaktif dengan mendatangi rumah lansia, pendekatan personal, serta edukasi dan motivasi yang berkelanjutan. Menjaga semangat dan tekad serta melibatkan generasi muda dalam kegiatan pemberdayaan juga menjadi kunci keberhasilan. Komitmen Pos Sehat Al-Falah untuk terus meningkatkan partisipasi lansia dan mengatasi berbagai kendala menunjukkan dedikasi mereka dalam mencapai tujuan pemberdayaan yang efektif dan berkelanjutan.

## **5. KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pelaksanaan pemberdayaan lansia melalui pelatihan di Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa dan untuk mengetahui model pemberdayaan yang diterapkan dalam menunjang konsep "Successful Aging" pada lansia. Dari penelitian ini, beberapa temuan kunci berhasil diidentifikasi, meliputi aspek pemberdayaan yang diterapkan, implementasi komponen "Successful Aging," serta kendala dan upaya dalam mengatasi hambatan dalam pemberdayaan lansia.

Berdasarkan teori pemberdayaan Rappaport (1987), pemberdayaan di Pos Sehat Lansia Al-Falah Dompot Dhuafa mencakup empat aspek utama: pengambilan keputusan, akses ke sumber daya, keterlibatan dalam komunitas, dan pengembangan keterampilan. Lansia di Pos Sehat Al-Falah dilibatkan secara aktif dalam proses pengambilan keputusan, di mana mereka memiliki suara dalam menentukan program yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Akses ke sumber daya diwujudkan melalui pelatihan kesehatan, seminar, dan layanan kesehatan rutin yang tersedia bagi para lansia. Keterlibatan dalam komunitas didorong melalui berbagai kegiatan sosial dan interaksi yang memperkuat hubungan antar lansia dan meningkatkan dukungan emosional. Sementara itu, pengembangan keterampilan dilakukan melalui pelatihan praktis seperti memasak, berkebun, dan keterampilan lain yang tidak hanya meningkatkan kognitif lansia tetapi juga membuka peluang baru untuk tetap aktif dan produktif.

Aspek pemberdayaan di Pos Sehat Lansia Al-Falah mencerminkan upaya untuk mencapai tiga komponen utama dari "Successful Aging" menurut teori Rowe dan Kahn (1997). Pertama, risiko terhadap penyakit diminimalisir melalui program edukasi kesehatan dan kegiatan menjaga kebugaran. Kedua, keberfungsian fisik dan kognitif dipertahankan melalui berbagai aktivitas yang menstimulasi kedua aspek tersebut, termasuk olahraga ringan dan

pelatihan intelektual. Ketiga, hubungan sosial dalam kehidupan lansia diperkaya melalui kegiatan sosial yang mendorong interaksi, memperkuat ikatan sosial, dan memberikan dukungan emosional, sehingga lansia merasa lebih terlibat dan didukung dalam komunitas mereka.

Kendala dalam pelaksanaan pemberdayaan di Pos Sehat Lansia Al-Falah termasuk ketidakaktifan sebagian lansia, kesulitan komunikasi, serta kurangnya dukungan keluarga dan pemahaman masyarakat. Untuk mengatasi hal ini, Pos Sehat Al-Falah menerapkan strategi proaktif seperti mendatangi rumah lansia, memberikan edukasi, serta memberikan motivasi untuk berpartisipasi. Staf dan kader juga menggunakan pendekatan yang sabar dan empatik, serta melakukan evaluasi dan perencanaan kegiatan secara berkala agar program-program yang dijalankan dapat terus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan lansia, memastikan keberhasilan pemberdayaan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, model pemberdayaan yang diterapkan di Pos Sehat Al-Falah Dompot Dhuafa telah menunjukkan keberhasilan dalam mendukung konsep "Successful Aging" pada lansia. Dengan pendekatan holistik yang mencakup edukasi kesehatan, kegiatan fisik dan kognitif, serta dukungan sosial dan spiritual, Pos Sehat Al-Falah berhasil meminimalisir risiko penyakit, mempertahankan keberfungsian fisik dan kognitif, serta memperkuat hubungan sosial lansia. Meskipun menghadapi beberapa kendala, upaya proaktif dan komitmen dari staf dan kader telah berhasil mengatasi hambatan tersebut, sehingga program pemberdayaan dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan lansia.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan program pemberdayaan lansia di masa depan.

Pertama, mengingat masih banyak lansia atau keluarganya yang lebih percaya pada pengobatan tradisional daripada dokter, perlu dilakukan edukasi yang lebih intensif mengenai manfaat dan kelebihan pengobatan modern. Pos Sehat Lansia Dompot Dhuafa dapat mengadakan sesi khusus yang menjelaskan bagaimana pengobatan modern dan tradisional dapat saling melengkapi, serta memberikan informasi yang jelas tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pengobatan berbasis bukti.

Kedua, untuk mengakomodasi kepercayaan pada pengobatan tradisional, Pos Sehat Dompot Dhuafa dapat mempertimbangkan untuk menambahkan program yang menggabungkan pengobatan modern dan tradisional secara harmonis. Hal ini bisa dilakukan melalui kerja sama dengan praktisi pengobatan tradisional yang terlatih, dengan tetap

memastikan bahwa pendekatan ini tidak bertentangan dengan pengobatan medis yang disarankan oleh dokter.

Ketiga, mengingat pentingnya peran kader Pos Sehat Lansia Al-Falah dalam memotivasi lansia, perlu dilakukan pelatihan tentang teknik komunikasi efektif bagi para kader. Pelatihan ini dapat membantu kader dalam menyampaikan informasi kesehatan dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diterima oleh lansia dan keluarganya, serta memberikan mereka keterampilan untuk mengatasi resistensi terhadap program yang ditawarkan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Azizah. (2017). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Budiarti, R. (2010). *Faktor-faktor successful aging* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hasanah, N., & Widyastuti, D. U. (2022). Aktivitas sehari-hari dan successful aging pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1).
- Hurlock, B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iwan, T., & Cristaiana, H. (2021). Successful aging lansia yang tinggal di panti wreda: Peran resiliensi dan hardiness. *Jurnal Psikodimensia*, 20(1), 115–125.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman penilaian status kesehatan lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- LKC Dompot Dhuafa. (2024, April 20). *Layanan Kesehatan Cuma-cuma*. <https://lkcdompotdhuafa.org/>
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukei, S. (2011). *Lansia berkualitas*. Surabaya: Lutfansah Mediatama.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (khususnya Pasal 138 tentang layanan kesehatan lansia).
- Widyastuti, D., & Ayu, A. (2019). Tingkat ketergantungan lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werda Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 1–15.
- Yayasan Dompot Dhuafa Republika. (2024, April 20). *Tentang Kami Dompot Dhuafa*. <https://www.dompotdhuafa.org/tentang-kami>