

**PERAN KOMUNITAS GRIYA PENSIA (GERAKAN MASYARAKAT  
PEDULI LANJUT USIA) SENIOR CLUB MADIUN  
DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh:

**NURUL AZIZAH**  
**NIM. 211517038**

Pembimbing :

**Dr. MUH TASRIF, M,Ag**  
**NIP. 197401081999031001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
TAHUN AKADEMIK 2021**

## ABSTRAK

**Azizah, Nurul 2021.**“*Peran Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*”.**Skripsi.** Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Pembimbing Dr. Muh. Tasrif, M.Ag

**Kata kunci:** Upaya Peningkatan, Kualitas Hidup, Lansia

Komunitas Griya Pensa Senior Club Madiun merupakan salah satu komunitas yang mempunyai tujuan meningkatkan kualitas hidup lansia. Berbeda dengan komunitas sejenis pada umumnya, Komunitas Griya Pensa mempunyai banyak kegiatan dalam pemberdayaan lansia dan mampu menjalankan kegiatannya meskipun dengan pendanaan secara mandiri.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran Komunitas Griya Pensa dalam meningkatkan kualitas fisik lansia, bagaimana peran Komunitas Griya Pensa dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia dan Apa saja hambatan yang dialami oleh Komunitas Griya Pensa. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan peran Komunitas Griya Pensa dalam meningkatkan kualitas fisik lansia, mendeskripsikan peran Komunitas Griya Pensa dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia dan mendiskripsikan hambatan yang dialami oleh Komunitas Griya Pensa.

Untuk menjawab pertanyaan di atas, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, dan pengambilan sumber data menggunakan teknik *purposive sampling* dengan responden 4 pengurus dan 4 anggota. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa peran Komunitas Griya Pensa dalam meningkatkan kualitas fisik lansia ialah dengan mengadakan kegiatan olahraga, menerapkan pola makan yang baik dan melakukan cek kesehatan secara berkala. Peran Komunitas Griya Pensa dalam meningkatkan kualitas psikososial ialah dengan mendatangkan psikolog, menerapkan komunikasi yang baik, menyelenggarakan pelatihan untuk pemberdayaan lansia, dan mengadakan kegiatan sosial. Sedangkan hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensa ialah minimnya pendanaan dan fasilitas, kurangnya minat lansia, kurangnya perhatian keluarga dan pemerintahan kepada lansia dan adanya pandemi *Covid 19*.

P O N O R O G O

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Azizah  
NIM : 211517038  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuludin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul **“Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia”** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam foonote dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 27 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



**Nurul Azizah**  
**NIM. 211517038**

**NOTA PEMBIMBING**

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi  
Kepada : Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN  
Ponorogo

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah secara cermat kami baca/teliti kembali dan setelah diadakan perbaikan/penyempurnaan sesuai petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Nurul Azizah  
NIM : 211517038  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu, kami ikut mengharap agar segera dimunaqosahkan.

Atas perhatiannya kamu ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing  
  
**Dr. Muh Tasrif, M.Ag**  
**NIP. 197401081999031001**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492  
e-mail: [fuad@iainponorogo.ac.id](mailto:fuad@iainponorogo.ac.id) website: <http://fuad.iainponorogo.ac.id>

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi atas nama saudara:

Nama : NURUL AZIZAH  
NIM : 211517038  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Judul : Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli  
penelitian Lanjut Usia) Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan  
Kualitas Hidup Lansia

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 07 September 2021

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

**Muhamad Nurdin, M.Ag**  
NIP. 197604132005011001

Menyetujui,  
Pembimbing

**Dr. Muh Tasrif, M.Ag**  
NIP. 197401081999031001



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**  
**FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH**

**PENGESAHAN**

Nama : NURUL AZIZAH  
 NIM : 211517038  
 Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
 Judul : Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli  
 penelitian Lanjut Usia) Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan  
 Kualitas Hidup Lansia




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa  
 Tanggal : 28 September 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S. Sos) Pada:

Hari : Selasa  
 Tanggal : 28 September 2021

Tim Penguji:

- 1) Ketua Sidang : Muhamad Nurdin, M.Ag (  )
- 2) Penguji 1 : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi (  )
- 3) Penguji 2 : Dr. Muh Tasrif, M.Ag. (  )

Ponorogo, 28 - 09 - 2021

Pengesahan Dekan

  
 Dr. Ahmad Munir, M. Ag  
 NIP.196806161998031002

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Azizah

NIM : 211517038

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Usuhuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“Peran Komunitas Griya Pensiya Senior Club Madiun dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia”** telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia bahwa naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 18 Oktober 2021

Yang Membuat Pernyataan



**Nurul Azizah**  
211517038

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Jumlah penduduk dengan kriteria lanjut usia semakin meningkat di berbagai negara termasuk negara Indonesia. Perubahan struktur usia yang menjadi salah satu pemicu fenomena tersebut. Menurunnya angka kelahiran dan meningkatnya usia harapan hidup menciptakan situasi penduduk berusia 60 tahun atau lebih menjadi segmen dengan pertumbuhan terbanyak. Hasil sensus penduduk pada tahun 2010 menjadikan Indonesia masuk dalam lima besar dengan kriteria negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia dengan mencapai angka 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduknya. Berkaitan dengan hal tersebut angka harapan hidup di Indonesia (laki-laki dan perempuan) semakin meningkat dari 67 tahun pada periode 2000-2005 menjadi 69 tahun pada periode 2005-2010.<sup>1</sup> Sedangkan jika ditinjau dari seluruh dunia, usia harapan hidup telah meningkat 37% sejak tahun 1955, dari 48 tahun menjadi 65 tahun, dan diproyeksikan mencapai angka 73 tahun pada 2025.<sup>2</sup>

Peningkatan presentase tersebut menjadi salah satu keberhasilan dalam kriteria harapan hidup, namun disisi lain juga menjadi salah satu tantangan berupa ketergantungan hidup oleh lansia yang berkorelasi

---

<sup>1</sup>Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BPPN), BPS, "United Nations Population Fund. Proyeksi penduduk Indonesia 2000-2025". Jakarta. Bappenas, BPS, 2005.

<sup>2</sup>Diane E Papalia, *et. al.*, *Human Development (Psikologi perkembangan)*, terj. A.K.Anwar. (Jakarta: Kencana, 2011), 846.



dengan ekonomi yang harus dibebankan kepada penduduk usia produktif karena harus membiayai hidup lansia. Bukan hanya pada produktivitas, tetapi permasalahan lansia juga menyangkut dengan pendidikan dan juga kesehatan baik secara fisik maupun psikis.

Permasalahan yang dijumpai pada usia lanjut antara lain masalah dengan keluarga, hubungan dengan lingkungan sosial yang cenderung mengisolasi diri dan kurang melakukan sosialisasi, menurunnya daya tahan tubuh yang mengakibatkan penurunan aktifitas fisik, mudah terserangnya penyakit, dan masalah kurangnya transportasi untuk lansia.<sup>3</sup> Meningkatnya populasi lansia yang diiringi dengan permasalahan-permasalahan tersebut juga berdampak pada kualitas hidup lansia seperti penurunan mental, perubahan peran sosial, kepikunan dan bahkan depresi.

Kualitas hidup (*Quality of Life*) merupakan persepsi individu secara keseluruhan mengenai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan dan lingkungan tempat ia tinggal. Kualitas hidup diartikan juga evaluasi dari kepuasan secara keseluruhan dari kehidupan seseorang. Kualitas dari segi fisik meliputi kebugaran, kesehatan, tenaga, kualitas tidur dan seberapa bergantung pada obat-obatan.<sup>4</sup> *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang

---

<sup>3</sup>Ayu Dyah, "Evaluasi Proses Pelaksanaan Program Elderly Day Care Service Tahun 2012 di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Timur," (Tesis S2 Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Indonesia, 2012), 20.

<sup>4</sup>Novita Kurnia Sari, "Status Gizi, Penyakit Kronis, Dan Konsumsi Obat Terhadap Kualitas Hidup Dimensi Kesehatan Fisik Lansia," dalam, *Food, Nutrition & Diet Therapy*. ed. Pennsylvania: (Elsevier; 2004).

ada dan terkait dengan tujuan, harapan, standart, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan konsep yang sangat luas yang dipengaruhi mulai dari faktor fisik , psikologis, tingkat kemandirian dan hubungan individu dengan lingkungan.<sup>5</sup>

Tercantum dalam undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial , baik material maupun spiritual yang diliputi rasa keselamatan, kesusilaan, dan ketentraman lahir dan batin yang memungkinkan setiap lanjut usia untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri , keluarga serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan asasi manusia.<sup>6</sup> Hal tersebut dapat dikaitkan dengan indikator peningkatan kualitas hidup dengan pencapaian kesejahteraan bagi lansia.

Beberapa penelitian menunjukkan penurunan kualitas hidup lansia dikarenakan terjadinya penurunan pada aspek fisiologis yang meliputi penurunan fungsi organ tubuh seperti berkurangnya fungsi penglihatan, berkurangnya fungsi pendengaran, mudah terserang penyakit dan menurunnya sistem tubuh yang mengakibatkan lansia menjadi tidak bisa beraktivitas secara maksimal seperti saat muda yang akhirnya menjadikan ruang gerak lansia menjadi terbatas.

Selain faktor fisik, kualitas hidup juga dapat diukur dan ditinjau dari faktor psikososial, kondisi yang mencakup faktor psikis dan sosial,

---

<sup>5</sup>Suci Tuty Putri *et. al.*, “Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti” *Keperawatan*, 3. (November, 2015), 2.

<sup>6</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. <http://www.bphn.go.id> Diakses pada tanggal 03 September 2021. Pukul 16.20

yang mana keduanya saling bersangkutan dan saling berpengaruh. Aspek psikologis individu yang terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku. Sedangkan aspek sosial memacu pada hubungan eksternal individu dengan orang-orang disekitarnya atau lingkungan sosial. Psikososial sendiri disinggung dengan relasi sosial dengan mencakup faktor-faktor psikologis. Dalam hal ini masih banyak ditemukan lansia dengan kualitas psikososial yang kurang baik, seperti contohnya tingginya *anxiety* atau kecemasan pada lansia yang disebabkan karena tidak dapat menerima pada penurunan akan banyak hal, tingginya keputusan, ketidakberdayaan, *post power syndrome*, ketidakmampuan untuk mengadakan penyesuaian-penyesuaian terhadap situasi yang dihadapinya.

Dalam dimensi hubungan sosial, lansia membutuhkan dukungan sosial serta terlibatnya dalam kegiatan-kegiatan lingkungan yang positif tetapi tidak bersifat memberatkan, dengan adanya kegiatan-kegiatan yang mewadahi lansia, lansia dapat tetap produktif, tetap mempunyai psikis dan jiwa sosial yang baik sehingga bisa dikatakan lansia mempunyai kualitas hidup yang baik.

Fakta di lapangan berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia di kota Madiun, mereka menyadari akan adanya penurunan-penurunan dari berbagai aspek di masa lansia yang bisa mempengaruhi kualitas hidup mereka, termasuk dari aspek fisik maupun psikososial. Dikatakan pada masa lansia mereka mengalami mudah lelah, gerak menjadi lambat, mata tidak lagi jelas untuk melihat objek sehingga harus memakai bantuan

kacamata, bahkan adanya penyakit persendian. Selain itu, ada salah satu yang hidup dengan anggota keluarga tetapi merasa tidak dihargai dan tidak mendapat dukungan di masa tuanya tersebut, sehingga ia mengalami kualitas psikis yang kurang baik dengan gejala mudah sedih, ketakutan, kecemasan, kesepian dan tekanan batin.

Berdasarkan permasalahan di atas adanya sebuah komunitas peduli lansia bisa menjadi tolok ukur terkait dengan peningkatan kualitas hidup lansia. Salah satunya yaitu Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun yang mana memberikan wadah bagi para lansia dengan beberapa program yang berbentuk pelayanan dan peningkatan kesehatan fisik, psikis, sosial. Lebih jauh dari itu penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan sebuah judul “**Peran Komunitas Griya Pensa Senior Club Madiun dalam meningkatkan Kualitas Hidup Lansia**”.

#### **B. Rumusan Masalah.**

Berdasarkan permasalahan yang disebutkan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas fisik lansia?
2. Bagaimana peran komunitas Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia?

3. Apa hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia?

### **C. Tujuan Penelitian.**

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui peran Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas fisik lansia?
2. Mengetahui peran Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia?
3. Mendeskripsikan hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia?

### **D. Manfaat Penelitian.**

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama Bimbingan Penyuluhan Islam baik dalam psikologi lansia dan lainnya, serta sebagai tambahan

referensi bahan pustaka, khususnya penelitian tentang psikologi, dalam perkembangan dan kualitas hidup lansia.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi peneliti dan pembaca. Dapat menemukan jawaban terkait dengan permasalahan serta penanganan terkait dengan kualitas hidup pada lansia. Dapat menjadi masukan, evaluasi bagi Komunitas Griya Pensiya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, serta dapat menjadi acuan bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup baik bagi lansia yang berada di Komunitas Griya pensiya maupun lansia pada umumnya.

## E. Telaah Pustaka

Berdasarkan yang diketahui oleh penulis, sudah ada jurnal penelitian tentang peran komunitas masyarakat, peran panti lansia dan dinas sosial dalam peningkatan kualitas dan kesejahteraan hidup lansia, tetapi belum ada penelitian tentang peran komunitas Griya Pensiya atau Gerakan Masyarakat Peduli Lansia pada kualitas hidup lansia di daerah Madiun ini. Karena juga merupakan sebuah komunitas yang terhitung baru dan masih dalam pengembangan. Untuk komunitas Griya Pensiya juga terdapat di daerah Tangerang, Jawa Barat dan beberapa di kota besar. Penelitian yang hampir serupa berikut diantaranya :

*Pertama*, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wuri komalasari dan Aida Yulia dengan judul “Hubungan Faktor Fisik, Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia di Air Camar Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019” STIKes Ranah Minang, membuktikan bahwa peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan hidup terbaik berhubungan dengan sosial ekonomi yang tinggi dan kondisi fisik serta kesehatan psikososial yang baik. Lansia yang sehat memang memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dari hasil yang didapatkan di lapangan bahwa kualitas hidup lansia seharusnya menjadi perhatian penting bagi keluarga lansia karena dapat menjadi acuan bagi kepuasan lansia dalam menjalani kehidupan. Jenis kelamin dan pendidikan juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia baik perempuan dan laki-laki dalam menjalani kehidupan dirinya masing-masing serta kepuasan hidupnya. Banyak lansia yang masih mengeluh tentang kepuasan hidupnya karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Jika seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi maka kehidupan individu tersebut mengarah pada kehidupan yang sejahtera dan sebaliknya jika kualitas hidupnya rendah maka kehidupan individu tersebut mengarah pada kehidupan yang tidak sejahtera.<sup>7</sup>

Persamaan skripsi di atas dengan skripsi yang dilakukan peneliti ialah sama dalam meneliti kualitas hidup lansia dari sisi fisik dan psikologis.

---

<sup>7</sup> Wuri Komalasari, Aida Yulia. “Hubungan Faktor Fisik, Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Air Camar Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019” *Journal of Sosial and Economics Research*, 1 (Juni, 2020), 28-29.

Perbedaan skripsi di atas ialah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional study.

*Kedua*, Penelitian yang dilakukan oleh Vita Putri Rahayu dengan judul “Peran Dinas Sosial Kota Surabaya Dalam Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia (Studi Pada Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Griya Wredha Jambangan Kota Surabaya” S1 Ilmu Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Adapun narasumber dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan Vita Putri Rahayu yaitu wawancara, dokumentasi, observasi, dan studi kepustakaan.

Teknik analisis data yang digunakan ialah pengumpulan data, reduksi, penyajian, dan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Griya Wredha telah melakukan perannya dengan baik untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Hal tersebut dapat diketahui melalui peran Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Griya Wredha dalam memberikan pelayanan keagamaan dan mental spiritual, pelayanan kesehatan, pelayanan kesempatan kerja, pelayanan pendidikan dan pelatihan, pelayanan untuk mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas sarana dan prasarana, pelayanan bantuan hukum, perlindungan sosial dan bantuan sosial. Namun dalam menjalankan peran tersebut terdapat beberapa kendala yaitu alat transportasi kesehatan



ambulan, minimnya persediaan obat-obatan, dan kurangnya pegawai Unit Pelaksana Teknis Dinas Griya Wredha Jambangan Kota Surabaya.

Persamaan skripsi di atas dengan skripsi yang dilakukan peneliti ialah sama dalam meneliti kualitas hidup lansia dengan jenis metode kualitatif deskriptif, dengan teknik purposive sampling dan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sebagian besar dalam hasil dari upaya yang dilakukan mendapatkan hasil yang sama. Perbedaan skripsi di atas ialah subjek penelitian yang merupakan badan kedinasan yang telah mendapatkan sumber dana pemerintah, sementara Komunitas Griya Pensi sumber dana yang digunakan masih secara mandiri.

*Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Shinta Puji Triwanti, Ishartono, & Arie Surya Gutama, yang berjudul “Peran Panti sosial Tresna Werdha dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui peran panti sosial tresna werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia, pelayanan yang telah dilakukan oleh panti sosial tersebut. Dengan latar belakang banyaknya jumlah lansia yang diiringi dengan permasalahan pada lansia seperti perubahan peran dalam keluarga dan permasalahan hidup lansia.<sup>8</sup>

Persamaan skripsi di atas dengan skripsi yang dilakukan peneliti ialah sama dalam meneliti peran sebuah lembaga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dari sisi fisik dan psikologis dan sosial. Perbedaan skripsi di atas ialah menekankan pada peran penting bagi kelangsungan hidup lansia

---

<sup>8</sup> Shinta Puji Triwanti *dkk.*, “Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia.” *Prosiding*, 3.

terutama lansia yang tidak tinggal bersama anggota keluarga di rumah akibat kesibukan dan perubahan nilai serta struktur yang ada di dalam keluarga.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Penelitian dan jenis penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat kualitatif deskriptif, penelitian kualitatif mengkaji prespektif dengan strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel.<sup>9</sup>

Hasil penelitian dideskripsikan berdasarkan apa yang diperoleh dengan menggunakan penelitian deskriptif kualitatif melalui metode wawancara yang kemudian dianalisis dan dicari kesimpulan secara umum. Penulis mendeskripsikan terkait Peran Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, Penelitian utama dari penelitian kualitatif ini adalah peran komunitas Griya Pensa terhadap kualitas hidup lansia dalam kondisi yang dialami lansia terkhusus di Madiun dan lansia yang tergabung di komunitas tersebut.

### **2. Lokasi Penelitian.**

Penelitian ini akan dilakukan Griya Pensa Madiun, Jl.Candisewu Utara 318/38. RT 20/30 Madiun. Dilakukan penelitian pada daerah tersebut karena ditempat tersebut terdapat sekretariat Komunitas Griya

---

<sup>9</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Prespektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2012), 22.

Pensia. Selain itu penelitian juga dilakukan di beberapa tempat yang letaknya masih dalam Kota Madiun. Hal itu dikarenakan menyesuaikan tempat tinggal responden.

### 3. Sumber Data

Data yang dipakai peneliti adalah suatu fakta asli yang merupakan hasil observasi yang diperoleh dari lokasi berupa huruf, angka, gambar, dll. Selanjutnya diolah lebih lanjut untuk mendapatkan hasil tertentu.<sup>10</sup> Sumber data di dalam penelitian kualitatif ini adalah sebagai berikut:

#### a. Data Primer

Data primer merupakan data yang baru, atau data yang pertama kali digunakan serta merupakan data asli yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui sumbernya. Peneliti mencari berbagai data sebagai bukti fakta yang terjadi di lapangan<sup>11</sup> Peneliti memperoleh data primer dari hasil wawancara kepada pengurus dan anggota Komunitas Griya Pensia Senior Club Madiun.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sumber data ini ialah *purposive sampling*. Dengan melakukan wawancara kepada 4 pengurus yaitu Ketua Umum Komunitas Griya Pensia, Bendahara Komunitas Griya Pensia, Pengurus Komunitas Griya Pensia sekaligus Badan Pengurus Harian Pondok Lansia Siti

<sup>10</sup> Anggito dkk, Metodologi Penelitian Kualitatif, 213.

<sup>11</sup> Nikolaus Duli, Metodologi Penelitian Kualitatif : Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS, (Yogyakarta: Depublish, 2019), 84.

Hajar, dan 4 anggota yang terdiri dari 2 anggota yang berada di rumah masing-masing, dan 2 anggota komunitas yang tergabung di Pondok Lansia Siti Hajar.

b. Data sekunder

Data ini diperoleh dari data yang dibutuhkan melalui sumber kedua. Data pembantu disini dibagi menjadi dua kategori yaitu data internal (data yang tertulis pada sumber data sekunder) dan eksternal data (data yang diperoleh melalui sumber luar yang masih relevan).<sup>12</sup> Penelitian ini, memiliki beberapa data yang dijadikan sumber data sekunder oleh peneliti diantaranya diperoleh dari buku-buku observasi tentang usia lanjut, penelitian sejenis, panduan wawancara serta dokumentasi saat melakukan penelitian di Griya Pensia sebagai pendukung untuk keperluan data terkait.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data kualitatif adalah mengamati suatu kejadian ataupun peristiwa dengan

---

<sup>12</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana, 2005), 132.

menggunakan panca indra maupun memakai alat elektronik<sup>13</sup> Observasi tidak terbatas pada manusia, tetapi juga objek alam lainnya. Penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, proses kerja, fenomena alam, dan jumlah responden yang diamati tidak terlalu besar, maka menggunakan teknik pengumpulan data observasi.<sup>14</sup>

Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan mengamati apa yang terjadi di Komunitas Griya Pensiya baik melalui kegiatan yang sudah dilakukan dan hasil dari pengamatan perilaku, proses kerja, dan kejadian.

b. Wawancara

Merupakan sebuah proses percakapan antara pewawancara dan narasumber untuk tujuan tertentu dan mengikuti prinsip-prinsip panduan dapat dilakukan secara tatap muka atau melalui alat komunikasi tertentu.<sup>15</sup> Wawancara dapat dilakukan secara tersembunyi maupun terbuka, di mana informan mengetahui bahwa ia sedang diwawancarai. Peneliti melakukan wawancara kepada 4 pengurus yaitu Ketua Umum Komunitas Griya Pensiya, Bendahara Komunitas Griya Pensiya, Pengurus Komunitas Griya Pensiya sekaligus Badan Pengurus Harian Pondok Lansia Siti Hajar, dan 4 anggota yang terdiri dari 2

---

<sup>13</sup> Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*, (Bandung: Nilacakra, 2018), 65.

<sup>14</sup> Anggito, dkk, *Metode Penelitian Komunikasi*, 109.

<sup>15</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016), 3.

anggota yang berada di rumah masing-masing, dan 2 anggota komunitas yang tergabung di Pondok Lansia Siti Hajar untuk mendapatkan data dan informasi.

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi untuk mendapatkan data, dokumentasi ini adalah kumpulan data berupa tulisan, tampilan, penyimpanan, dan penyebaran hasil penelitian atau bahan tertulis atau film dalam jumlah besar (tidak seperti catatan), yang tidak disiapkan secara rinci karena kebutuhan peneliti, termasuk yang mudah diakses yang sedang diteliti semua persyaratan untuk data.<sup>16</sup> Dalam penelitian di Komunitas Griya Pensi ini peneliti menggunakan teknik dokumentasi berupa foto, dan data tertulis yang dijadikan bukti penelitian.

## 5. Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data yang dilaksanakan dalam penelitian di Komunitas Griya Pensi ini adalah penulis melakukan proses pengolahan data setelah data terkumpul secara keseluruhan. Kemudian pengolahan data tersebut dilakukan dengan menafsirkan data yang diperoleh dengan tahapan memberikan makna atau arti pada transkrip wawancara, catatan lapangan, dan komentar peneliti.

---

<sup>16</sup> Anggito, dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 146.

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain. Sehingga mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu diperoleh data yang dianggap kredibel atau biasa disebut dengan data jenuh.<sup>17</sup>

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif untuk mengolah data dari lapangan:

### a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>18</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data Peran Komunitas Griya Pensiya (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut

---

<sup>17</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. 244.

<sup>18</sup> *Ibid*, 338

Usia) Senior Club Madiun dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia

b. Penyajian Data

Penyajian adalah rakitan organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset yang dilakukan, sehingga peneliti lebih mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang dilakukan. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan cara berfikir metode induktif. Metode induktif adalah suatu metode pembahasan yang diawali dengan menggunakan data kenyataan-kenyataan yang bersifat khusus. Peneliti mengamati dan terjun langsung ke lapangan untuk mengetahui Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, menganalisis hasil yang diperoleh, menafsirkan dan menarik kesimpulan dari fenomena yang terjadi.<sup>19</sup>

c. Penarikan Kesimpulan

Proses ini dilakukan dari awal pengumpulan data Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Dalam hal ini peneliti harus mengerti apa arti dari hal-hal yang ditelitinya. Dengan catatan peraturan, pola-pola, pertanyaan konfigurasi yang mapan dan arahan sebab-akibat sehingga

---

<sup>19</sup> Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013) h, 189



memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.<sup>20</sup> Peneliti melakukan pengumpulan data sesuai dengan hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti.

## 7. Pengecekan Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber data dalam pengecekan keabsahan data. Triangulasi sumber data yaitu: digunakannya variasi sumber-sumber data yang berbeda.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini menggunakan sumber data dari pengurus Komunitas Griya Pensi, anggota komunitas, dan pihak yang bekerjasama dengan Griya Pensi. Pengumpulan data yang dilakukan juga dengan berbagai teknik yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai bentuk agar tercapainya keabsahan data. Dari hal tersebut maka dapat dikatakan menggunakan teknik triangulasi data.

## G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian yang dilakukan, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi lima bab yang memiliki keterkaitan antara satu sama lain. Isi dari masing-masing bab memiliki gambaran sebagai berikut:

**BAB I PENDAHULUAN**, bab ini menguraikan penelitian yang akan dilakukan. Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistem pembahasan.

---

<sup>20</sup>*Ibid.*, 345

<sup>21</sup> Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, (Jakarta: LPSP3 UI, 2013), 223.

**BAB II**                    **LANDASAN TEORI**, bab ini Memuat tentang landasan secara teoritik tentang Permasalahan pada kualitas hidup lansia, permasalahan pada faktor fisik dan psikososial lansia, dan upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

**BAB III**                    **PAPARAN DATA** , Bab ini memuat tentang temuan penelitian yakni profil, peran, serta hambatan Komunitas Griya Pensi senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

**BAB IV**                    **ANALISIS DATA**, Bab ini memuat hasil Analisis data yang telah ditemukan yakni berisi tentang bentuk-bentuk permasalahan serta penenganan ataupun upaya yang dilakukan oleh komunitas Griya Pensi senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia..

**BAB V**                    **PENUTUP**, Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebagai bukti bahwa penulis benar-benar sudah melakukan sebuah penelitian dengan sungguh-sungguh

## BAB II

### UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA

#### A. Permasalahan pada kualitas hidup lansia

Kualitas hidup secara konsep terdiri dari kesehatan fisik, kesejahteraan psikososial dan fungsi, kemandirian, kontrol atas kehidupan, keadaan materi, dan lingkungan eksternal. Dalam World Health Organisation dikatakan instrumen yang dapat mengukur kualitas hidup individu yang terdiri dari 6 komponen besar yaitu kesehatan fisik, psikologi, tingkat kemandirian, hubungan sosial, lingkungan dan spiritualitas.<sup>1</sup>

Menurut Hurlock, lanjut usia (lansia) mempunyai tugas perkembangan yaitu melakukan penyesuaian diri yang mencakup empat hal pokok dalam kehidupan masa tuanya. Pertama, melakukan penyesuaian diri terhadap pribadinya. Kedua, penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Ketiga, penyesuaian diri terhadap pekerjaan dan Keempat, penyesuaian diri terhadap keluarga.

Permasalahan pada lansia, pada umumnya : keadaan fisik melemah, berdaya, harus tergantung dengan orang lain, status ekonomi yang pengaruhi pola hidup, mencari teman baru, mengembangkan kegiatan baru, sensitif, mudah tersinggung, mudah putus asa. Sedangkan penyebab

---

<sup>1</sup> Bachtiar Safrudin dan Tri Wijayanti, "Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Program LAGA (Latihan Fisik dan Yoga) pada Lansia di UPTD Panti Tresna Werdhanirwana Puri Samarinda", *Jurnal Pesut : Pengabdian untuk Kesejahteraan Umat*, 1 (2002), 29.

permasalahan pada lansia yaitu ; faktor psikologis, faktor budaya dan pendidikan dan faktor spiritual.<sup>2</sup>

### 1. Permasalahan pada Fisik

Perkembangan dan kondisi fit/ sehat mencapai puncaknya di usia dewasa muda. Dewasa muda ke dewasa madya kondisi fisik mengalami penurunan secara bertahap dan lamban, bahkan terkadang tidak disadari. Pada masa selanjutnya, perbedaan fisik antar individu semakin terlihat perbedaan *onset senescence* (penurunan yang tampak ). Perubahan fisik pada lansia terjadi karena adanya perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh diantaranya perubahan pada sistem muskuloskeletal, sistem sensoris, sistem integumen, sistem neurologis, sistem kardiovaskular, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, sistem gastrointestinal serta sistem reproduksi. Perubahan pada berbagai sistem tubuh tersebut dapat memicu munculnya penyakit degeneratif lansia seperti dimensia, osteoarthritis, jantung hipertensi, stroke maupun diabetes.<sup>3</sup> Dengan gejala berupa mudah lelah, gerakan menjadi lamban, hilangnya kerampingan tubuh, terjadinya timbunan lemak terutama di bagian pinggul.<sup>4</sup>

Perubahan fisik juga dapat dilihat dengan pengamatan biasa, kulit yang menua menjadi pucat dan kurang elastis,

---

<sup>2</sup> Tri Leksono, "Konseling Kelompok Islam Dalam Pendampingan Lansia", *Bimbingan Konseling*, 2 (2017), 50.

<sup>3</sup> Bachtiar Safrudin dan Tri Wijayanti, "Upaya Peningkatan Kualitas Hidup. 28-29.

<sup>4</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut* (Yogyakarta: Gajah Mada University Pers, 2016), 37.

mengerutnya otot, pembengkakan pembuluh darah pada kaki, rambut memutih dan menjadi tipis, tubuh menjadi lebih pendek seiring dengan melemahnya tulang vertebrae, postur membungkuk dan komposisi tulang berubah yang menciptakan resiko keretakan menjadi lebih besar.<sup>5</sup> Dalam teori lain disebutkan perubahan fisik / biologis meliputi berikut ini:

- a. Massa otot yang berkurang dan massa lemak yang bertambah mengakibatkan jumlah cairan tubuh berkurang sehingga kulit tampak mengerut dan kering, wajah keriput serta muncul garis-garis yang menetap.
- b. Penurunan indra penglihatan akibat katarak pada usia. Gangguan indra pengecap yang mengakibatkan dapat menurunnya nafsu makan, dan penurunan indra pendengaran yang terjadi karena adanya kemunduran fungsi sel saraf pendengaran.
- c. Dengan banyaknya gigi geligih yang sudah tanggal mengakibatkan gangguan fungsi mengunyah.
- d. Penurunan mobilitas usus menyebabkan gangguan pada pencernaan.
- e. Kemampuan motorik yang menurun selain menyebabkan usia lanjut menjadi lambat, kurang aktif dan sulit menyuap makanan dapat mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari.

---

<sup>5</sup> *Ibid*, 856.

- f. Terjadi penurunan fungsi sel otak yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, melambatkan proses informasi.<sup>6</sup>
- g. Rambut mulai beruban dan menjadi putih.

Proses penuaan ini juga disebabkan oleh faktor biologis yang terdiri atas 3 fase, yaitu fase progresif, fase stabil dan fase regresif. Dalam fase regresif ini, mekanisme lebih kearah kemunduran yang dialami oleh sel, komponen terkecil dari tubuh manusia. Dalam usia biologis ini juga sering dibedakan atas beberapa fase, yaitu fase pertumbuhan, pematangan, dan penurunan. Sel-sel dalam tubuh menurun fungsinya dikarenakan telah lama difungsikan, proses ini terjadi secara terus-menerus dan berkesinambungan yang pada akhirnya menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokemis pada jaringan dalam tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi dan kemampuan fisik berskala besar. Penurunan pada aspek fisik ini meliputi perubahan pada kerangka tubuh, tulang menjadi keras dan mudah patah. Kecepatan mengingat menurun dan mudah lupa karena berkurangnya kualitas pada sistem syaraf pusat.<sup>7</sup> Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi kualitas fisik pada orang dengan usia lanjut.

---

<sup>6</sup> Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), 246.

<sup>7</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 36-37.

Menua juga dibedakan menjadi 3 macam, berupa *Unhealthy aging, healthy aging, active aging*.<sup>8</sup> Secara biologis atau fisik ini ditandai dengan rentannya terserang penyakit dan lebih parahnya dapat menyebabkan kematian. Dikarenakan meningkatnya usia, terjadilah perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Lansia menjadi tidak tahan dengan temperature suhu ekstrim panas atau dingin dikarenakan menurunnya fungsi pembuluh darah. Menurunnya sistem metabolisme dan kekuatan otot yang berdampak sulitnya pengaturan suhu badan.<sup>9</sup> Hal ini menyebabkan lansia kesulitan dalam mengendalikan atau memulihkan rasa letih dan tidak bisa melakukan aktifitas berat.

Penurunan fungsi fisik yang banyak terlihat diantaranya ialah sebagai berikut:

- a. Menopause, pada perempuan ditandai dengan berakhirnya menstruasi.
- b. Andropause, tahap penurunan testotesterone pada laki-laki yang berusia lanjut
- c. Climacteric, perubahan kesehatan secara berarti, kekuatan fisik, atau penampilan yang terjadi pada laki-laki di satu titik pada usia pertengahan.

---

<sup>8</sup> *Ibid.*,

<sup>9</sup> *Ibid.*, 38

- d. Biological Aging, perubahan fisik yang menyertai peningkatan usia pada usia yang sudah lanjut.<sup>10</sup>

Penurunan fungsi fisik menyebabkan melemahnya beberapa sistem dalam tubuh lansia, salah satunya adalah sistem muskuloskeletal. Perubahan sistem muskuloskeletal biasanya terjadi pada perubahan struktur tubuh, tulang, ligamen, tendon, otot, dan sendi. Lansia akan mengalami gangguan pembentukan sel-sel tulang, terjadinya gangguan pembentukan tulang sekunder atau tulang rawan, dan rendahnya penyerapan kalsium. Otot mengalami penurunan massa, penurunan sensasi neuromotorik, kekakuan jaringan ikat dan gangguan penggantian jaringan otot.

Penurunan fungsi otot akan berpengaruh pada kekuatan, kelenturan, kecepatan dan ketahanan rentang gerak, yang menyebabkan terbatasnya ruang gerak. Lansia mengalami kehilangan control postur tubuh yang berakibat meningkatnya guncangan tubuh terutama saat berdiri. Terjadinya gangguan koordinasi tubuh. Lansia akan lambat dalam berespon. Lansia berjalan dengan lambat dan kurang berespon terhadap rangsangan yang ada di lingkungan, sehingga pergerakan lansia mengalami

---

<sup>10</sup> *Ibid*, 39.



gangguan<sup>11</sup> Hal ini memengaruhi tingkat kemandirian lansia yang menyebabkan status fungsional menurun.

## 2. Permasalahan pada psikososial

Psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mental/emosionalnya. Dari katanya, istilah psikososial melibatkan aspek psikologis dan sosial. Contohnya, hubungan antara ketakutan yang dimiliki seseorang (psikologis) terhadap bagaimana cara ia berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Pendekatan psikososial melihat pada individu dalam konteks tentang kombinasi pengaruh antara faktor psikologi dengan lingkungan sosial sekitar individu terhadap kesejahteraan fisik dan mental serta kemampuan individu untuk berfungsi.<sup>12</sup> Dapat diartikan bahwa psikososial berarti menyinggung relasi sosial yang mencakup faktor-faktor psikologis.

Lanjut usia secara psikososial dinyatakan bermasalah apabila : a) Ketergantungan pada orang lain (sangat memerlukan pelayanan orang lain), b) Mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan karena berbagai sebab, diantaranya

---

<sup>11</sup> Miller, C.A. (2012). Nursing for wellness in older adult: Theory and practice (6th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

<sup>12</sup> Kementrian Sosial Republik Indonesia, "Tahap Perkembangan Psikososial" LSPS.

setelah menjalani masa pensiun, setelah sakit cukup berat dan lama, setelah kematian pasangan hidup dan lain-lain.<sup>13</sup>

Perubahan psikososial merupakan tekanan mental atau depresi (stresor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya.<sup>14</sup> Faktor psikososial yang mempengaruhi depresi lansia, telah ditunjukkan dalam sebuah penelitian, bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang tinggi dan bermakna terhadap timbulnya gejala-gejala depresi lanjut usia.

Depresi terjadi lebih banyak pada umur yang lebih tua dan dukungan keluarga yang rendah. Faktor-faktor psikososial usia lanjut merupakan permasalahan yang sangat rawan membebani kehidupannya yang pada gilirannya dapat mempengaruhi gangguan fisik, sosial, dan mentalnya. Stresor yang dihadapi lansia antara lain ialah modernisasi (adanya pola keluarga besar ke pola keluarga kecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak dapat menempatkan lansia di luar sistem keluarga tempat ia tinggal (sehingga lansia merasa diabaikan), kesepian (adanya ibu rumah tangga yang bekerja, meninggalkan beban pekerjaan pada lansia), pekerjaan (pensiun seringkali disamakan dengan kehilangan

---

<sup>13</sup> Kartinah , Agus Sudaryanto “Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia,” *Keperawatan*, 1 (Juni 2008), 93.

<sup>14</sup> Hasjuni Husen, “Identifikasi Perubahan Psikososial Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2016,” (Tesis, Politeknik Kesehatan, Kendari, 2016), 36.

kegiatan, penghasilan, kedudukan, berkurangnya harga diri, dan tidak mempunyai peran).<sup>15</sup>

Perubahan psikososial pada lansia yang dapat terjadi salah satunya ialah ketika seseorang lansia mengalami pensiun (purna tugas), maka yang dirasakan adalah pendapatan berkurang (kehilangan finansial), kehilangan status (dulu mempunyai jabatan/posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan semua fasilitas), kehilangan relasi, kehilangan kegiatan, akibatnya timbul kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial serta perubahan cara hidup.<sup>16</sup> Dalam istilah lain ketika kondisi tersebut dinamakan *Post Power Syndrome*.

Masa pensiun sering dianggap sebagai salah satu masalah bagi penerimanya, bahkan cenderung ditolak dengan berbagai latar belakang. Pada masa ini hubungan dengan orang lain menjadi menurun, kontak sosial menjadi berkurang baik dengan teman kerja, relasinya dan dengan orang lain di lingkungan rumah.<sup>17</sup> Bekerja dan tempat kerja merupakan sumber untuk melakukan kontak sosial, kondisi tersebutlah yang akhirnya mendorong seakan-akan orang menghindari adanya masa pensiun.

Perubahan psikososial terdiri dari perubahan psikologis dan perubahan sosial yang meliputi perubahan aktualisasi diri, perilaku

---

<sup>15</sup> Carla R. Marchira, et all, "Pengaruh Faktor-Faktor Psikososial Dan Insomnia Terhadap Depresi Pada Lansia Di Kota Yogyakarta," *Kedokteran*, 1 (Maret 2007), 2.

<sup>16</sup> Imam Subekti, "Perubahan Psikososial Lanjut Usia Tinggal Sendiri Di Rumah," *Informasi Kesehatan Indonesia*, 1 (Mei, 2017), 23.

<sup>17</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia lanjut*. 133.

menyendiri, perubahan peran dan aktifitas, serta kepuasan hidup pada lansia.<sup>18</sup>

a. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan aktualisasi diri adalah kebutuhan untuk mengungkapkan kemampuan fisik, rohani maupun daya pikir berdasar pengalamannya masing-masing, bersemangat untuk hidup, dan berperan dalam kehidupan. Lansia mempunyai kebutuhan dasar seperti kebutuhan rasa aman, rasa cinta memiliki dan dimiliki, kebutuhan aktualisasi diri dan perlindungan. Sebagai lansia mereka mengharapkan di saat-saat menjelang akhir hayat, menginginkan hidup bahagia. Meraih kebahagiaan merupakan tujuan hidup semua orang, segala apa yang dilakukan manusia pada akhirnya hanyalah untuk membuat hidup bahagia di masa tuanya.

Aktualisasi diri merupakan *findingself-fulfillment and realizing one's potential* atau menemukan pemenuhan diri dan memahami potensi seseorang. Sedangkan transenden ialah *helping others find self-fulfillment and realizetheir potential* membantu orang lain menemukan pemenuhan dirinya dan memahami potensi yang mereka miliki. Seseorang tidak dapat mencapai level tertinggi atau "*being*" ketika sibuk untuk memenuhi kebutuhan dasar. Hal itu dikarenakan individu

---

<sup>18</sup> Hasjuni Husen, *Identifikasi Perubahan Psikososial*. 36

masih sibuk dengan makanan, keamanan bahkan cinta, sehingga susah untuk pencarian kebenaran serta keindahan.

b. Perilaku Menyendiri

Kesepian berujung pada kegelisahan subjektif, kehidupan seseorang diwarnai dengan dengan transisi sosial yang mengganggu hubungan pribadi dan menyebabkan timbulnya kesepian. Kesepian adalah masalah meresap di kalangan orang tua dengan kuat pada hubungan yang ada pada dukungan sosial, baik itu secara mental dan kesehatan fisik disertai dengan kognisi.<sup>19</sup> Kesepian adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman<sup>20</sup>.

Teori ini menggambarkan proses penarikan diri para lansia dari peran bermasyarakat dan tanggung jawabnya. Proses ini dapat diprediksi, sistematis dan tidak dapat dihindari serta penting untuk fungsi yang tepat untuk masyarakat. Lansia dikatakan bahagia, apabila kontak sosial berkurang dan tanggung jawab telah diambil oleh generasi muda. Manfaat pengurangan kontak sosial adalah agar lansia dapat

---

<sup>19</sup> *Ibid*

<sup>20</sup> Septiningsih, Na'imah, "Kesepian Pada Lanjut Usia (Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus Dan Strategi Koping)," *Psikologi*,

menyediakan waktu untuk merefleksikan pencapaian hidupnya dan untuk menghadapi harapan yang tidak terpenuhi, sedangkan manfaatnya bagi masyarakat adalah memindahkan kekuasaan generasi tua kepada generasi muda.<sup>21</sup>

c. Peran dan Aktifitas Pada lansia

Aktifitas adalah kegiatan yang bisa ditempuh agar tetap aktif ketika mencapai umur lanjut. Pentingnya tetap aktif secara sosial sebagai alat untuk penyesuaian diri yang sehat dan untuk memvalidasi hubungan positif antara interaksi, kesejahteraan fisik dan kesehatan mental. Interaksi sosial memainkan peranan yang penting dalam kehidupan lansia. Kondisi kesepian dan terisolasi secara sosial akan mempengaruhi hubungan sosial. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, lansia senantiasa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, saling beradaptasi, saling mempelajari, menilai dan saling melengkapi.<sup>22</sup>

Kehidupan lanjut usia senantiasa membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Interaksi sosial berpengaruh terhadap kehidupan kejiwaan lanjut usia. Kejiwaan yang sehat apabila hubungan dengan sesama tercipta dan berjalan dengan baik. Keadaan kejiwaan yang sehat dapat terpenuhi melalui

---

<sup>21</sup> *Ibid.* 39.

<sup>22</sup> *ibid.*

hubungan yang memuaskan dengan sesama. Namun pada kenyataan ada lanjut usia yang kurang dapat menikmati atau kurang puas dengan hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan sosial yang tidak memuaskan dapat menimbulkan kesenjangan antara yang diinginkan dengan yang dicapai oleh lanjut usia. Dengan demikian lanjut usia akan mengalami perasaan yang kurang menyenangkan, kurang puas dengan hubungan interpersonal yang dilakukan bahkan dapat menimbulkan depresi pada lansia.

Terkait dengan perubahan pada lansia, perubahan yang dialami oleh setiap orang terutama lansia akan mempengaruhi minatnya terhadap perubahan tersebut dan akhirnya mempengaruhi pola hidupnya terutama interaksi sosialnya di lingkungan masyarakatnya. bagaimana sikap yang di tunjukan apakah memuaskan atau tidak memuaskan, hal ini tergantung dari pengaruh perubahan terhadap peran dan pengalaman pribadinya.

Perubahan yang diminati oleh para lansia adalah perubahan yang berkaitan dengan masalah perubahan peningkatan kesehatan, ekonomi atau pendapatan dan peran sosialnya di lingkungan masyarakat. Interaksi sosial memainkan peranan yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Kondisi kesepian dan terisolasi secara sosial akan mempengaruhi hubungan

sosial, baik sesama lansia maupun dengan pengasuh. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, lansia senantiasa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, saling beradaptasi, saling mempelajari, menilai dan saling melengkapi.

d. Kepuasan hidup

Salah satu aspek penting dalam perkembangan masa hidup manusia terutama jika individu tersebut masuk dalam masa lansia, karena pada masa lansia adalah masa dimana seorang manusia lebih banyak diam dan tidak dapat berbuat apa-apa seperti masa hidup sebelum-sebelumnya. Mencapai kepuasan hidup merupakan harapan dari setiap manusia.

Kepuasan hidup erat kaitannya dengan kebahagiaan atau kepuasan merupakan salah satu dari dimensi dari *subjectivewell-being*. Kepuasan hidup digambarkan sebagai bentuk penilaian individu secara menyeluruh dalam menilai puas atau tidaknya kehidupan yang dialaminya.

Teori menekankan pada kemampuan coping individu sebelumnya dan kepribadian sebagai dasar untuk memprediksi bagaimana seorang akan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan akibat penuaan. Ciri kepribadian dasar dikatakan tetap tidak akan berubah walaupun usianya telah lanjut.



Seseorang yang menikmati bergabung dengan orang lain dan memiliki kehidupan sosial yang aktif akan terus menikmati gaya hidupnya ini sampai usianya lanjut, sedangkan seseorang yang menyukai kesendirian dan memiliki jumlah aktifitas yang terbatas, mungkin akan menemukan kepuasan dalam melanjutkan gaya hidupnya, selain itu, individu yang telah melakukan manipulasi atau abrasi dalam interaksi interpersonal mereka selama masa mudanya tidak akan tiba-tiba mengembangkan suatu pendekatan yang berbeda didalam masa akhir kehidupannya.

### **B. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia**

Pada dasarnya bagi usia lanjut yang diperlukan tidak hanya berumur panjang tetapi umur panjang dalam kondisi sehat, memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap bermanfaat bagi kehidupan sosial yang juga disebut sebagai harapan hidup untuk tetap aktif (*active life expectancy*), dan orang tidak mengharapkan umur panjang dengan keadaan sakit dan tidak berguna.<sup>23</sup> Dalam kata lain setiap orang menginginkan hidup yang berkualitas meskipun dalam rentan usia berapapun. Maka dari hal tersebut perlu kiranya untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang agar mencapai kemanfaatan dan usia harapan hidup.

---

<sup>23</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia lanjut*. 57-58

Berdasarkan Kebijakan dan Program Pelayanan Sosial Lansia di Indonesia, penanganan permasalahan lansia yang berkembang selama ini dilakukan melalui dua cara, yaitu pelayanan dalam panti dan luar panti. Pelayanan dalam Panti Sosial meliputi pemberian pangan, sandang, papan, pemeliharaan kesehatan, dan pelayanan bimbingan mental keagamaan, serta pengisian waktu luang termasuk didalamnya rekreasi, olahraga dan keterampilan. Sedangkan pada pelayanan di luar panti para lansia tetap berada di lingkungan keluarganya dengan diberikan bantuan makanan dan pemberdayaan di Bidang Usaha Ekonomis Produktif (UEP) melalui pendekatan kelembagaan sebagai investasi sosial dan merupakan bantuan yang diberikan kepada lansia potensial yang kurang mampu.<sup>24</sup>

Banyak faktor yang memberikan kontribusi pada kualitas hidup seseorang, selain jenis kelamin dan ras, ada 4 faktor yang diduga menjadi predictor yang baik bagi umur panjang serta kualitas hidup seseorang yaitu, Mobilitas fisik, pendidikan, pekerjaan, dan aktifitas.<sup>25</sup> Untuk mencapai kualitas hidup yang baik, maka perlu adanya tindakan yang harus dilakukan meliputi seluruh aspek yang mempengaruhi kualitas hidup, mulai dari fisik, psikis, sosial dan banyak aspek lainnya.

#### 1. Upaya peningkatan kualitas fisik

Fisik merupakan satu komponen yang sangat mempengaruhi kualitas hidup termasuk pada lansia. Penurunan fungsi baik mulai dari organ bagian dalam maupun luar tidak dapat di elakkan, namun hal

---

<sup>24</sup> Shinta Puji Triwanti *dkk.*, "Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia." *Prosiding*, 3. 415

<sup>25</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia lanjut*. 57-58

tersebut dapat ditangani dan diperbaiki dengan memberikan beberapa tindakan. Beberapa hal yang bisa dilakukan ialah

a. Memperbaiki pola makan

Mengenai pola makan ini perlu kiranya mengiblat pada kebiasaan yang dilakukan oleh orang Jepang. Yang menerapkan pola makan tiga kali sehari dengan mempertimbangkan gizi dan komponen makanannya. Mengenai hubungan umur Panjang dan pola makan orang Jepang ada dua faktor yang mempengaruhi. *Pertama* yaitu pola makan yang memperhatikan gizi makro meliputi protein, lemak, karbohidrat dengan komposisi 15%, 25%, dan 58% dari energi total (sekitar 2.023 kalori per kapita). *Kedua*, peranan anti oksidan yang tercukupi dalam pola konsumsi setiap harinya. Zat anti oksidan yang bisa didapatkan dari sayur, buah, ataupun minuman seperti teh hijau.

Nutrisi yang dikonsumsi melalui makanan berperan dalam proses kerapuhan terhadap penyakit kronis seperti *atherosclerosis*, jantung dan diabetes. Memakan buah dan sayuran yang kaya akan vitamin C seperti jus dan jeruk, sayuran hijau, brokoli, kubis, dapat menurunkan resiko penyakit stroke. Sedangkan kekurangan vitamin D akan dapat meningkatkan resiko patah tulang pinggul.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Diane E Papalia, et. al., *Human Development*. 867

Ahli gizi IPB juga merumuskan masyarakat Indonesia bisa mencontoh kebiasaan orang Jepang dengan menambahkan konsumsi asam lemak esensial serta protein yang secara jumlah dan kualitas bagus dan memadai.<sup>27</sup> Jadi komposisi makanan yang dikonsumsi juga menjadi pengaruh kualitas fisik, apa yang dikonsumsi tentunya juga mempengaruhi proses pada tubuh. Selain hal tersebut proses pengolahan makanan juga menjadi hal yang harus diperhatikan agar tidak mengurangi atau bahkan merusak instrument gizi pada makanan.

b. Melakukan Latihan fisik

Latihan fisik atau olahraga sangat penting dilakukan lansia, dimana latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia. latihan fisik juga dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin dan menurunkan gejala depresi.<sup>28</sup> Salah satu Latihan fisik yang bisa dilakukan dan cocok untuk lansia adalah yoga. Latihan fisik yoga, dapat mengkompensasi penurunan fungsi sistem muskuloskeletal.

Program olahraga bisa mencegah banyak perubahan fisik, dapat menguatkan jantung, paru-paru serta menurunkan stress.

Disebutkan pula olahraga dapat mempertahankan kecepatan,

---

<sup>27</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia lanjut*. 61

<sup>28</sup> Bachtiar Safrudin dan Tri Wijayanti, *Upaya Peningkatan Kualitas Hidup*. 31.

stamina, kekuatan, daya tahan dan hal lain seperti peredaran darah dan pernafasan. Olahraga juga dapat menurunkan peluang cedera, dapat meningkatkan kewaspadaan mental dan performa kognitif yang dapat membantu menekan kecemasan dan depresi.<sup>29</sup>

Secara fisiologis, latihan fisik dan yoga dapat meningkatkan *range of motion*, kekuatan otot, total kalsium tubuh, memperbaiki koordinasi tubuh, mencegah penurunan massa otot dan memperbaiki fungsi tubuh.<sup>30</sup> Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia karena lansia akan merasa lebih sehat untuk beraktifitas. Namun dalam hal ini perlu dicatat bahwa kegiatan fisik harus di atur dengan baik dan tidak berlebihan karena fisik lansia yang semakin melemah dan tidak bisa untuk melakukan aktifitas fisik yang berat.

Gerakan senam dirancang untuk menstimulasi kemampuan fungsional lansia dan menstimulasi keseimbangan antara otak kiri, otak kanan dan otak tengah, sehingga lansia mampu memperoleh manfaat dengan optimal. Gerakan-gerakan fisik akan menstimulasi kemampuan otak, sehingga meningkatkan konsentrasi dan meminimalisir penurunan daya ingat lansia.<sup>31</sup> Jadi selain dapat meningkatkan kualitas fisik lansia, senam yang

---

<sup>29</sup> Diane E Papalia, *et. al.*, *Human Development (Psikologi perkembangan)*, terj. A.K.Anwar. (Jakarta: Kencana, 2011). 866.

<sup>30</sup> *Ibid.*,

<sup>31</sup> Ipa Sari Kardi, "Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia", *Edukasi*, 1 (Oktober 2020), 66.

dikombinasi dan dirancang akan mampu meningkatkan kualitas kognitif lansia.

Proses penuaan juga dipengaruhi oleh pemeliharaan kesehatan sepanjang masa, menurut Daldiri Mangoendiwiryo dalam penelitiannya, untuk mengurangi hal yang tidak diinginkan dari segi fisik ini perlu kiranya dilakukan usaha-usaha sebagai berikut :

- 1) Menghindari berat badan yang berlebih
- 2) Mengatur pola makan dan mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh
- 3) Hindari faktor resiko jantung coroner
- 4) Mempunyai kegiatan atau hobi
- 5) Melakukan aktifitas fisik (gerak badan) yang teratur
- 6) Mengikuti saran dokter dan menghindari situasi yang menegangkan
- 7) Pemeriksaan Kesehatan badan secara periodik<sup>32</sup>

Selain usaha-usaha yang dilakukan diatas, yang dapat dilakukan oleh keluarga, penyedia pelayanan kesehatan ataupun komunitas peduli lansia ialah meningkatkan kesadaran para lansia untuk membina kesehatannya, meningkatkan kemampuan, peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi kesehatannya, meningkatkan

---

<sup>32</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia lanjut*.62.

jenis dan jangkauan pelayanan kesehatan, dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan usia lanjut.<sup>33</sup>

Untuk meningkatkan kualitas lansia perlu adanya usaha baik dari diri lansia dan juga dari pihak luar baik dari keluarga ataupun lembaga penyedia jasa layanan kesehatan, lembaga penanganan bagi lansia.

b. Upaya peningkatan kualitas Psikososial

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Batles penuaan yang sukses bisa jadi tergantung pada optimasi dengan kompensasi baik dalam psikososial maupun dunia kognitif meliputi integritas ego (penarikan diri), aktivitas dan kontinuitas.<sup>34</sup> Dari berbagai literatur ataupun hasil penelitian, untuk dapat mencapai kualitas hidup yang baik banyak dipengaruhi oleh perilaku dan sikap dalam hidupnya. Orang Jawa menyebut sikap hidup yang dimiliki ialah nerimo, sumeleh, pasrah, terbuka dan sebagainya. Dan pandangan hidup yang dikemukakan ialah : empan papan, kala mangsa (tahu waktu), duga praduga. Untuk menjaga Kesehatan psikososial, usia lanjut dapat berusaha dengan cara

1) Menjaga ketentraman batin (emosi)

Hal ini bisa diupayakan dengan senantiasa gembira, tidak ngoyo, sabar dan mengendalikan hawa nafsu, serta pasrah

<sup>33</sup> *Ibid*,.63

<sup>34</sup> Papalia, *Human Development*.943

dalam memohon ketentraman serta perlindungan pada tuhan.

2) Realistis dan *nerimo*

Orang hidup sebaiknya mampu menyesuaikan dengan keadaan, bukannya menghindari kenyataan yang meskipun itu beda dengan yang diinginkan.

3) Rukun

Kerukunan merupakan satu instrument yang menjadi sumber kebahagiaan bagi lansia, menjalin hubungan yang harmoni dan jauh dari pertengkaran serta mampu menghilangkan rasa iri dengki mampu menghadirkan efek baik untuk psikiososial lansia.

4) Bersosial

Bertemu dengan teman sebaya, sanak saudara, melakukan interaksi dengan orang lain bisa mejadi salah satu alternatif agar keadaan psikis dan sosial seorang lansia tetap sehat.

Kepuasan hidup lansia sangat tergantung pada kelangsungan terlibat pada berbagai aktivitas.<sup>35</sup>

5) Hiburan dan rekreasi

Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi kebosanan, kesepian dan tekanan fikir pada lansia ialah dengan melakukan rekreasi atau bahkan memilih hiburan tertentu.

---

<sup>35</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 176.



Selain mampu menghilangkan rasa stress, rekreasi yang dilakukan bersama keluarga pun akan mampu memperlancar rasa kekeluargaan dan tentunya lansia akan merasakan perhatian dan kehangatan dari keluarga.

6) Mencari kesibukan yang bermanfaat

Mencari ketentraman batin bisa diperoleh dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat, seperti melakukan aktifitas yang disukai dan tidak memberatkan. Seperti menanam bunga, memelihara burung, mengawasi cucu dan banyak hal lainnya.<sup>36</sup>

Kepuasan hidup atau kualitas hidup pada lansia adalah suatu kondisi yang mencakup beberapa aspek, apabila aspek-aspek tersebut dapat terpenuhi maka dalam hal psikososial lansia bisa menjadi berkualitas. Diantaranya yaitu:

1) Penerimaan diri

Yaitu sikap yang positif terhadap diri, mengakui dan menerima semua aspek dari dirinya termasuk sifat baik maupun yang buruk dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalunya, mempunyai kemauan untuk selalu berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki dorongan untuk merealisasikan potensinya dan senantiasa

---

<sup>36</sup> *Ibid*, 243-244.

melihat perubahan dalam diri dan tingkah lakunya. Resolusi dan keteguhan menerima tanggung jawab sebagai milik kehidupan pribadinya.

2) Hubungan positif dengan orang lain

Yaitu memiliki kehangatan, kesenangan, kepercayaan pada orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati dan memahami bagaimana cara berhubungan dengan orang lain.

3) Tujuan Hidup

Yaitu memiliki tujuan dalam hidup dan semangat untuk mencapainya, perasaan bahwa masa sekarang dan masa lalu memiliki arti, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup serta sasaran untuk hidup. Keselarasan antara keinginan dan tujuan yang dicapai sehingga terciptanya perasaan bahwa sesuatu telah diselesaikan seperti yang diinginkan.

4) Penguasaan Lingkungan

Yaitu memiliki penguasaan dan mampu mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun kegiatan eksternal, membuat efektif tiap kesempatan yang ada, mampu memilih dan mengubah kondisi agar sesuai dengan kebutuhan.

5) Perkembangan pribadi

Yaitu memiliki semangat, terbuka dan pengalaman baru, memiliki keinginan merealisasikan potensi, senantiasa melihat perubahan dalam diri dan tingkah laku. Konsep diri positif, berfikir tentang dirinya sebagai seorang yang berharga.

6) Kemandirian

Yaitu kemampuan membuat keputusan sendiri dan mandiri, mampu untuk bertahan terhadap tekanan sosial dengan berfikir dan bertindak melalui cara tertentu, serta mampu untuk mengatur tingkah laku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Memiliki penguasaan dan kemampuan mengatur lingkungan, mengontrol dan menyusun sejumlah aktifitas eksternal, mampu untuk membuat efektif setiap kesempatan.

7) Peran dalam Masyarakat

Yaitu adanya pengakuan dari masyarakat terhadap orang lanjut usia dalam aktifitas dan kehidupan sehari – hari.<sup>37</sup>

8) Mempunyai aktifitas yang positif

Selain dengan tujuh hal diatas, salah satu hal yang bisa dicapai untuk menuntaskan masalah psikososial ialah

---

<sup>37</sup> Hasjuni Husen, *Identifikasi Perubahan Psikososial*, 45.

dengan mempunyai aktifitas yang positif. Selain dapat dilakukan dengan mandiri, aktifitas ini bisa dilakukan dengan mengikuti komunitas atau kegiatan yang diadakan oleh kelompok yang di khususka untuk lansia. Dalam teori aktivitas yang dikemukakan oleh Neugarten dikatakan bahwa agar lansia bisa berhasil maka harus tetap seaktif mungkin, semakin tua seseorang akan semakin memelihara hubungan sosial, baik fisik maupun emosionalnya. Kepuasan hidup lansia tergantung pada keterlibatannya dengan berbagai kegiatan.<sup>38</sup>

Berdasarkan keterangan tentang upaya peningkatan kualitas psikososial lansia diatas dapat diambil kriteria atau kesimpulan sebagaimana berikut :

- 1) Pengolahan emosi lansia
- 2) Penerimaan diri lansia
- 3) Perkembangan lansia
- 4) Tingkat kemandirian lansia
- 5) Hubungan dengan lingkungan sosial

Melihat masalah – masalah yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa lansia akan merasakan kehilangan, stress,

---

<sup>38</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 108

keseharian depresi dan berkurangnya dalam hal sosial. Untuk lansia yang tidak berada dirumah ataupun yang tergaung dalam sebuah kelompok sudah sewajarnya bahwa kelompok lansia perlu mendapat pembinaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berguna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan eksistensinya dalam strata kemasyarakatan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kesehatan lansia adalah dengan menerapkan terapi aktifitas kelompok. Terapi aktifitas Kelompok (TAK ) lansia merupakan salah satu cara agar lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang dapat mempengaruhi psikososialnya. Terapi aktifitas kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat terhadap sekelompok klien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktifitas digunakan sebagai terapi, dan kelompok digunakan sebagai target asuhan. Di dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan, dan menjadi laboratorium tempat klien berlatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku lama yang maladaptif.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Yanni Karundeng, Maykel A. Kiling, "Pencegahan Gangguan Psikososial Lanjut Usia Penerapan Modul Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori" *JUIPERDO*, 1 (2018), 34.

### C. Hambatan komunitas dalam penyelenggaraan kegiatan

Dalam menjalankan kegiatan ataupun program kerja, menjadi hal yang lazim apabila terjadinya sebuah hambatan. Hal ini menjadikan tantangan bagi kesuksesan sebuah organisasi. Tantangan yang biasa dialami dalam penyelenggaraan program pengembangan bagi lansia diantaranya sebagai berikut :

#### 1. Sumber daya manusia (Tenaga pelatih)

Tantangan dalam pengembangan program bagi para lansia ialah kurangnya sumber daya manusia. Kebutuhan sumber daya manusia ini ditinjau dari dua aspek yaitu kualitas dan kuantitas. Kualitas merupakan kemampuan staff dalam menjalankan tugas dalam pelayanan dan pelaksanaan program. Sedangkan kuantitas ialah jumlah sumber daya manusianya. Dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusianya diperlukan pelatihan-pelatihan sesuai dengan bidang dan tugasnya.

#### 2. Dana

Dana juga berperan dalam pelaksanaan kegiatan. Suatu program tanpa adanya penyediaan dana tidak bisa berjalan secara optimal. Dana yang tidak mencukupi menjadi salah satu penghambat terselenggaranya program pengembangan lansia. Uang atau anggaran adalah bagaikan darah dalam organisasi. Sebuah organisasi baik swasta ataupun publik, tidak akan berjalan

apabila kurang dalam hal pendanaan. Maka dari hal tersebut perlu adanya pencarian jalan keluar agar terpenuhinya dana.

Dana juga merupakan satu hal penting yang masuk dalam alat manajemen baik bagi organisasi atau lembaga apapun. Manajemen keuangan merupakan kegiatan pengelolaan dana yang dimiliki suatu perusahaan, organisasi ataupun lembaga yang meliputi kegiatan pencarian, pengelolaan dan penyimpanan dana. Tujuan dari hal ini adalah untuk memaksimalkan kegiatan serta nilai perusahaan.<sup>40</sup>

### 3. Sarana prasarana

Sarana dan prasarana merupakan atribut yang dimiliki organisasi meliputi bahan dan peralatan penunjang kegiatan pengembangan lansia. Keberhasilan suatu program terlihat dengan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai.

Sedangkan hambatan yang biasa dialami oleh penyelenggaraan program pengembangan bagi lansia adalah sebagai berikut :

#### 1. Masyarakat lansia

Salah satu hambatan yang terjadi dalam penyelenggaraan program pengembangan lansia di antaranya ialah lansia itu sendiri. Minimnya pengetahuan lansia, rendahnya pengetahuan lansia,

---

<sup>40</sup> Majong, *Uang adalah darah bagi organisasi*. <https://dpmpd.kaltimprov.go.id>. Di akses pada 03 Oktober 2021, pukul 09.45 WIB

jarak rumah yang tidak dekat dengan tempat pelatihan pengembangan serta kurangnya dukungan keluarga.

2. Rendahnya kerja sama antara organisasi masyarakat dengan puskesmas

Rendahnya kerja sama antara organisasi masyarakat dengan puskesmas setempat yang bertugas bertanggungjawab akan kesehatan masyarakat setempat terkhusus bagi lansia menjadi salah satu faktor penghambat terselenggaranya program pengembangan lansia. Hal ini menjadikan kualitas pada kesehatan lansia berkurang dan program kesehatan tidak berjalan dengan maksimal.<sup>41</sup>

3. Kurangnya perhatian keluarga

Kurangnya perhatian serta antusias keluarga kepada lansia dikarenakan kurangnya pengetahuan keluarga terkait lansia. Bagaimana cara memperlakukan lansia, bagaimana perubahan serta kebutuhan baik secara psikis dan fisik lansia. Sebagaimana adanya pandangan lansia dianggap sebagai golongan manusia yang sudah tidak mampu melakukan apa-apa, atau justru menyusahkan. Adanya perubahan struktur keluarga juga cenderung akan mengurangi dukungan kepada lansia.<sup>42</sup> Upaya orang muda dalam melayani dan orang tuanya menjadi terbatas bahkan menjadi semakin kecil. Hal ini akan menimbulkan

---

<sup>41</sup> Asmala Sari, "Tantangan dan hambatan program pengembangan untuk lansia di Manado", *Kedokteran*, 03 (Agustus 2013). 113

<sup>42</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 100



masalah sosial yang cukup serius bagi kehadiran usia lanjut yang tinggal bersama keluarganya.

Peran keluarga dalam mendukung teramat besar dan hal ini berkaitan dengan terjadinya perubahan sosial seiring dengan terjadinya perubahan ekonomi. Beberapa gejala seperti adanya kecenderungan perubahan nilai keluarga, meningkatnya partisipasi angkatan kerja wanita, terjadinya migrasi kaum muda, menyebabkan lemahnya dukungan keluarga terhadap lansia. dukungan keluarga ini dapat membantu memperkuat hubungan antargenerasi.<sup>43</sup>

#### 4. Kurangnya perhatian pemerintah

Selain dari keluarga, yang menjadi permasalahan ialah kurangnya perhatian dari pemerintah setempat. Sebagaimana diketahui bahwasanya ada kebijakan pemerintah yang dikhususkan untuk lansia. Kebijakan tersebut dilakukan dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Kebijaksanaan tentang penduduk lansia diselenggarakan dan menjadi tanggungjawab pemerintah dan masyarakat terutama dalam lingkungan keluarga
- b. Kebijaksanaan tersebut dilaksanakan secara multidisiplin dengan keterpaduan antarprofesi, lintas sektoral maupun program yang dilakukan secara komprehensif.

---

<sup>43</sup> Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*. 208.

- c. Posisi penduduk lansia lebih ditekankan sebagai subjek pembangunan bukan objek pembangunan.

Kebijakan serta strategi dalam melakukan upaya pembinaan dan peningkatan kualitas hidup lansia perlu adanya acuan agar relevan untuk ditindaklanjuti. Kantor Menteri Negara Kependudukan BKKBN dan *United Nations Population Fund* (UNFPA) merumuskan berbagai Rencana Aksi Nasional sebagai acuan dalam melaksanakan kebijakan dan strategi yaitu sebagai berikut

#### 1. Kebijakan

Kebijakan untuk masyarakat lanjut usia harus didasarkan pada pendekatan berbasis pada masyarakat dan keluarga. Kebijakan ini memberikan kesempatan pada masyarakat untuk terlibat aktif mulai dari perencanaan, proses pelaksanaan dan evaluasi. Sedangkan pemerintahan berfungsi sebagai pengarah, fasilitator dan pemberi dukungan kepada masyarakat sehingga mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>44</sup> Kebijakan yang memuat partisipasi aktif masyarakat ditujukan untuk terciptanya penguatan dalam masyarakat yang didukung oleh pemerintah.

Kebijakan yang dilakukan harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

---

<sup>44</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*.208

- a. Kebijakan tentang penduduk lansia diselenggarakan dan menjadi tanggungjawab pemerintah serta masyarakat terutama dalam lingkungan keluarga.
- b. Kebijakan tersebut dilaksanakan secara multidisiplin dalam keterpaduan antar profesi, lintas sektoral maupun lintas program yang dilakukan secara komprehensif.
- c. Posisi lansia lebih ditekankan sebagai subjek atau pelaku pembangunan daripada semata objek pembangunan.<sup>45</sup>

Kebijakan tentang penduduk lansia perlu dikaitkan dengan siklus hidup sebelum dan sesudahnya, termasuk mempersiapkan penduduk dewasa yang akan mengalami masa lansia.

## 2. Strategi

Agar dapat menjangkau semua aspek kehidupan lanjut usia perlu ditekankan beberapa strategi sebagai berikut :

### a. Memperkuat kelembagaan lansia

Kebijakan dan program terkait penduduk lansia dapat dilaksanakan secara efektif jika didukung oleh kelembagaan pemerintahan, masyarakat maupun gabungan keduanya yang kuat. Peningkatan ini perlu dilakukan mulai dari tingkat nasional hingga desa. Dengan kelembagaan yang kuat, maka kenyamanan persepsi terhadap berbagai kebijakan dan program yang berkaitan dengan lansia dapat dilakukan dengan baik.

---

<sup>45</sup> *Ibid.*,208-209

b. Memperkuat koordinasi antar institusi terkait

Kebijakan dan program ditekankan bersifat multidisiplin dan multisektor. Koordinasi antar instansi dilakukan secara vertikal maupun horizontal. Hal ini dilakukan selain untuk memperkuat koordinasi juga untuk memperkuat antar institusi.

c. Memperkuat penanganan lansia terlantar dan bermasalah

Pada tahun 1991 sedikitnya Panti Sosial Tresna Wredha mengakibatkan banyaknya lansia yang terlantar. Hal ini menuntut pemerintah maupun lembaga masyarakat untuk memperkuat penanganan untuk mengantisipasi kemungkinan meningkatnya jumlah lansia terlantar atau bermasalah pada masa mendatang.

d. Memelihara dan memperkuat dukungan keluarga maupun masyarakat terhadap kehidupan lansia

Peran keluarga dalam mendukung teramat besar dan hal ini berkaitan dengan terjadinya perubahan sosial seiring dengan terjadinya perubahan ekonomi. Beberapa gejala seperti adanya kecenderungan perubahan nilai keluarga, meningkatnya partisipasi angkatan kerja wanita, terjadinya migrasi kaum muda, menyebabkan lemahnya dukungan keluarga terhadap lansia. dukungan keluarga ini dapat membantu memperkuat hubungan antargenerasi.

e. Memantapkan pelayanan kesehatan bagi lansia

Masalah kesehatan merupakan masalah pokok pada lansia. Pemantapan pelayanan kesehatan baik dari segi penanganan maupun fasilitas kesehatan perlu mendapatkan perhatian yang serius dan menjadi strategi dalam peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promotif dan preventif.

f. Meningkatkan kualitas hidup lansia dari aspek ekonomi, mental, keagamaan, aktualisasi dan kualitas diri lansia.

Dua persoalan utama lansia di negara berkembang ialah kesehatan dan kemiskinan. Kemiskinan yang dihadapi berkaitan dengan kesempatan kerja dan kualitas lansia itu sendiri, maka dari itu perlu adanya strategi peningkatan kualitas hidup dari segi ekonomi, mental, keagamaan, pendidikan dan ketrampilan.

g. Meningkatkan upaya penyediaan sarana dan fasilitas khusus lansia

Lemahnya fisik lansia perlu dibuat sarana dan prasarana sosial khusus lansia yang dapat memudahkan aktifitasnya. Penyediaan fasilitas ini juga bentuk dari pemenuhan kebutuhan lansia. dari hal tersebut menjadi bagian dari strategi peningkatan kualitas dan kesejahteraan hidup lansia.<sup>46</sup>

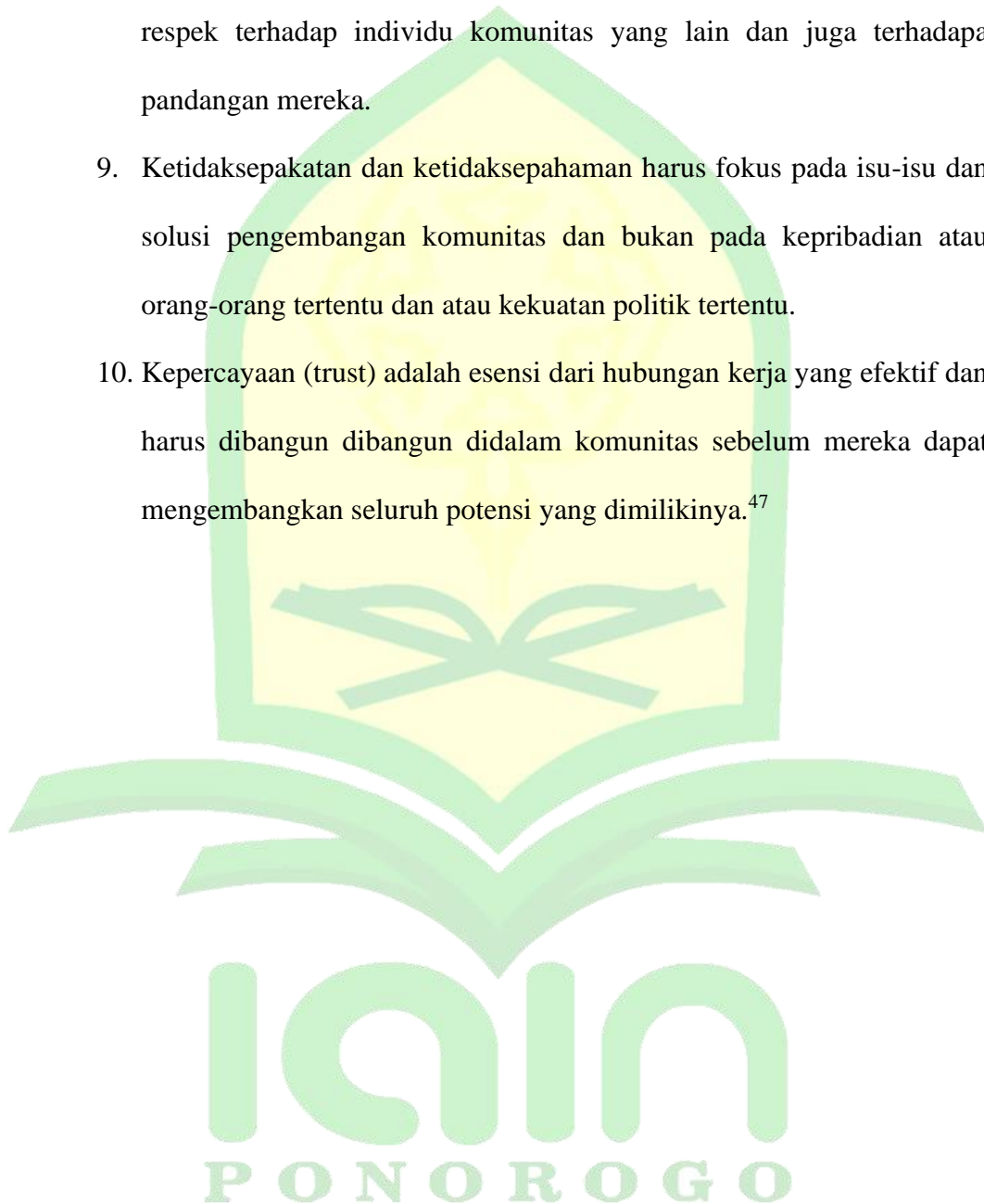
---

<sup>46</sup> Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*. 208-212.

Ada beberapa prinsip yang menyebabkan komunitas bertahan dan mampu mengatasi setiap permasalahan. Dari upaya dalam menanganinyapun akan mampu dilihat perkembangan komunitas tersebut. Untuk memudahkan dalam melakukan kegiatan, prinsip-prinsip pengembangan dijalankan sebagai rambu-rambu bagi pelaksana kegiatan agar dapat mencapai hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip ini merupakan syarat bagi keberhasilan komunitas :

1. Membantu diri sendiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Self help and self responsibility). Tidak ada yang lebih mengerti dan memahami apa yang perlu dilakukan dan dirubah di dalam komunitas selain komunitas itu sendiri.
2. Partisipasi di dalam pengambilan keputusan publik. Tidak semua individu dalam komunitas dapat terlibat langsung dan berpartisipasi di dalam kegiatan pengembangan komunitas. Yang terpenting ide, gagasan mereka terakomodir didalam pengambilan keputusan publik melalui perwakilan komunitas mereka.
3. Representasi yang luas dan adanya perspektif dan pemahaman tentang kondisi komunitas yang didampingi.
4. Menggunakan metode yang tepat untuk memproduksi informasi yang akurat didalam melakukan kajian komunitas.
5. Basis untuk perubahan komunitas adalah konsensus bersama.
6. Semua individu didalam komunitas memiliki hak mendengarkan didalam diskusi-diskusi terbuka.

7. Setiap individu didalam komunitas boleh berpartisipasi merekayasa atau me-rekaulang komunitas mereka.
8. Hak di dalam partisipasi harus mendatangkan tanggung jawab untuk respek terhadap individu komunitas yang lain dan juga terhadap pandangan mereka.
9. Ketidaksepakatan dan ketidaksepahaman harus fokus pada isu-isu dan solusi pengembangan komunitas dan bukan pada kepribadian atau orang-orang tertentu dan atau kekuatan politik tertentu.
10. Kepercayaan (trust) adalah esensi dari hubungan kerja yang efektif dan harus dibangun dibangun didalam komunitas sebelum mereka dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya.<sup>47</sup>



---

<sup>47</sup> B Suswanto, *Model Community Development sebagai strategi pemberdayaan berbasis kearifan lokal* <https://www.academia.edu.com> Di akses pada 01 September 2021, pukul 09.03 WIB

### **BAB III**

## **PAPARAN DATA PERAN KOMUNITAS GRIYA PENSIA (GERAKAN MASYARAKAT PEDULI LANJUT USIA) SENIOR CLUB MADIUN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA**

Pada bab ini berisikan uraian tentang deskripsi data umum dan data khusus, dalam data umum dideskripsikan tentang data Komunitas Griya Pensa Senior Club Madiun, mulai dari profil komunitas, program, kegiatan dan susunan pengurus. Sedangkan pada data khusus dideskripsikan data tentang hasil penelitian meliputi peran komunitas Griya Pensa Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas fisik dan Psikososial lansia, dan hambatan yang dialami dalam menjalankan kegiatan yang diadakan.

### **A. Deskripsi Data Umum**

#### **1. Profil Komunitas Griya Pensa Senior Club Madiun**

Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun merupakan sebuah komunitas yang didirikan pada tahun 2019 di daerah Madiun, yang beralamatkan di Jl.Prajuritan No.10 RT 17/05 Madiun Lor, dan sekretariat untuk workshop di Jl. Candi Sewu No.318/38 RT 20/03 Madiun Lor. Komunitas ini merupakan cabang dari Komunitas Griya Pensa Senior Club yang berada di daerah Tangerang, tepatnya di Perumahan Puri Kawarici Blok C6/12, Kabupaten



Tangerang. Yang didirikan pada tahun 2005 dan tersertifikasi secara resmi pada tahun 2012.

Komunitas Griya Pensiya digagas oleh seorang perempuan bernama SH, yang sering disapa akrab dengan sebutan Oma Cici. Perempuan kelahiran Surabaya pada tanggal 12 Mei 1957. Beliau adalah Ketua Umum Yayasan Gerakan Masyarakat peduli Lanjut Usia Indonesia, pemilik TK/PAUD Pelita Ramadani di daerah Tangerang, sekaligus perempuan yang tergabung dalam Kemensos. Beliau mendirikan komunitas Griya Pensiya di Madiun diawali sejak ia pindah di Kota Madiun, kemudian ia mendapati bahwa sanya di kota kecil tersebut tingkat kesejahteraan lansia serta kepedulian terhadap lansia tidak terlalu diperhatikan, baik dari pemerintahan, kedinasan dan keluarga mereka sendiri. Selain berangkat dari hal tersebut, karena ia juga seorang yang berjiwa sosial dan sebelumnya sudah mempunyai komunitas pemberdayaan lansia di Tangerang, maka ia ingin mendirikan pula komunitas yang sama di daerah Madiun dengan mengiblat pada induk Komunitas Peduli Lanjut Usia di daerah Tangerang. Komunitas ini dikatakan tidak muluk dalam hal teori, namun lebih banyak praktik dan kegiatan di lapangan.

Griya Pensiya sebenarnya tidak terfokus hanya pada lansia, tetapi juga tentang anak dan perempuan. Namun yang menjadi point utama adalah dalam penanganan lansia. Kepedulian terhadap

lansia yang sebagaimana diketahui bahwa lansia adalah orang dengan kategori usia lanjut yang serta merta mengalami penurunan dalam aspek fisik maupun psikologis, yang membutuhkan perhatian lebih serta bantuan dalam memenuhi tugas perkembangannya. Berdirinya komunitas ini pun dilatar belakangi oleh kepedulian terhadap lansia yang kebanyakan hidupnya tidak sesuai dengan tugas perkembangan hidup lansia dan masih banyak lansia yang belum mendapat perlakuan semestinya.

Komunitas ini juga memberikan wadah bagi para lansia untuk berkegiatan, bersosial, meningkatkan kualitas hidup baik secara fisik, psikis, sosial. Dan tujuan utamanya ialah untuk pemberdayaan lansia, sebagaimana lansia sering dipandang sebagai kalangan yang menyusahkan dan tidak mampu untuk melakukan apapun, SH ingin membuktikan bahwa lansia masih dan tetap bisa produktif meskipun dengan usia yang sudah diatas 60 tahun. Dengan adanya berbagai program seperti pendampingan lansia, senam, membatik, merajut, rekreasi, siraman rohani, serta kunjungan ke tempat penampungan lansia, diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup bagi lansia.

Adanya Komunitas Griya Pensi ini juga tidak hanya tersudut pada lansianya saja, namun juga mengajak mereka yang peduli dengan lansia, serta keluarga yang mempunyai lansia. Tujuan dari hal tersebut bukan lain ialah agar anggota keluarga

tahu bagaimana cara menghadapi lansia, memperlakukan lansia, apabila ada kesulitan untuk berkomunikasi antara Griya Pensiya dengan lansia secara langsung maka anggota keluarga bisa mejadi alternatif dan sarana penyampaian informasi, dan tentunya untuk ikut andil dalam peningkatan kualitas hidup bagi lansia.

Komunitas ini juga sering bekerjasama dengan beberapa pihak seperti Panti lansia Aisyah Muhammadiyah dan Pondok lansia Siti Hajar, sebagai konsultan, pembimbing dan pengarah kegiatan lansia. Selain itu, Komunitas Griya Pensiya juga diajak bekerjasama dengan Radio Republik Indonesia Madiun sebagai pengisi channel tentang kelansiaan. Griya Pensiya pun juga memulai untuk bekerjasama dengan kedinasan di daerah Madiun.

## **2. Program Griya Pensiya**

Program yang dimiliki oleh Komunitas Griya Pensiya adalah sebagai berikut :

- a. Pendampingan kegiatan para lanjut usia (Dengan kategori laki-laki ataupun perempuan berumur 60 tahun atau lebih)
- b. Menyediakan tenaga pendamping atau mendidik (*Care Griver*)
- c. Jasa konsultasi keluarga yang memiliki lanjut usia
- d. Sebagai fasilitator dari hasil produksi lansia
- e. Menyediakan sarana pendidikan bagi lansia (lukis kain, kerajinan batik dan lain-lain).

### 3. Kegiatan yang sudah dijalankan

- a. Kunjungan ke Panti Wredha Magetan dalam rangka peringatan Hari Lanjut Usia Nasional
- b. Kunjungan ke Taman Kanak-kanak
- c. Pendampingan kelompok lansia
- d. Konsultan Pondok Lansia Siti Hajar dan Pondok Lansia Aisiya Muhammadiyah
- e. Layanan pembuatan akta gratis bagi lansia yang belum mempunyai akta/hilang, bekerjasama dengan Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Madiun
- f. Penyaluran donasi kepada Bayi dan Anak-anak di Panti Asuhan Aisyah Madiun
- g. Pembuatan kerajinan batik untuk para lansia
- h. Keterampilan merajut untuk para lansia
- i. Pembuatan kerajinan lukis kain untuk lansia
- j. Pembuatan masker
- k. Penyaluran hasil produksi lansia (Masker, batik, tas, taplak meja)
- l. Meningkatkan produktivitas lansia di bidang makanan dengan berjualan makanan
- m. Senam lansia
- n. Siraman Rohani
- o. Piknik dan Refreshing

#### 4. Susunan Badan Pengurus Harian Griya Pensi Senior Club Madiun

Jabatan	Nama
Ketua Umum	: Hj. Sri Hariyati
Sekretaris	: Indari Larasati Ss.
Bendahara	: Arieq Indriyaningsih
Bagian Umum	1. Fajar Harianti
	2. Sri Anggoro
	3. Hj. Dahlan
	4. Hj. Siti Mutmainnah
	5. Ani
	6. Maisyaroh

Tabel. 3.1 Susunan Badan Pengurus Harian Griya Pensi Madiun

#### B. Deskripsi Data Khusus

##### 1. Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli Lansia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas fisik lansia

Peran Komunitas Griya Pensi dalam meningkatkan kualitas fisik berupa penyelenggaraan aktifitas fisik, penanganan penurunan fisik, dan pencegahan penyakit. Peningkatan kualitas fisik yang dilakukan berupa olahraga, penanganan penurunan kualitas fisik dilakukan dengan penerapan pola makan yang baik serta tetap memperhatikan nutrisi makanan yang dikonsumsi, dan dalam hal pencegahan penyakit Komunitas Griya Pensi juga

memberikan layanan berupa cek kesehatan yang meliputi cek tensi darah, gula darah dan cek kolesterol.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun mempunyai peran dalam meningkatkan kualitas fisik lansia, dengan berbagai upaya yang direalisasikan dalam beberapa kegiatannya. Seperti hal yang diutarakan oleh pengurus Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun bahwasanya ada beberapa kegiatan fisik yang dilakukan untuk lansia dengan tujuan meningkatkan kesehatan lansia secara fisik.

Seperti yang dikatakan oleh Ketua Umum Komunitas Griya Pensi, SH yaitu

“Kita mempunyai kegiatan olahraga untuk meningkatkan kualitas fisik para lansia, kita menyebutnya bukan senam, karena bukan hanya senam lansia saja dalam olahraganya, tapi kita juga buat kombinasi dengan elektone, orkesan, jadi mereka kan bisa joget-joget gitu. Selain menyehatkan badan mereka, tentunya secara batin kan mereka juga merasakan kebahagiaan.”<sup>1</sup>

Serupa dengan yang dikatakan oleh Ibu AG selaku pengurus harian Pondok Lansia Siti Hajar yang sekaligus merangkap sebagai pengurus Komunitas Griya Pensi

“Kalau untuk peningkatan kualitas secara fisik di sini biasanya ada olahraga, senam untuk lansia, senamnya yang ringan-ringan.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21

<sup>2</sup> Lihat transkrip wawancara 02 W-06-VII/21

Adanya kegiatan fisik seperti senam merupakan sarana para lansia untuk dapat meningkatkan kualitas fisik, dengan melakukan aktivitas seperti senam dapat menjadikan tubuh terasa segar dan vital kembali. Terlebih dengan adanya kombinasi senam mereka juga mendapatkan kesehatan dan kebahagiaan secara batin. Adapun senam yang dilakukan kalangan lansia ini merupakan senam khusus untuk lansia, yang mana memiliki gerakan dan kecepatan lebih lambat daripada senam pada umumnya.

Di usia lanjut dalam kategori kualitas fisik, tidak hanya sekedar peningkatan kesehatan fisik, namun juga dengan penanganan sebab adanya penurunan. Untuk menangani adanya penurunan pada fisik lansia dikatakan oleh salah satu anggota Komunitas Griya Pensiya yang berada di Pondok Lansia Siti Hajar yaitu Rismawati sebagai berikut

“Diterapkan istirahat cukup, makan teratur, makannya sayur buah itu hari-hari.”<sup>3</sup>

Serupa dengan yang dikatakan oleh Ibu AG selaku pengurus Griya Pensiya Sekaligus BPH Pondok Lansia Siti Hajar

“Makanannya bergizi. Makanannya seperti nasi, sayur-mayur, buah-buahan, kita kasih susu, 4 sehat 5 sempurna.”<sup>4</sup>

Namun selain memberikan makanan yang bergizi, perlu juga diperhatikan makanan apa yang tidak boleh dikonsumsi oleh

---

<sup>3</sup> Lihat transkrip wawancara 04 W-06-VII/21

<sup>4</sup> Lihat transkrip wawancara 02 W-06-VII/21

lansia. Misal karena lansia sedang tidak diperbolehkan makan makanan tertentu sebab mempunyai penyakit yang apabila diberikan makanan yang tidak cocok justru akan menjadi sakit, atau karena bahan makanan yang kita gunakan terlalu banyak mengandung lemak dan zat yang kurang bagus untuk lansia.

“Bayam sebenarnya kan ada yang nggak makan akhirnya kita ganti dengan daun kelor, sawi hijau, seperti itu untuk sayurnya misalnya. Kalau untuk santannya kita usahakan nggak boleh kental, untuk lauknya kita usahakan protein, ayam. Untuk makanan kita juga ganti-ganti biar nggak monoton, misalnya sayur bening lauknya ikan laut. Jadi istilahnya protein hewannya ada, protein nabatnya juga ada.”<sup>5</sup>

Keseimbangan dan komposisi makanan juga harus diperhatikan. Misalnya mencukupi kebutuhan gizi dari protein hewani dan nabati. Hal tersebut juga menjadi solusi agar lansia tidak jenuh dengan menu makanan yang itu-itu saja.

Pengecekan kesehatan secara berkala juga dilakukan Komunitas Griya Pensiya sebagai salah satu tindakan pencegahan dan penanganan apabila ada lansia yang terkena penyakit. Pengecekan kesehatan ini berupa cek tensi untuk mengetahui tekanan darah, cek gula dan kolesterol sebagai wujud pencegahan dan pemilihan ataupun pemilahan makanan yang akan dikonsumsi. Seperti yang dikatakan oleh salah satu pengurus Komunitas Griya Pensiya yaitu Ibu AI

---

<sup>5</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21



“Penurunan fungsi fisik pada lansia tentunya tidak dapat dihindari ya, sehingga usaha kami hanya menjaga fungsi tersebut dengan cara cek kesehatan lansia secara teratur. Cek kesehatan meliputi cek tensi, cek darah, kolesterol seperti itu.”<sup>6</sup>

Yang juga diperkuat dengan pernyataan oleh Bapak S selaku anggota Komunitas Griya Pensia

“Didatangkan petugas untuk cek kesehatan sekalian kita dikonsultasi, jadi diberikan arahan apa yang harus dikonsumsi, apa yang harus dihindari.”<sup>7</sup>

Hal ini serupa dengan yang dikatakan oleh Ibu R, anggota Komunitas Griya Pensia yang tinggal di Pondok Lansia Siti Hajar

“Ada dicek setiap bulan mbak, tensi, gula kaya gitu.”<sup>8</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan peran Komunitas Griya Pensia Senior Club Madiun dalam peningkatan kualitas fisik yaitu berupa peningkatan kualitas fisik, pencegahan penurunan fisik yang terjadi pada lansia dan pencegahan penyakit. Peningkatan kualitas fisik diwujudkan dalam bentuk olahraga yang berupa senam lansia dengan kombinasi joget yang diiringi oleh elektun atau orkes yang juga difungsikan untuk kepuasan batin lansia. Dalam mencegah penurunan fisik juga diterapkan pola makan yang baik serta memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi, selain itu tidur dan istirahat yang cukup bisa menjadi salah satu alternatif.

---

<sup>6</sup> Lihat transkrip wawancara 08 W-06-VIII/21

<sup>7</sup> Lihat transkrip wawancara 07 W-06-VIII/21

<sup>8</sup> Lihat transkrip wawancara 04 W-06-VII/21

Pengecekan tensi, gula darah dan kolesterol menjadi satu kegiatan rutin yang dilakukan untuk dapat membantu mengetahui makanan apa yang boleh atau tidak untuk dikonsumsi, dengan begitu lansia bisa mengontrol makanan yang akan masuk dalam tubuh. Selain hal diatas, anjuran mengonsumsi vitamin juga dilakukan karena bisa menjadi salah satu upaya pencegahan penyakit dan bentuk mengatasi penurunan sistem tubuh pada lansia.

## **2. Peran Komunitas Griya Pensi (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas Psikososial lansia**

Dalam hal ini, Komunitas Griya Pensi Madiun tidak ketinggalan peran dalam penanganan kualitas psikosoial lansia. Seperti dalam menangani perubahan emosi lansia, Griya Pensi menyiapkan tenaga psikis yaitu seorang psikolog. Hal tersebut seperti yang diutarakan oleh Bapak S, salah satu anggota Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun

“Kalau di Griya Pensi itu sebenarnya ada psikolog, pernah beberapa kali pertemuan. Jadi kita diberi wawasan tentang mengolah emosi.”<sup>9</sup>

Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan Ibu SH selaku Ketua Umum Komunitas Griya Pensi, sebagai berikut

---

<sup>9</sup> Lihat transkrip wawancara 07 W-06-VIII/21

“Kalau untuk penanganan emosi sebenarnya kita punya psikolog ya mbak, jadi ada tenaga ahlinya. Tapi ya karena keterbatasan untuk waktu bertemunya akhirnya kita melakukanlah secara sederhana, ya komunikasi dengan lansia, kita jaga emosinya dengan berkomunikasi yang baik, kita kan juga sering keluar-keluar bareng misalnya ke wungu, kare untuk refreshing lah, kita juga tukar cerita, sharing, jadi dari situ kita bisa saling mendengarkan, memberi masukan.”<sup>10</sup>

Selain adanya psikolog, peran Komunitas Griya Pensi dalam menangani emosi lansia, sebagai alternatifnya mereka juga melakukan penanganan secara mandiri yaitu dengan melakukan pendekatan dengan lansia, berbicara dengan sopan, saling mengingatkan dan saling bertukar cerita. Hal tersebut dikatakan mampu menjadi alternatif penanganan emosi lansia. Karena dengan adanya komunikasi yang baik dan saling bertukar cerita, akan mudah untuk memberikan masukan ataupun nasehat kepada lansia.

Selain dalam hal penanganan perubahan emosi, lansia juga diberikan siraman rohani dalam rangka untuk mendekatkan diri pada Tuhannya dan mempunyai penerimaan diri yang bagus. Perkembangan diri serta kemandirian lansiapun juga dilatih dengan berbagai kegiatan, seperti kegiatan membatik, merajut, membuat masker. Seperti pernyataan Ibu Ariek selaku Pengurus Griya Pensi

“Seperti yang saya jelaskan tadi bahwa lansia terus mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif dan lain-lain.

---

<sup>10</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21

Sehingga upaya kami adalah menjaga agar fungsi-fungsi tersebut tidak terlalu mengalami penurunan secara singkat, termasuk pada pengembangan diri lansia. Program pengembangan lansia yang kami lakukan adalah dengan cara pelatihan membuat, membuat kerajinan tangan kaya sajadah, taplak meja seperti itu.”<sup>11</sup>

Senada dengan yang dikatakan anggota Komunitas Griya Pensiya yaitu ibu KR bahwa Griya Pensiya mempunyai kegiatan pembuatan batik tradisional meskipun dalam hal ini beliau merasakan sedikit kesusahan

“Buat batik tulis, pakai canting gitu, ada merajut tapi kalau saya kesusahan. Harus tlaten.”<sup>12</sup>

Meninjau tujuan utama dari Griya Pensiya adalah pemberdayaan lansia dengan harapan di usia yang sudah lanjut mereka tetap bisa produktif, hal ini juga dapat dikategorikan sebagai bentuk upaya meningkatkan perkembangan dan kemandirian lansia. Seperti yang dikatakan oleh Ibu SH selaku

Ketua Umum Griya Pensiya Madiun :

“Untuk hal kemandirian lansia kan juga ada misalnya Bu Ris yang ada di Siti Hajar itu jago sekali masak, nah, saya sarankan untuk membuat makanan, mbuatlah dia peyek itu kemudian di jual. Kan lumayan mereka tetep bisa berpenghasilan. Ada juga yang mbuat masker, kita jualkan maskernya, kaya yang mbak lihat dirumah saya itu juga hasil dari mereka.”<sup>13</sup>

Griya Pensiya Madiun juga memberikan pelatihan berupa pembuatan batik tradisional, pembuatan taplak meja, rajut dan pembuatan masker. Jadi anggapan bahwa lansia sudah tidak bisa

---

<sup>11</sup> Lihat transkrip wawancara 08 W-06-VIII/21

<sup>12</sup> Lihat transkrip wawancara 06 W-05-VIII/21

<sup>13</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21

melakukan apa-apa itu mampu dipatahkan dengan membuktikan bahwa orang di usia lanjut masih tetap mampu untuk eksis an produktif. Sedangkan di Pondok Lansia Siti Hajar yang dikonsultani oleh Ibu SH juga diterapkan kemandirian untuk lansia yang masih kuat dalam melakukan aktifitas, seperti mencuci baju dan membersihkan kamarnya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Ibu SD bahwa dalam mencuci baju masih menggunakan tenaganya sendiri. Dan juga dikatakan oleh Ibu R bahwa ia juga mencuci pakaian dan membersihkan kamarnya secara mandiri.

Peran komunitas Griya Pensi dalam peningkatan kualitas psikososial tidak hanya sebatas tentang individu lansia seperti penanganan emosi lansia, perkembangan dan kemandirian. Tetapi tidak ketinggalan dalam psikososial tentunya terdapat poin hubungan serta interaksi dengan lingkungan sosial. Baiknya hubungan seseorang dengan lingkungan sosial menjadi salah satu penilaian bagusnya kualitas psikososial. adanya kegiatan seperti rekreasi, berkumpul sesama lansia menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan hubungan dengan lingkungan sosial.

Dikatakan oleh salah satu anggota Griya Pensi bahwa dalam meningkatkan hubungan dengan lingkungan sosial ialah dengan beberapa kegiatan sosial seperti berikut

“Dulu sering jalan-jalan, rekreasi, berkunjung ke panti.”<sup>14</sup>

Hal itu senada dengan yang dikatakan oleh Ibu SH

“Kita sering berkunjung, rekreasi lah, ke dungus, ke taman bantarangin itu. kita juga anjongsana biasanya, ke rumah Ketua Muslimat, beliau kan selaku ketua Pondok Lansia Siti Hajar juga.”<sup>15</sup>

Anjongsana atau berkunjung secara bergilir adalah salah satu kegiatan yang diadakan dalam upaya peningkatan kualitas sosial lansia. Selain yang telah disebutkan di atas, ada kegiatan seperti karaoke bareng yang juga mampu meningkatkan hubungan sosial lansia. seperti yang diutarakan oleh Bapak S bahwa Griya Pensiase sekali juga mengadakan kegiatan berkumpul yang di dalamnya berisikan sharing dan karaoke, yang dinilai mampu meningkatkan hubungan sosial antar anggota.

Selain itu digalakkannya arisan serta pengajian merupakan salah satu upaya dalam peningkatan kualitas hubungan sosial serta untuk mempererat rasa kekeluargaan mereka.

“Kalau dengan lingkungan sosial yang ada kita arisan” tutur

Ibu AG

Interaksi dengan lingkungan sosial yang baik mampu membawa dampak baik seperti kebahagiaan dalam hidup lansia, karena dengan begitu mereka mempunyai teman sebayanya yang bisa menjadi tempat cerita dan penghibur.

---

<sup>14</sup> Lihat transkrip wawancara 06 W-05-VIII/21

<sup>15</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21

Dari hasil penelitian yang disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa peran Komunitas Griya pensia dalam peningkatan kualitas psikososial dapat meliputi hal penanganan emosi yang dilakukan dengan menghadirkan psikolog dan melakukan penanganan secara mandiri berupa melakukan komunikasi dengan baik. Untuk meningkatkan kemandirian lansia, diterapkan agar lansia melakukan kegiatan yang masih mampu dilakukan secara mandiri.

Dalam hal perkembangan diri, lansia juga diberi pelatihan untuk membuat batik dan kerajinan. Dan bagi lansia yang mempunyai keahlian dalam suatu bidang dan masih mampu menghasilkan sesuatu, maka Griya Pensia akan menjadi tenaga penyalur hasil karya lansia tersebut. Sedangkan dalam peningkatan hubungan sosial ada kegiatan anjungsana, karaoke dan sharing-sharing, rekreasi, pengajian serta arisan yang diformulasikan oleh Griya Pensia.

### **3. Hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensia (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia**

Menurut penjelasan dari Ketua Umum Griya Pensia, ada 2 hal yang menjadi faktor utama hambatan dalam peningkatan kualitas hidup lansia yaitu finansial dan niat (keinginan) para lansia. Permasalahan pada finansial dikarenakan memang

Komunitas Griya Pensi Madiun belum mempunyai sumber dana yang tetap, dalam hal pendanaan pun masih menggunakan uang pribadi.

“Kita juga untuk pendanaan belum ada, selama ini masih memakai uang saya, sayapun juga tidak berani untuk meminta sama lansia, saya juga ndak tega, selagi saya mampu ya saya biayai.”<sup>16</sup>

Dalam hal pendanaan, Ibu SH mengatakan tidak ingin melakukan pembuatan proposal pengajuan dana ke lembaga atau dengan pihak yang bisa diajak untuk bekerjasama, meskipun hal tersebut bisa menjadi salah satu solusi dalam menangani kurangnya dana di Komunitas Griya Pensi. Hal tersebut dikarenakan beliau tidak terlalu ahli dalam hal pembuatan proposal, tidak mau ribet dan dikarenakan beliau tidak mau dicurigai.

Masalah minimnya dana di Komunitas Griya Pensi juga dibenarkan oleh pernyataan Bapak S

“Karena selama ini jujur saja ya, untuk pendanaan kami masih kesulitan”.

Masalah pendanaan ini bisa berdampak pada seluruh kegiatan Griya Pensi, dalam kegiatan peningkatan kualitas fisik seperti olahraga tentu memerlukan biaya karena harus membayar instruktur senam dan membayar elektun yang diundang untuk mengiringi senam, dan ketika akan melakukan kegiatan keluar juga memerlukan biaya transportasi.

---

<sup>16</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21



Faktor selanjutnya yang diutarakan oleh Ibu SH selaku Ketua Umum Komunitas Griya Pensiola adalah niat (keinginan) para lansia.

“Dan point ke duanya lebih ke niat dan sih mbak, kadang-kadang kalau misal kita rekreasi kemana gitu, ada lansia yang semangat, ada yang males juga. Dilihat dari sikap sama misalnya pertemuan selanjutnya responnya kaya apa gitu. Kemudian kalau dari keluarga ada yang kadang masih acuh, ah apa sih lansia udah tua jadi ya udah kaya gitu.”<sup>17</sup>

Tidak semua lansia mempunyai niat dan semangat untuk menjalankan kegiatan meskipun sebenarnya itu juga untuk kebaikan mereka. Karena keadaan lingkungan dan kebiasaan yang ada. Selain dari lansianya, anggota keluarga pun masih ada yang tidak peduli dengan kualitas hidup lansia. Selain 2 faktor tersebut, perhatian serta kepedulian orang-orang serta kedinasan terhadap lansia di Madiun juga masih rendah. Dikatakan juga kurang lengkapnya fasilitas menjadi salah satu kendala untuk mengadakan kegiatan bagi lansia.

Senada dengan yang diutarakan oleh pengurus Komunitas Griya Pensiola yang menjadi BPH di Pondok Lansia Siti Hajar, masalah fasilitas juga menjadi permasalahan secara umum yang menjadikan beberapa kegiatan tidak berjalan dengan lancar.

“Hambatannya disini itu, itu mbak, di kendaraannya ya”<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Lihat transkrip wawancara 01 W-14-VII/21

<sup>18</sup> Lihat transkrip wawancara 02 W-06-VII/21

Minimnya fasilitas yang dimiliki oleh Komunitas Griya Pensa menjadi salah satu hambatan yang banyak dirasakan oleh pengurus maupun anggota, seperti alat transportasi berupa mobil yang hanya satu dan itu pun merupakan mobil pribadi Ibu SH. Selain alat transportasi, Griya Pensa juga belum mempunyai tempat pertemuan atau sekretariat untuk berkumpul yang memadai. Selama ini, kegiatan yang dilakukan bertempat di rumah Ibu SH yang difungsikan juga sebagai sekretariat seluruh kegiatan Komunitas Griya Pensa.

Sedangkan dalam hal emosi, yang menjadi hambatan adalah ego lansia yang kadang masih tinggi. Selain hal tersebut yang menjadi permasalahan di akhir-akhir ini ialah adanya pandemi covid. Seperti pernyataan Ibu KT yaitu

“Ya pandemi ini mbak kita gak bisa ketemu, gak bisa kegiatan. Kalau tidak pandemi seneng saya bisa berkunjung, bertemu sama ibu-ibu seneng saya.”<sup>19</sup>

Dengan adanya pandemi seperti ini kegiatan yang dilakukan menjadi terhambat, peraturan pemerintah tentang adanya pemberlakuan PPKM dan mengingat bahwa lansia rentan terkena penyakit.

Ditinjau dari hal diatas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi permasalahan umum ialah terkait dengan pendanaan yang masih minim, minat serta niat masing-masing lansia terhadap kegiatan yang ada di Komunitas Griya Pensa. Masalah dana yang

---

<sup>19</sup> Lihat transkrip wawancara 05 W-06-VII/21

masih minim ini berdampak dalam meningkatkan kualitas fisik yang mana penyelenggaraan olahraga juga membutuhkan biaya. Jika ditinjau dari hambatan yang ada adalah dalam peningkatan kualitas psikososial ialah dengan adanya ego lansia. Namun hal itu mampu diatasi dikarenakan penerimaan dan kemampuan lansia dalam mengendalikan emosinya.

Selain itu, belakangan ini yang menjadi salah satu hambatan adalah karena adanya pandemi Covid 19. Pandemi ini menyebabkan kegiatan yang diselenggarakan Komunitas Griya Pensi harus terhenti. Peraturan pemerintah tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) mengharuskan seluruh kegiatan masyarakat dibatasi dan dikurangi. Selain adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat, adanya *virus corona* ini sangat membahayakan bagi kesehatan lansia. Ditambah dengan keadaan lansia sangat mudah terserang penyakit menjadikan pembatasan aktifitas lansia dengan orang lain atau lingkungan semakin diperketat dan diperhatikan.

**IAIN**  
**PONOROGO**

## **BAB IV**

### **ANALISIS PERAN KOMUNITAS GRIYA PENSIA (GERAKAN MASYARAKAT PEDULI LANJUT USIA) SENIOR CLUB MADIUN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA**

Pada bab ini, dilakukan Analisis data dari penelitian yang sudah dilakukan secara langsung. Pada bagian penelitian ini terfokus pada rumusan masalah dan menjelaskan 3 permasalahan yaitu peran Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas fisik lansia, peran Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia, dan Hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Sebagaimana telah dilakukan penelitian dengan berbagai metode untuk mengumpulkan data, peneliti kemudian mendeskripsikan data sesuai dengan hasil penelitian dan temuan-temuan dalam penelitian yang akan dipaparkan sebagai berikut

#### **A. Analisis Peran Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan Kualitas Fisik Lansia**

Dalam meningkatkan kualitas fisik lansia, peran Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia bisa dilihat dari beberapa kegiatan yang telah dilakukan diantaranya sebagai berikut :

##### **1. Olahraga**

Olahraga merupakan salah satu tindakan yang dilakukan Komunitas Griya Pensi dalam perannya meningkatkan kualitas fisik

lansia, olahraga. Latihan fisik atau olahraga sangat penting dilakukan lansia, dimana latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia. latihan fisik juga dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin dan menurunkan gejala depresi.<sup>1</sup>

Seperti yang dituliskan oleh Diane E Papalia dalam Human Development, bahwa program olahraga bisa mencegah banyak perubahan fisik, dapat menguatkan jantung, paru-paru serta menurunkan stress. Disebutkan pula olahraga dapat mempertahankan kecepatan, stamina, kekuatan, daya tahan dan hal lain seperti peredaran darah dan pernafasan. Olahraga juga dapat menurunkan peluang cedera, dapat meningkatkan kewaspadaan mental dan performa kognitif yang dapat membantu menekan kecemasan dan depresi.<sup>2</sup>

Olahraga yang dimaksud oleh Griya Pensiola dikemas berupa senam lansia yang dikombinasi dengan musik organ tunggal atau sering disebut elektone. Elektone menjadi alternatif untuk lansia bisa terhibur dan berjoget, memadukan gerakan senam dengan musik yang seru dapat memberikan dampak baik bagi kesehatan fisik dan juga psikis lansia. Gerakan fisik akan menambah kesehatan fisik, keseruan dalam senam tersebut akan membawa kebahagiaan batin bagi lansia.

---

<sup>1</sup> Bachtiar Safrudin dan Tri Wijayanti, *Upaya Peningkatan Kualitas Hidup*. Hal.31

<sup>2</sup> Diane E Papalia, *et. al.*, *Human Development (Psikologi perkembangan)*, terj. A.K.Anwar. (Jakarta: Kencana, 2011). 866.

Gerakan senam dirancang untuk menstimulasi kemampuan fungsional lansia dan menstimulasi keseimbangan antara otak kiri, otak kanan dan otak tengah, sehingga lansia mampu memperoleh manfaat dengan optimal. Gerakan-gerakan fisik akan menstimulasi kemampuan otak, sehingga meningkatkan konsentrasi dan meminimalisir penurunan daya ingat lansia.<sup>3</sup> Jadi dengan adanya senam bisa meningkatkan kesehatan fisik dan sekaligus memberikan dampak baik bagi kesehatan otak dan psikologis.

## 2. Menerapkan pola makan yang baik

Untuk mengurangi adanya penurunan fisik pada lansia, penerapan pola makan yang baik memberikan pengaruh yang sangat besar. Pemberian asupan gizi dan nutrisi yang baik akan membantu dalam mengurangi penurunan fisik. Selain menerapkan jadwal makan yang teratur, apa yang menjadi menu untuk makanan lansia juga diperhatikan. Griya Pensiya juga mengarahkan kepada lansia untuk selalu makan makanan yang bergizi dan kaya akan nutrisi seperti makan buah dan sayur, lauk, ditambah dengan susu.

Selain itu, mengurangi penggunaan santan dan minyak dalam pengolahan makanan. Bagi lansia yang mempunyai penyakit tertentu juga dianjurkan untuk menghindari beberapa makanan yang bisa mengakibatkan kambuhnya penyakit. Seperti lansia yang menderita asam

---

<sup>3</sup> Ipa Sari Kardi, "Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia", *Edukasi*, 1 (Oktober 2020), 66.

lambung harus menghindari makanan yang asam seperti jeruk dan sejenisnya, namun lansia masih bisa mengonsumsi buah lain yang tidak menyebabkan penyakitnya kambuh.

Hal ini sesuai yang dengan tulisan Diane E Papalia yang tercantum dalam buku *Human Development* bahwa nutrisi berperan dalam proses kerapuhan terhadap penyakit kronis seperti *atherosclerosis*, jantung dan diabetes. Memakan buah dan sayuran yang kaya akan vitamin C seperti jus dan jeruk, sayuran hijau, brokoli, kubis, dapat menurunkan resiko penyakit stroke. Sedangkan kekurangan vitamin D akan dapat meningkatkan resiko patah tulang pinggul.<sup>4</sup> Dalam penelitian lain pun dinyatakan menjalani pola hidup sehat adalah salah satu kunci terbaik untuk terhindar dari berbagai risiko gangguan kesehatan.

### 3. Cek kesehatan secara berkala

Untuk dapat mengontrol tingkat kesehatan lansia, maka perlu adanya pengecekan kesehatan secara berkala. Dengan hal itu bisa diketahui tindakan apa yang harus dilakukan. Pengecekan kesehatan yang dilakukan oleh komunitas Griya Pensi ini berupa cek tensi, cek gula darah, pengecekan kolesterol. Dari hasil pengecekan tersebut akan diketahui tingkat kesehatan lansia, yang nantinya bisa menentukan tindakan apa yang akan dilakukan. Misalnya ketika hasil pengecekan ada lansia yang mempunyai darah rendah maka akan diberikan vitamin penambah darah dan beberapa makanan yang bisa menambah darah, dan

---

<sup>4</sup> Diane E Papalia, *et. al.*, *Human Development (Psikologi perkembangan)*, terj. A.K.Anwar. (Jakarta: Kencana, 2011), 867

apabila didapati lansia dengan tingkat kolesterol atau gula darahnya tinggi, maka akan dianjurkan untuk menghindari makanan tertentu dan pemberian obat secara medis jika diperlukan.

Hal ini sesuai pernyataan Daldiri Mangoenwiryo untuk mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan dari segi fisik perlu adanya pengawasan kesehatan dengan memeriksakan badan secara periodik atau berkala. Mengikuti nasehat dokter dan menghindari situasi yang menegangkan.<sup>5</sup> Dalam menangani hal tersebut pengonsumsi obat juga menjadi salah satu alternatif bagi lansia.<sup>6</sup> karena dengan obat-obatan mampu mengurangi penyakit yang dialami lansia. namun penggunaan obat ini tidak disarankan secara jangka panjang.

Kegiatan tersebut serupa dengan hasil sebuah penelitian yang menyatakan manfaat cek kesehatan bagi lansia seperti dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan asam urat. Setelah pemeriksaan selesai, responden diberikan konseling sesuai hasil pemeriksaan dan motivasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. selain itu juga disampaikan edukasi tentang peningkatan kesehatan lansia dan berbagai permasalahan kesehatan yang sering ditemukan pada lansia, serta cara hidup sehat di usia lanjut supaya memiliki kualitas hidup yang lebih baik untuk mencapai lansia yang sehat, bahagia dan mandiri.

---

<sup>5</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 62.

<sup>6</sup> Diane E Papalia, *Human Development*. 872.



Manfaat dari upaya-upaya diatas ialah untuk meningkatkan kesadaran lansia sebagai bentuk upaya deteksi dini berbagai penyakit gangguan metabolik, serta pencegahan penyakit yang lebih serius. Keterlambatan untuk dilakukannya pemeriksaan dan pencegahan akan menyebabkan komplikasi lanjut yang dapat berujung pada kecacatan ataupun kematian.<sup>7</sup> Bentuk pencegahan penyakit ialah dengan dilakukannya pengecekan kesehatan yang ditujukan agar lansia mampu meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuh.

## **B. Analisis Peran Komunitas Griya Pensi Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan Kualitas Psikososial Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peran Komunitas Griya Pensi Madiun dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia dapat dirangkum sebagaimana berikut :

### **1. Mendatangkan Psikolog**

Ada beberapa peran yang dilakukan Komunitas Griya Pensi dalam menangani emosi pada lansia, salah satunya yaitu mendatangkan psikolog. Psikolog merupakan tenaga ahli dalam menangani kejiwaan yang mampu mengarahkan lansia dalam mengelola dan mengatasi emosinya. Dengan adanya arahan serta bimbingan dari seorang psikolog ini lansia akan mengetahui bagaimana cara mengatasi emosi ketika

---

<sup>7</sup> Siti Mahmudah, "Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul" *Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1 (2019), 52.

emosinya sedang tidak stabil, bahkan lansia bisa mengatur emosinya agar tidak mengarah pada emosi yang negatif.

Psikolog lebih berfokus pada pikiran, perilaku, dan interaksi orang. Profesi ini mendalami bagaimana ketiganya dapat berfungsi dan beragam bentuk fungsi lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Para psikolog dapat menjadi psikolog praktik atau psikolog peneliti. Mereka yang praktik akan menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien. Sedangkan mereka yang berorientasi pada penelitian akan melakukan penelitian untuk kepentingan pengetahuan masyarakat tentang perilaku manusia. Dengan didatangkannya psikolog untuk para lansia oleh Komunitas Griya Pensi, lansia diberikan kesempatan untuk konsultasi mengenai masalahnya. Sehingga lansia mendapatkan langkah dalam penanganan emosi yang ia alami.

## 2. Menerapkan komunikasi yang baik

Peran komunitas dalam hal penanganan emosi diwujudkan juga dengan menerapkan komunikasi yang baik dan efektif antara pengurus dan anggota akan dapat menjadikan sarana pemberian nasehat kepada lansia yang bertujuan untuk mengontrol emosi pada lansia. Penerapan komunikasi yang baik ini dilakukan oleh pengurus Griya Pensi baik antara pengurus dengan lansia, atau bahkan antar anggota. Penerapan komunikasi ini dilakukan dengan berbicara yang sopan kepada lansia, tidak menggunakan nada tinggi, dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh lansia.

Emosi sendiri merupakan kondisi yang dapat menggerakkan perilaku yang manifestasinya dilihat pada gejala keputatan, gelisah, kesedihan. Menurut Aristoteles, semua emosi secara esensial adalah kondisi untuk bertindak yang memiliki beberapa komponen yaitu perasaan, tindakan tertentu dalam menghayati perasaan dan kesadaran dalam pengalaman<sup>8</sup>

Seperti yang dikatakan oleh Florencia Bela Prayogo, menyatakan bahwa komunikasi pada lansia membutuhkan perhatian khusus. Harus waspada terhadap perubahan fisik, psikologi, emosi, dan sosial yang dapat mempengaruhi pola komunikasi. Berkomunikasi dengan lansia mengandung ciri khusus yaitu komunikasi yang singkat, jelas, dan lengkap dan sederhana sehingga proses komunikasi yang berlangsung secara interpersonal dapat berjalan secara sempurna.<sup>9</sup>

Ketika lansia tidak dapat mengontrol emosinya maka pengurus akan berusaha untuk mengajak lansia untuk bicara dan menasehati dengan tidak menyinggung perasaan lansia. Sesama lansiapun juga menerapkan komunikasi yang baik dan saling menjaga perasaan, dan apabila merasa emosi maka lansia juga mencoba untuk menetralkan emosinya sendiri. Penanganan emosi yang baik maka akan berdampak baik bagi kualitas psikis lansia.

---

<sup>8</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 97

<sup>9</sup> Florencia Bela Prayogo, "Proses Komunikasi Interpersonal Antara Perawat Dengan Pasien Lanjut Usia (Lansia) di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya" *Komunikasi*, 1 (2017), 2.

### 3. Memberikan pelatihan untuk pemberdayaan lansia

Para lansia yang tergabung dalam Komunitas Griya Pensa diberikan pelatihan berupa pembuatan batik tulis tradisional, pembuatan taplak meja, rajut, pembuatan masker dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peran Komunitas Griya Pensa dalam hal peningkatan kualitas psikis dengan kategori kemandirian dan perkembangan lansia. Pelatihan yang diadakan oleh Komunitas Griya Pensa ini ditujukan untuk pemberdayaan lansia dengan harapan di usia yang sudah lanjut mereka tetap bisa produktif.

Dalam sepekan akan dilakukan pertemuan satu kali untuk melakukan pelatihan khusus para lansia, dalam pelatihan itu tidak dilangsungkan pembuatan beberapa barang sekaligus, tapi dengan dijadwalkan satu kali pertemuan satu jenis pelatihan. Apabila satu pelatihan sudah berhasil maka akan dilanjutkan ke pelatihan lainnya. Pelatihan yang sudah mampu diselenggarakan oleh Komunitas Griya Pensa ialah pembuatan batik tradisional dan masih manual, yang diajarkan langsung oleh ketua umum Komunitas Griya Pensa.

Bentuk pemberdayaan berupa pembuatan taplak meja, rajutan, sajadah, masker juga sudah mampu dilakukan. Selain hal tersebut, Griya Pensa juga menjadi penyalur hasil karya lansia. seperti lansia yang bisa memproduksi masker, maka akan dibantu dalam pemasaran yang nantinya hasil dari penjualan kembali pada lansia dan griya Pensa akan mengambil hasil dari harga diluar harga asli masker tersebut dari lansia

yang memproduksi. Bagi lansia yang mempunyai keahlian dalam hal pembuatan makanan juga disarankan untuk membuat dan kemudian menjual makanannya, sehingga lansia tetap mampu menghasilkan uang tambahan dirinya sendiri.

Dalam sebuah penelitian dinyatakan bahwa lansia akan merasa bangga ketika hasil karyanya dibeli oleh orang lain, ia merasa berguna, dihargai dan hal tersebut menimbulkan rasa bahagia dan kepuasan tersendiri.<sup>10</sup> Cara seperti itu merupakan salah satu cara pemberdayaan yang lebih baik daripada sekedar memberikan lansia dengan uang tanpa ada imbalan yang diberikan oleh lansia. bahkan di Jepang banyak lansia yang berkeinginan hidup mandiri yang akhirnya mendorong lansia berusaha bekerja, hal ini berkaitan dengan usia harapan hidup lebih lama.

Siti Partini mengungkapkan bahwa pemberdayaan lansia adalah hal yang harus dilakukan untuk mengurangi ketergantungan kepada orang lain.<sup>11</sup> Dengan demikian proses pemberdayaan lansia perlu diarahkan pada upaya mendorong kearah kemandirian mereka. Adanya kegiatan bagi lansia yang bersifat produktif juga membawa implikasi sosial baik bagi lansia, keluarga juga masyarakat. Melalui aktifitas mereka dapat berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama. Kebutuhan berhubungan dengan orang lain tidak terlepas dari hakikat sebagai makhluk sosial.

Maka jika ditinjau dari kegiatan yang dilakukan Griya Pensi merupakan satu yang termasuk dalam pemberdayaan lansia yang

---

<sup>10</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 111

<sup>11</sup> *Ibid.*, 28.

berpengaruh pada psikososial lansia. Seperti yang tercantum di undang-undang No.13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia mengamanatkan bahwa program atau kegiatan pembangunan kesejahteraan sosial harus berorientasi pada peningkatan kesejahteraan lansia, karena memiliki pengalaman, keahlian dan kearifan apabila diberi kesempatan, mereka dapat berperan dalam pembangunan.

Dalam hal kemandirian, lansia yang berada di Panti lansia juga diterapkan untuk melakukan aktifitas yang ringan secara mandiri. Seperti kegiatan mencuci baju, membersihkan tempat tidur, dan penerapan jadwal memasak bagi lansia yang masih mampu. Dikatakan oleh Hutherington menyatakan bahwa perilaku kemandirian dinyatakan dengan adanya kemampuan untuk mengambil inisiatif, kemampuan mengatasi masalah, penuh ketekunan, memperoleh kepuasan dari usahanya serta berkeinginan mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain.<sup>12</sup> Dari hal tersebut bisa dijadikan bukti bahwa ada peran Griya Pensiya dalam peningkatan kualitas psikososial pada kemandirian lansia.

#### 4. Mengadakan kegiatan sosial

Peran Komunitas Griya Pensiya dalam meningkatkan hubungan sosial dapat dilihat dari adanya kegiatan anjongsana, karaoke dan sharing-sharing, rekreasi, pengajian dan beberapa kegiatan lainnya yang telah dilaksanakan. Hurloc mengatakan bahwa perubahan yang dialami oleh setiap orang terutama lansia akan mempengaruhi minatnya terhadap

---

<sup>12</sup> *Ibid.* 193

perubahan tersebut dan akhirnya mempengaruhi pola hidupnya terutama interaksi sosialnya di lingkungan masyarakatnya.<sup>13</sup> Maka dari hal tersebut Griya Pensi melakukan tindakan-tindakan yang melibatkan lansia dengan lingkungan sosial yang dikhususkan untuk lansia, agar terciptanya interaksi lansia dengan lingkungan sosial.

Menurut Santrock, interaksi sosial memainkan peranan yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Kondisi kesepian dan terisolasi secara sosial akan mempengaruhi hubungan sosial, baik sesama lansia maupun dengan pengasuh. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, lansia senantiasa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, saling beradaptasi, saling mempelajari, menilai dan saling melengkapi.<sup>14</sup> Menurut penelitian terhadap lansia di Jawa terkait dengan interaksi sosial, dengan memiliki kesadaran yang tinggi mengenai keberadaan orang lain, ditumbuhkan hubungan antarpribadi yang baik dan bermanfaat dengan tetap menjalankan kaidah yang ada.

Dalam teori aktivitas yang dikemukakan oleh Neugarten dikatakan bahwa agar lansia bisa berhasil maka harus tetap seaktif mungkin, semakin tua seseorang akan semakin memelihara hubungan sosial, baik fisik maupun emosionalnya. Kepuasan hidup lansia tergantung pada keterlibatannya dengan berbagai kegiatan.<sup>15</sup> Salah satu karakteristik psikologis yang ditandai kesehatan dan kebahagiaan ialah berhubungan

---

<sup>13</sup> Hasjuni Husen, "Identifikasi Perubahan Psikososial Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2016," (Tesis, Politeknik Kesehatan, Kendari, 2016), 36.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 38

<sup>15</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 108

dengan orang lain, kemampuan untuk berhubungan dengan orang luar, memberi dan menerima dukungan sosial. Dapat disimpulkan bahwa menjaga hubungan dengan sosial ialah satu kunci dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia.

Seperti kegiatan karaoke merupakan kegiatan multifungsi yang didesain oleh Komunitas Griya Pensi untuk meningkatkan interaksi serta meningkatkan kualitas hubungan lansia dengan sosial, tanpa mengesampingkan kepuasan batin lansia, serta kebahagiaan lansia. Bernyanyi juga salah satu cara yang dapat dilakukan seseorang agar merasa senang dan melupakan sejenak beban yang dipikirkan. Menyanyi merupakan bagian dari kebutuhan alami individu. Melalui nyanyian dan musik kemampuan ekspresi akan berkembang dan melalui nyanyian juga akan mengekspresikan segala pikiran dan isi hati. Menyanyi juga merupakan bagian dari emosi.<sup>16</sup>

Kegiatan sosial lain yang dilakukan griya pensi ialah dengan mengadakan rekreasi, rekreasi di alam terbuka atau *outdoor recreation* dapat digunakan sebagai media terapeutik yang layak bagi orang-orang dengan gangguan kesehatan mental. Salah satu manfaat biopsikososial dari rekreasi di alam terbuka adalah manfaat emosional, hal ini meliputi perbaikan suasana hati, pengalihan dari gangguan kesehatan mental, peningkatan mekanisme coping, peningkatan kemampuan untuk

---

<sup>16</sup> Teguh Achmalona, "Efektivitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan Activity Daily Living Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram" *Kesehatan*, 2 (Desember 2020), 24



mengatasi tantangan, kematangan emosi yang berkembang, dan peningkatan penerimaan diri.<sup>17</sup>

Dalam kegiatan rekreasi atau anjongsana akan menjadi sarana lansia untuk saling bertukar cerita, sejenak melupakan masalah, *merefresh* hati serta pikiran. Tidak hanya itu, ada beberapa momen ketika rekreasi, lansia terkadang juga melakukan *outbond*, *fashion show* dan sejenisnya untuk membebaskan lansia dalam berekspresi. Dapat diartikan dengan adanya kegiatan rekreasi dengan orang lain akan menambahkan eratnya hubungan dengan sosial, membawa dampak baik bagi kesehatan batin, kepuasan dan tentunya akan dapat menciptakan kualitas hidup yang baik.

### **C. Analisis Hambatan Komunitas Griya Pensia Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia**

Dalam menjalankan kegiatan ataupun program kerja, menjadi hal yang lazim apabila terjadinya sebuah hambatan. Hal ini menjadikan tantangan bagi kesuksesan sebuah organisasi. Tantangan yang biasa dialami dalam penyelenggaraan program pengembangan bagi lansia diantaranya sebagai berikut :

#### **1. Sumber daya manusia (Tenaga pelatih)**

Tantangan dalam pengembangan program bagi para lansia ialah kurangnya sumber daya manusia. Kebutuhan sumber daya manusia ini ditinjau dari dua aspek yaitu kualitas dan kuantitas. Kualitas merupakan

---

<sup>17</sup> Olivia Oktaviyani, Atika Dian Ariana. "Hubungan Antara Akses Ke Ruang Terbuka Hijau Dengan Kesehatan Mental Di Surabaya", *Psikologi*, 8 (2019). 44-45.

kemampuan staff dalam menjalankan tugas dalam pelayanan dan pelaksanaan program. Sedangkan kuantitas ialah jumlah sumber daya manusianya. Dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusianya diperlukan pelatihan-pelatihan sesuai dengan bidang dan tugasnya.

## 2. Dana

Dana juga berperan dalam pelaksanaan kegiatan. Suatu program tanpa adanya penyediaan dana tidak bisa berjalan secara optimal. Dana yang tidak mencukupi menjadi salah satu penghambat terselenggaranya program pengembangan lansia.

## 3. Sarana prasarana

Sarana dan prasarana merupakan atribut yang dimiliki organisasi meliputi bahan dan peralatan penunjang kegiatan pengembangan lansia. Keberhasilan suatu program terlihat dengan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai.

Sedangkan hambatan yang biasa dialami oleh penyelenggaraan program pengembangan bagi lansia adalah sebagai berikut :

### 1. Masyarakat lansia

Salah satu hambatan yang terjadi dalam penyelenggaraan program pengembangan lansia di antaranya ialah lansia itu sendiri. Minimnya pengetahuan lansia, rendahnya pengetahuan lansia, jarak rumah yang tidak dekat dengan tempat pelatihan pengembangan serta kurangnya dukungan keluarga.

## 2. Rendahnya kerja sama antara organisasi masyarakat dengan puskesmas

Rendahnya kerja sama antara organisasi masyarakat dengan puskesmas setempat yang bertugas bertanggungjawab akan kesehatan masyarakat setempat terkhusus bagi lansia menjadi salah satu faktor penghambat terselenggaranya program pengembangan lansia. Hal ini menjadikan kualitas pada kesehatan lansia berkurang dan program kesehatan tidak berjalan dengan maksimal.<sup>18</sup>

Dalam melakukan perannya, Komunitas Griya Pensiya mempunyai beberapa hambatan yang mengakibatkan beberapa kegiatan dan target peningkatan kualitas hidup lansia belum maksimal. Berikut Analisis hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensiya Madiun

### 1. Minimnya Dana

Hal yang menjadi masalah Komunitas Griya Pensiya dalam melakukan perannya ialah terkait dengan dana. Uang atau anggaran adalah bagaikan darah dalam organisasi. Sebuah organisasi baik swasta ataupun publik, tidak akan berjalan apabila kurang dalam hal pendanaan. Maka dari hal tersebut perlu adanya pencarian jalan keluar agar terpenuhinya dana. Dana juga merupakan satu hal penting yang masuk dalam alat manajemen baik bagi organisasi atau lembaga apapun. Manajemen keuangan merupakan kegiatan pengelolaan dana yang dimiliki suatu perusahaan, organisasi ataupun lembaga yang meliputi

---

<sup>18</sup> Asmala Sari, "Tantangan dan hambatan program pengembangan untuk lansia di Manado", *Kedokteran*, 03 (Agustus 2013). 113

kegiatan pencarian, pengelolaan dan penyimpanan dana. Tujuan dari hal ini adalah untuk memaksimalkan kegiatan serta nilai perusahaan.<sup>19</sup>

Minimnya dana yang dimiliki menjadikan beberapa kegiatan terpaksa ditunda atau bahkan ditiadakan. Berdasarkan fakta di lapangan, kegiatan senam yang berasal dari komunitas terpaksa dilakukan 2 bulan sekali karena memang setiap melakukan senam membutuhkan biaya, dan apabila dijalankan sesuai keinginan yaitu 1 bulan sekali maka biaya yang dimiliki tidak akan mencukupi. Selain itu ketika melakukan rekreasi atau refreshing juga membutuhkan biaya untuk membeli konsumsi dan juga biaya untuk transportasi.

Pendanaan kegiatan di Griya Pensiia belum mencukupi untuk melakukan kegiatan secara maksimal dikarenakan biaya yang digunakan masih menggunakan uang pribadi, dan tidak adanya pemasukan biaya dari pihak lain yang bekerjasama. Pada akhirnya, dampak dari hal tersebut ialah kurangnya biaya yang menghambat kegiatan dan tidak maksimalnya Komunitas Griya Pensiia dalam melakukan upaya-upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

## 2. Kurangnya Minat Lansia

Ditinjau dari niat atau minat lansia yang tergabung di Komunitas Griya Pensiia menjadi salah satu poin yang masuk dalam hambatan bagi keberlangsungan upaya peningkatan kualitas hidup lansia. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan jumlah lansia yang mengikuti

---

<sup>19</sup> Majong, *Uang adalah darah bagi organisasi*. <https://dpmpd.kaltimprov.go.id>. Di akses pada 03 Oktober 2021, pukul 09.45 WIB

kegiatan tertentu. Minat lansia yang rendah dalam mengikuti kegiatan yang diadakan oleh Komunitas Griya Pensi di Analisis karena kurangnya pengetahuan lansia akan pentingnya bersosial dan berkegiatan, adanya rasa malas untuk mengikuti kegiatan, dan kurangnya antusias lansia itu sendiri.

### 3. Minimnya Fasilitas

Fasilitas merupakan satu komponen yang cukup penting dalam upaya penyelenggaraan kegiatan untuk para lansia. Penyediaan fasilitas ini juga bentuk dari pemenuhan kebutuhan lansia. dari hal tersebut menjadi bagian dari strategi peningkatan kualitas dan kesejahteraan hidup lansia.<sup>20</sup> Mengingat lansia memerlukan fasilitas yang bisa digunakan untuk memperlancar kegiatan, ramah lansia dan memadai. Fasilitas yang dimaksud seperti kendaraan, sekretariat dan aula pertemuan. Sejauh ini fasilitas yang digunakan untuk kegiatan adalah fasilitas pribadi milik ketua umum Griya Pensi. Kendaraan yang biasa dipakai ialah mobil pribadi, sekretariat dan tempat pertemuan juga menggunakan rumah Ketua Umum Griya Pensi Madiun.

Meskipun fasilitas tersebut bisa digunakan, namun alangkah menjadi lebih nyaman ketika adanya fasilitas khusus yang sudah dimiliki Komunitas Griya Pensi sendiri. Permasalahan terkait dengan kendaraan, lansia tidak bisa jika harus berangkat sendiri dan merekapun jarang diantar keluarganya. Jadi apabila ada kegiatan yang mengharuskan keluar

---

<sup>20</sup> Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*. 208-212.

dengan jarak tempuh tidak dekat, maka akan menggunakan mobil pribadi milik Ketua Umum Griya Pensia Madiun, dan dikarenakan muatan mobil tidak mampu menampung banya orang maka hal itu juga menjadi salah satu kendala sebab tidak semua lansia bisa mengikuti kegiatan tersebut.

Berkaitan dengan sekretariat atau *base camp* yang masih menggunakan rumah Ketua Umum Griya Pensia juga menjadi hambatan dikarenakan luas rumah yang terbatas dan tidak adanya tempat khusus. Tempat yang digunakan untuk pelatihanpun juga berada di rumah tersebut.

#### 4. Kurangnya Perhatian Keluarga dan Pemerintahan

Kurangnya perhatian serta antusias keluarga kepada lansia dikarenakan kurangnya pengetahuan keluarga terkait lansia. Bagaimana cara memperlakukan lansia, bagaimana perubahan serta kebutuhan baik secara psikis dan fisik lansia. Sebagaimana adanya pandangan lansia dianggap sebagai golongan manusia yang sudah tidak mampu melakukan apa-apa, atau justru menyusahkan. Adanya perubahan struktur keluarga juga cenderung akan mengurangi dukungan kepada lansia.<sup>21</sup> Upaya orang muda dalam melayani dan orang tuanya menjadi terbatas bahkan menjadi semakin kecil. Hal ini akan menimbulkan masalah sosial yang cukup serius bagi kehadiran usia lanjut yang tinggal bersama keluarganya.

---

<sup>21</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*. 100

Peran keluarga dalam mendukung teramat besar dan hal ini berkaitan dengan terjadinya perubahan sosial seiring dengan terjadinya perubahan ekonomi. Beberapa gejala seperti adanya kecenderungan perubahan nilai keluarga, meningkatnya partisipasi angkatan kerja wanita, terjadinya migrasi kaum muda, menyebabkan lemahnya dukungan keluarga terhadap lansia. dukungan keluarga ini dapat membantu memperkuat hubungan antargenerasi.<sup>22</sup>

Selain dari keluarga, yang menjadi permasalahan ialah kurangnya perhatian dari pemerintah setempat. Sebagaimana diketahui bahwasanya ada kebijakan pemerintah yang dikhususkan untuk lansia. Kebijakan tersebut dilakukan dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Kebijaksanaan tentang penduduk lansia diselenggarakan dan menjadi tanggungjawab pemerintah dan masyarakat terutama dalam lingkungan keluarga
- b. Kebijaksanaan tersebut dilaksanakan secara multidisiplin dengan keterpaduan antarprofesi, lintas sektoral maupun program yang dilakukan secara komprehensif.
- c. Posisi penduduk lansia lebih ditekankan sebagai subjek pembangunan bukan objek pembangunan.

Namun hal tersebut belum mampu dilakukan oleh pemerintahan setempat yaitu daerah Madiun. Sedangkan keluarga dan pemerintah merupakan 2 komponen yang sangat mempengaruhi dalam keberhasilan

---

<sup>22</sup> Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*. 208.

usia lanjut serta peningkatan kualitas hidupnya. Terjadinya hal tersebut menjadi salah satu hambatan juga bagi usaha Griya Pensiola dalam melakukan perannya.

#### 5. Adanya Pandemi *Covid-19*

Pandemi *Covid-19* merupakan salah satu keadaan yang menjadi penghambat bagi kegiatan Komunitas Griya Pensiola. Infeksi virus Corona disebut *Covid-19* (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus *corona*. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. *Coronavirus* adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*).<sup>23</sup>

Adanya keadaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang sekarang disebut dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) mengharuskan kegiatan dalam sektor apapun harus dikurangi dan dibatasi termasuk kegiatan yang dilakukan Komunitas Griya Pensiola.

---

<sup>23</sup> Merry Dame Cristy Pane, *Virus Corona*, <https://www.alodokter.com/virus-corona>. Di akses pada 01 September 2021, pukul 09.03 WIB



Selain hal tersebut, pandemi ini dikategorikan berbahaya terutama bagi lansia, mengingat kondisi lansia yang rentan akan penyakit karena adanya penurunan pada lansia. kondisi fisik yang menurun menyebabkan sistem imun lansia menjadi menurun sehingga penyakit akan mudah menyerang lansia. Hal tersebut mengharuskan kegiatan yang berhubungan langsung dengan sosial harus dikurangi.

Jika ditinjau dari permasalahan yang dihadapi oleh Komunitas Griya Pensi, perlu adanya upaya yang harus dilakukan agar tercapainya tujuan. Beberapa upaya bisa mengiblat dari hal yang sudah dilakukan atau dirumuskan oleh beberapa lembaga pemerintahan, masyarakat ataupun gabungan dari pemerintahan dan juga masyarakat, baik berupa kebijakan ataupun strategi. Tidak hanya pada satu aspek tetapi meliputi banyak aspek dalam peningkatan kualitas hidup lansia. hal tersebut juga menjadi tolok ukur keberhasilan komunitas ataupun lembaga dalam menjalankan tugas serta tercapainya tujuan.

Kebijakan serta strategi dalam melakukan upaya pembinaan dan peningkatan kualitas hidup lansia perlu adanya acuan agar relevan untuk ditindaklanjuti. Kantor Menteri Negara Kependudukan BKKBN dan *United Nations Population Fund* (UNFPA) merumuskan berbagai Rencana Aksi Nasional sebagai acuan dalam melaksanakan kebijakan dan strategi yaitu sebagai berikut

## 1. Kebijakan

Kebijakan untuk masyarakat lanjut usia harus didasarkan pada pendekatan berbasis pada masyarakat dan keluarga. Kebijakan ini memberikan kesempatan pada masyarakat untuk terlibat aktif mulai dari perencanaan, proses pelaksanaan dan evaluasi. Sedangkan pemerintahan berfungsi sebagai pengarah, fasilitator dan pemberi dukungan kepada masyarakat sehingga mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>24</sup> Kebijakan yang memuat partisipasi aktif masyarakat ditujukan untuk terciptanya penguatan dalam masyarakat yang didukung oleh pemerintah.

Kebijakan yang dilakukan harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Kebijaksanaan tentang penduduk lansia diselenggarakan dan menjadi tanggungjawab pemerintah serta masyarakat terutama dalam lingkungan keluarga.
- b. Kebijaksanaan tersebut dilaksanakan secara multidisiplin dalam keterpaduan antar profesi, lintas sektoral maupun lintas program yang dilakukan secara komprehensif.
- c. Posisi lansia lebih ditekankan sebagai subjek atau pelaku pembangunan daripada semata objek pembangunan.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Usia Lanjut*.208

<sup>25</sup> *Ibid*,208-209

Kebijakan tentang penduduk lansia perlu dikaitkan dengan siklus hidup sebelum dan sesudahnya, termasuk mempersiapkan penduduk dewasa yang akan mengalami masa lansia.

## 2. Strategi

Agar dapat menjangkau semua aspek kehidupan lanjut usia perlu ditekankan beberapa strategi sebagai berikut :

### a. Memperkuat kelembagaan lansia

Kebijakan dan program terkait penduduk lansia dapat dilaksanakan secara efektif jika didukung oleh kelembagaan pemerintahan, masyarakat maupun gabungan keduanya yang kuat. Peningkatan ini perlu dilakukan mulai dari tingkat nasional hingga desa. Dengan kelembagaan yang kuat, maka penyamaan persepsi terhadap berbagai kebijakan dan program yang berkaitan dengan lansia dapat dilakukan dengan baik.

### b. Memperkuat koordinasi antar institusi terkait

Kebijakan dan program ditekankan bersifat multidisiplin dan multisektor. Koordinasi antar instansi dilakukan secara vertikal maupun horizontal. Hal ini dilakukan selain untuk memperkuat koordinasi juga untuk memperkuat antar institusi.

### c. Memperkuat penanganan lansia terlantar dan bermasalah

Pada tahun 1991 sedikitnya Panti Sosial Tresna Wredha mengakibatkan banyaknya lansia yang terlantar. Hal ini menuntut pemerintah maupun lembaga masyarakat untuk

memperkuat penanganan untuk mengantisipasi kemungkinan meningkatnya jumlah lansia terlantar atau bermasalah pada masa mendatang.

- d. Memelihara dan memperkuat dukungan keluarga maupun masyarakat terhadap kehidupan lansia

Peran keluarga dalam mendukung teramat besar dan hal ini berkaitan dengan terjadinya perubahan sosial seiring dengan terjadinya perubahan ekonomi. Beberapa gejala seperti adanya kecenderungan perubahan nilai keluarga, meningkatnya partisipasi angkatan kerja wanita, terjadinya migrasi kaum muda, menyebabkan lemahnya dukungan keluarga terhadap lansia. dukungan keluarga ini dapat membantu memperkuat hubungan antargenerasi.

- e. Memantapkan pelayanan kesehatan bagi lansia

Masalah kesehatan merupakan masalah pokok pada lansia. Pemantapan pelayanan kesehatan baik dari segi penanganan maupun fasilitas kesehatan perlu mendapatkan perhatian yang serius dan menjadi strategi dalam peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promotif dan preventif.

- f. Meningkatkan kualitas hidup lansia dari aspek ekonomi, mental, keagamaan, aktualisasi dan kualitas diri lansia.

Dua persoalan utama lansia di negara berkembang ialah kesehatan dan kemiskinan. Kemiskinan yang dihadapi

berkaitan dengan kesempatan kerja dan kualitas lansia itu sendiri, maka dari itu perlu adanya strategi peningkatan kualitas hidup dari segi ekonomi, mental, keagamaan, pendidikan dan ketrampilan.

g. Meningkatkan upaya penyediaan sarana dan fasilitas khusus lansia

Lemahnya fisik lansia perlu dibuat sarana dan prasarana sosial khusus lansia yang dapat memudahkan aktifitasnya. Penyediaan fasilitas ini juga bentuk dari pemenuhan kebutuhan lansia. dari hal tersebut menjadi bagian dari strategi peningkatan kualitas dan kesejahteraan hidup lansia.<sup>26</sup>

Ada beberapa prinsip yang menyebabkan komunitas bertahan dan mampu mengatasi setiap permasalahan. Dari upaya dalam menanganinyapun akan mampu dilihat perkembangan komunitas tersebut. Untuk memudahkan dalam melakukan kegiatan, prinsip-prinsip pengembangan dijalankan sebagai rambu-rambu bagi pelaksana kegiatan agar dapat mencapai hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip ini merupakan syarat bagi keberhasilan komunitas :

1. Membantu diri sendiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Self help and self responsibility). Tidak ada yang lebih mengerti dan

---

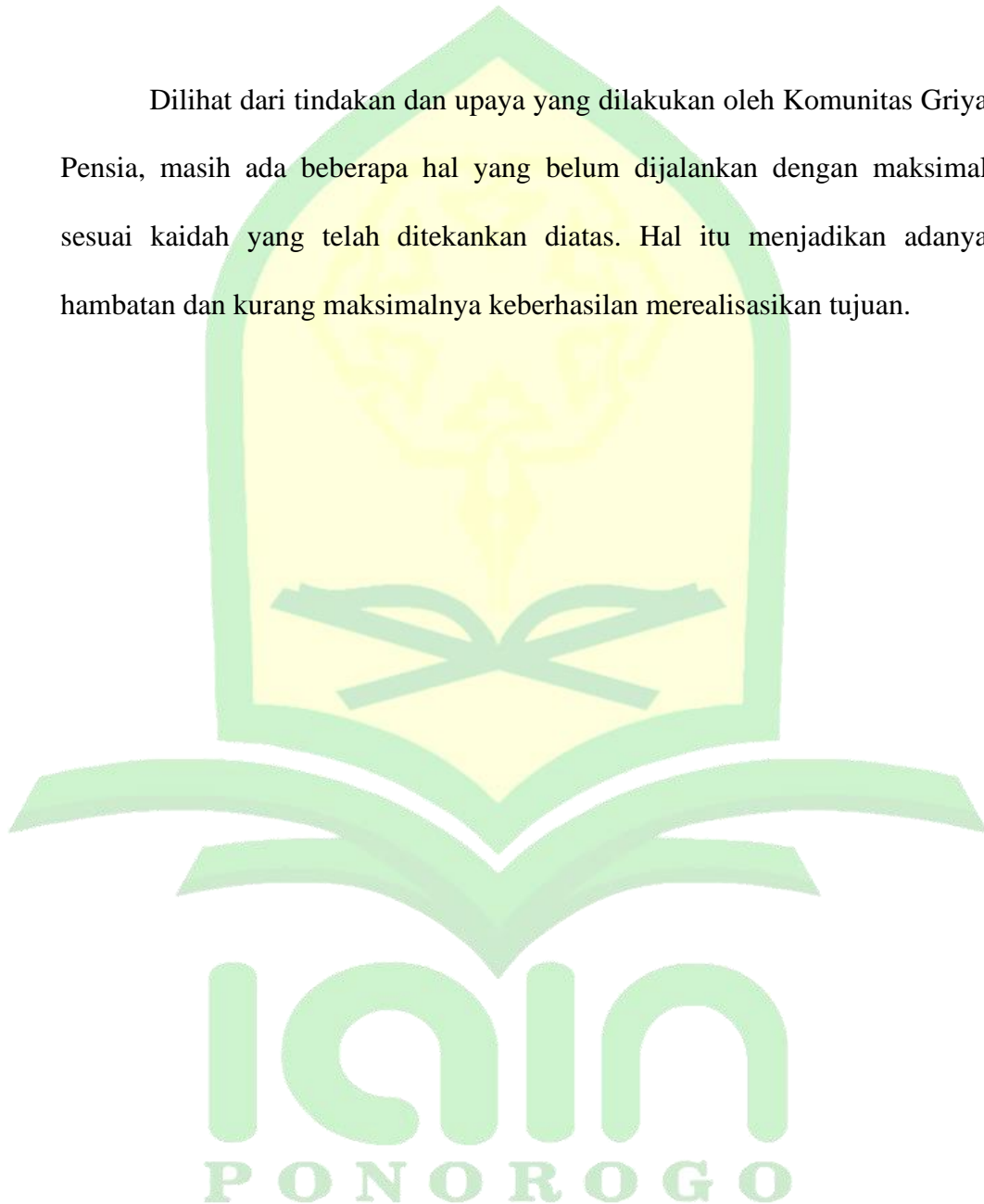
<sup>26</sup> Siti Partini, *Psikologi Usia Lanjut*. 208-212.

memahami apa yang perlu dilakukan dan dirubah di dalam komunitas selain komunitas itu sendiri.

2. Partisipasi di dalam pengambilan keputusan publik. Tidak semua individu dalam komunitas dapat terlibat langsung dan berpartisipasi di dalam kegiatan pengembangan komunitas. Yang terpenting ide, gagasan mereka terakomodir didalam pengambilan keputusan publik melalui perwakilan komunitas mereka.
3. Representasi yang luas dan adanya perspektif dan pemahaman tentang kondisi komunitas yang didampingi.
4. Menggunakan metode yang tepat untuk memproduksi informasi yang akurat didalam melakukan kajian komunitas.
5. Basis untuk perubahan komunitas adalah konsensus bersama.
6. Semua individu didalam komunitas memiliki hak mendengarkan didalam diskusi-diskusi terbuka.
7. Setiap individu didalam komunitas boleh berpartisipasi merekayasa atau me-rekaulang komunitas mereka.
8. Hak di dalam partisipasi harus mendatangkan tanggung jawab untuk respek terhadap individu komunitas yang lain dan juga terhadap pandangan mereka.
9. Ketidaksepakatan dan ketidaksepahaman harus fokus pada isu-isu dan solusi pengembangan komunitas dan bukan pada kepribadian atau orang-orang tertentu dan atau kekuatan politik tertentu.

10. Kepercayaan (trust) adalah esensi dari hubungan kerja yang efektif dan harus dibangun dibangun didalam komunitas sebelum mereka dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya.<sup>27</sup>

Dilihat dari tindakan dan upaya yang dilakukan oleh Komunitas Griya Pensa, masih ada beberapa hal yang belum dijalankan dengan maksimal sesuai kaidah yang telah ditekankan diatas. Hal itu menjadikan adanya hambatan dan kurang maksimalnya keberhasilan merealisasikan tujuan.



---

<sup>27</sup> B Suswanto, *Model Community Development sebagai strategi pemberdayaan berbasis kearifan lokal* <https://www.academia.edu.com> Di akses pada 01 September 2021, pukul 09.03 WIB

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Peran Komunitas Griya Pensi Madiun dalam meningkatkan kualitas fisik lansia ialah dengan diadakannya kegiatan olahraga, penerapan pola makan yang baik serta pengecekan secara berkala.
2. Peran Komunitas Griya Pensi Madiun dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia ialah dengan menyiapkan psikolog, melakukan komunikasi yang baik dan efektif, menyelenggarakan pelatihan untuk pemberdayaan lansia, dan mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan lingkungan sosial.
3. Hambatan yang dialami Komunitas Griya Pensi Madiun dalam meningkatkan kualitas hidup lansia ialah kurangnya pendanaan, kurangnya minat lansia, minimnya fasilitas, kurangnya perhatian keluarga dan pemerintahan kepada lansia dan adanya pandemi *Covid 19*.

#### **B. Saran**

1. Saran untuk Pengurus Griya Pensi Madiun sebaiknya memaksimalkan kegiatan dengan melakukan pendekatan yang lebih kepada lansia, serta untuk pendanaan agar melakukan kerjasama dengan pihak Dinas Sosial atau lembaga apapun yang bisa membiayai kegiatan lansia yang diselenggarakan.



2. Saran kepada keluarga dan juga pemerintahan agar membantu Griya Pensiola dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menambahkan pengetahuan tentang lansia, serta kian memperhatikan kualitas lansia.
3. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan data dan segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi dan Johan Setawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak, 2018.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional(BPPN), BPS. *United Nations Population Fund. Proyeksi penduduk Indonesia 2000-2025*, 2005. <https://www.bappenas.go.id> diakses 26 Agustus 2021
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana, 2005.
- Duli, Nikolaus. *Metodologi Penelitian Kualitatif : Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Depublish, 2019.
- Dyah, Ayu. “Evaluasi Proses Pelaksanaan Program Elderly Day Care Service Tahun 2012 di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Timur ,” Tesis S2 Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Indonesia, 2012. (Online) <http://journal.uinjkt.ac.id> diakses 26 Agustus 2020
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *Teori Wawancara Psikodignostik*. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016.
- Elizabeth, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Pengantar dan Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2006.
- Ghony, Junaidi. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Hanafi, Muchlis Muhammad, *LPMQ* <https://lajnah.kemenag.go.id> Diakses pada 06 September 2021, pukul 13,00.
- Hamidi. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: UMM Press, 2004.
- Husen, Hasjuni. “Identifikasi Perubahan Psikososial Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2016,” (Tesis, Politeknik Kesehatan, Kendari, 2016). <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id> diakses 26 Agustus 2020
- Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi © 2013 Magister Psikologi UMM, ISSN: 2303-2936 Volume I (2). <https://ejournal.umm.ac.id> diakses 2 Juli 2020

- Karundeng, Yanni. Maykel A. Kiling. Pencegahan Gangguan Psikososial Lanjut Usia Penerapan Modul Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori. *JUIPERDO*, (Online) Vol.6 No.1 Tahun 2018. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id> diakses 8 Juli 2020
- Kementrian Sosial Republik Indonesia. “Tahap Perkembangan Psikososial” LSPS. <https://bppps.kemensos.go.id> diakses 3 Maret 2021
- Komalasari, Wuri. Yulia, Aida. “Hubungan Faktor Fisik, Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Air Camar Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019” *Journal of Sosial and Economics Research* Volume 2, Issue 1, June 2020. <http://idm.or.id/JSER>.
- Leksono, Tri. “Konseling Kelompok Islam Dalam Pendampingan Lansia”, *Bimbibingan Konseling*, No.2 Tahun 2017. <http://e-journal.ivet.ac.id>
- Majong. “Uang adalah darah bagi organisasi” <https://dpmpd.kaltimprov.go.id>. Di akses pada 03 Oktober 2021, pukul 09.45 WIB
- Mahmudah, Siti. “Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul” *Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1 (2019). <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id> diakses pada 3 juli 2021
- Marchira, Carla R. et all,. “Pengaruh Faktor-Faktor Psikososial Dan Insomnia Terhadap Depresi Pada Lansia Di Kota Yogyakarta,” *Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 23, No. 1, Maret 2007. <https://journal.ugm.ac.id> diakses 26 Agustus 2020
- Marliani, Rosleny. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : CV Pustaka Setia, 2015
- Nasdian, Fredian Tonny. *Pengembangan Masyarakat*. (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia : 2014). <https://opac.perpusnas.go.id> diakses 04 September 2021
- Olivia Oktaviyani, Atika Dian Ariana. “Hubungan Antara Akses Ke Ruang Terbuka Hijau Dengan Kesehatan Mental Di Surabaya”, *Psikologi*, 8 (2019). <https://journal.unair.ac.id> diakses pada 3 Juli 2021
- Pane, Merry Dame Cristy. *Virus Corona*, <https://www.alodokter.com/virus-corona>. Di akses pada 01 September 2021, pukul 09.03 WIB
- Papalia Diane , et al. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta : Kencana, 2011.

- Poerwandari, Kristi. *Pendekatan Kuantitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Cetakan ke 3. Depok : LPSP3 UI, 2017.
- Prayogo, Florencia Bela. “Proses Komunikasi Interpersonal Antara Perawat Dengan Pasien Lanjut Usia (Lansia) di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya” *Komunikasi*, Vol 1 No 1 (2017).
- Putri, Suci Tuty. *et. al.*, “Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti” *Keperawatan*
- Rahmah. *Pendekatan Konseling Spiritual pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal “Al-Hiwar”, Volume 03, Nomer 05, 2015
- Safrudin, Bachtiar. dan Wijayanti, Tri. “Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Program LAGA (Latihan Fisik dan Yoga) pada Lansia di UPTD Panti Tresna Werdhanirwana Puri Samarinda”, *Jurnal Pesut :Pengabdian untuk Kesejahteraan Umat*, (Online) Vol. 2 No. 1 2020. <https://journals.umkt.ac.id> diakses 26 Agustus 2020
- Sari, Asmala. “Tantangan dan hambatan program pengembangan untuk lansia di Panti Wredha Manado,” *Kedokteran*, 03 (Agustus 2013)
- Sari, Novita Kurnia. “Status Gizi, Penyakit Kronis, Dan Konsumsi Obat Terhadap Kualitas Hidup Dimensi Kesehatan Fisik Lansia,” dalam, *Food, Nutrition & Diet Therapy*. ed. Pennsylvania: (Elsevier; 2004).
- Septiningsih, Na’imah. “Kesehian Pada Lanjut Usia (Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus Dan Strategi Koping),” *Psikologi*, 02 (2013).
- Subekti, Imam. “Perubahan Psikososial Lanjut Usia Tinggal Sendiri Di Rumah,” *Informasi Kesehatan Indonesia*, (Online) Volume 3, No. 1, Mei 2017. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id>
- Sudaryanto, Agus. “Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia,” *Keperawatan*, Vol 2 No.1 Tahun 2008. <https://123dok.com> diakses 8 Juli 2020
- Sudirman, Siti Partini. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2006.
- Suswanto, B. *Model Community Development sebagai strategi pemberdayaan berbasis kearifan lokal* <https://www.academia.edu.com> Di akses pada 01 September 2021, pukul 09.03 WIB

Suwendra, Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*. Bandung: Nilacakra, 2018.

Teguh Achmalona, “Efektivitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan Activity Daily Living Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram” *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* ,Volume 8, Nomor 2 Desember 2020. <https://jkqh.uniqhba.ac.id> diakses 03 Juli 2021

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. <http://www.bphn.go.id> diakses 03 September 2021

