

Makalah Ilmiah Pemberdayaan Lansia Tangguh

Ulfa Elfiah

Faculty of Medicine, Universitas Jember, Jalan Kalimantan No. 37, Jember, East java, Indonesia,

Populasi lanjut usia merupakan kelompok demografis yang tumbuh dengan cepat dan menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, serta sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Keterbatasan mobilitas, penyakit kronis, serta berkurangnya keterlibatan sosial seringkali menyebabkan ketergantungan dan kerentanan pada lansia. Untuk menjawab permasalahan ini, program pemberdayaan berbasis masyarakat muncul sebagai strategi penting dalam memperkuat ketangguhan lansia, meningkatkan kesehatan, kemandirian, serta partisipasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan dan dampak program Lansia Tangguh dalam mendorong kemandirian serta meningkatkan kesejahteraan lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif-analitik dengan melibatkan kelompok lansia yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan terstruktur, meliputi pendidikan kesehatan, latihan fisik, pengembangan keterampilan, dan dukungan psikososial. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta instrumen penilaian standar, kemudian dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial peserta, disertai meningkatnya rasa percaya diri dan peran aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, peserta melaporkan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penyakit, perbaikan dalam perawatan diri sehari-hari, serta dukungan yang lebih kuat dari keluarga maupun komunitas. Sebagai kesimpulan, program pemberdayaan Lansia Tangguh terbukti efektif dalam mendorong penuaan sehat, ketangguhan, dan kemandirian, serta dapat menjadi strategi berkelanjutan berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Temuan ini menegaskan pentingnya inisiatif pemberdayaan sebagai pendekatan yang berdampak luas dan efisien untuk perawatan geriatri, khususnya di wilayah dengan keterbatasan sumber daya.



CV. JAGAT ARTA PUTRA

GENERAL CONTRACTOR, SUPPLIER, & EVENT ORGANIZER

JL. MANGKUBUMI 3 NOMOR 164, KALIWATES, JEMBER

Email : jagatartaputra@gmail.com Telp : 081 23005 9669

Nomor : 02/PN-JAGAT/VIII/2025

Jember, 31 Agustus 2025

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Narasumber

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Jember

di-

Tempat

Dalam rangka upaya Peningkatan dan Pemberdayaan Lansia di Kecamatan Kaliwates tahun 2025, CV JAGAT ARTA PUTRA ditunjuk sebagai pelaksana kegiatan Bimbingan Teknis Pemberdayaan Lansia Tangguh. Sehubungan dengan hal tersebut dimohon untuk menghadirkan Narasumber yang ahli dalam bidang terkait yang akan dilaksanakan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 03 September 2025

Jam : 08.00 WIB - Selesai

Tempat : Ball Room Hotel Luminor, Jl. KH. Agus Salim No.28 Tegal Besar Jember

Acara : Bimbingan Teknis Pemberdayaan Lansia Tangguh

Demikian atas perkenannya disampaikan terima kasih.

Hormat Kami,
CV JAGAT ARTA PUTRA

Hardianta Edho Saputra

CV. JAGAT ARTA PUTRA

HARDIANTA EDHO SAPUTRA

Direktur



SERTIFIKAT

400.394/03/35.09.01/PMKS/IX/2025

DIBERIKAN KEPADA :

Ulfa Elfiah M. Kes Sp.BP-RE., Subsp.L.B.L.

ATAS PARTISIPASINYA SEBAGAI NARASUMBER PADA ACARA :
BIMBINGAN TEKNIS PEMBERDAYAAN LANSIA TANGGUH
KALIWATES, 3 SEPTEMBER 2025



MUHAMMAD FAWAIT, SE, M.SC.

BUPATI JEMBER

GYTA EKA PUSPITA

KETUA TP PKK JEMBER



Disertifikasikan secara elektronik oleh
PLT Camat Kaliwates



LEON LAZUARDY, ST
Nip. 19600420 260112 1 003
Pemerintah Tx.1 (IVIB)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Kalimantan 37 - Telp. (0331) 324446, 337877

Fax: (0331) 324446 - Jember 68121

Laman: fk.unej.ac.id, Email: fk@unej.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 2913/UN25.1.10/KP/2025

Sehubungan dengan surat dari Direktur CV JAGAT ARTA PUTRA Nomor 02/PN-JAGAT/VIII/2025 tanggal 31 Agustus 2025 perihal Permohonan Narasumber maka dengan ini Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Jember menugaskan kepada :

Nama : Dr. dr. Ulfa Elfiah, M.Kes., Sp.BP-RE., Subsp.L.B.L.(K)

NIP : 197607192001122001

Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tk.I / IV/b

Jabatan : Dekan / Lektor Kepala

Unit Kerja : Fakultas Kedokteran Universitas Jember

sebagai Narasumber dalam kegiatan Bimbingan Teknis Pemberdayaan Lansia Tangguh yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 03 September 2025 di Ball Room Hotel Luminor, Jl. KH. Agus Salim No.28 Tegal Besar Jember.

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Jember, 01 September 2025



an Dekan
Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Umum,

dr. Heni Fatmawati, M.Kes., Sp.Rad., N.K.L.(K)
NIP 197602122005012001







“Pemberdayaan LansiaTangguh”

Ulfa Elfiah

Fakultas Kedokteran Universitas Jember
2025

PENDAHULUAN

- **Lansia** :mereka yang telah berusia 60 tahun keatas berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia

- Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2020 ada sekitar 1 miliar orang lansia di dunia yang berusia 60 tahun ke atas
- Jumlah total lansia di Indonesia pada awal 2025 adalah sekitar 34 juta jiwa, dengan persentase 11,8% dari total populasi, menurut laporan BPS

Klasifikasi Lansia Menurut WHO

- **Usia Pertengahan (Middle Age)**: 45-59 tahun
- **Lansia Muda (Young Old)**: 60-69 tahun
- **Lansia Madya (Old)**: 70-79 tahun
- **Lansia Tua (Very Old)**: Di atas 80 tahun



MASALAH PADA LANSIA

- Jumlah lansia meningkat karena peningkatan harapan hidup
- Penurunan jumlah angka kematian dan kelahiran



Masalah Kesehatan ada 4 penyakit yang sangat hubungannya dengan proses menua yaitu: gangguan sirkulasi darah, gangguan metabolisme hormonal, gangguan pada persendian, serta berbagai macam neoplasma



Angka beban tanggungan penduduk usia produktif (umur 15-64 tahun) terhadap kelompok usia tidak produktif (usia <15 tahun dan >65 tahun), yang mencerminkan besarnya beban ekonomi yang harus ditanggung

Upaya-Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia

- Kategori program yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia menurut UU Nomor 13 tahun 1998 antara lain
 - 1.perlindungan sosial
 2. Bantuan sosial
 - 3.Pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial
 - 4.pemberdayaan

PERAN LANSIA

67 % masih berperan sebagai kepala keluarga

Pemberdayaan lansia Tangguh fokus pada tujuh dimensi berikut:

- 1.Spiritual**
- 2.Fisik**
- 3.Emosional**
- 4.Intelektual**
- 5.Sosial-KemasyarakatanVokasional**
- 6.Lingkungan**



7 Dimensi Lansia Tangguh



Dimensi Spiritual

Tekun beribadah, masa tua penuh berkah

1



Dimensi Intelektual

Aktifkan pikiran agar pikun tak mudah datang

5

7

2



Dimensi Emosional

Berbagi waktu dengan keluarga, masa tua bahagia

3

6

4

Dimensi Profesional Vokasional

Hidup penuh arti, lansia tetap mandiri



6

4

Dimensi Lingkungan

Lingkungan ramah, lansia aman dan nyaman



Dimensi Sosial

Aktif bermasyarakat, masa tua penuh manfaat



Dimensi Fisik

Pola hidup sehat, lansia hebat



Cara Mewujudkan Pemberdayaan Lansia Tangguh

- **Melalui Program Bina Keluarga Lansia (BKL)**
- **Aktivitas Fisik**
- **Pengembangan Keterampilan**
- **Pendekatan Keluarga**

Program Bina Keluarga Lansia (BKL)

Bina Keluarga Lansia (BKL) adalah kelompok kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga lansia dan keluarga yang memiliki anggota keluarga berusia di atas 60 tahun ke atas dalam pengembangan, pengasuhan, perawatan, dan pemberdayaan lansia agar dapat meningkatkan kesejahteraannya.

Tujuan

Bina Keluarga Lansia bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, melalui kepedulian dan peran keluarga dalam mewujudkan lansia yang sehat, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mandiri, produktif dan bermartabat bagi keluarga dan masyarakat

Program Bina Keluarga Lansia (BKL)

Sasaran

- Sasaran langsung
 - ✓ Keluarga yang memiliki lansia, baik lansia tersebut sebagai orang tuanya maupun yang menjadi tanggung jawab keluarga tersebut.
 - ✓ Keluarga yang keadaannya sudah lansia (suami dan istri lansia)
- Sasaran tidak langsung
 - ✓ Tokoh atau anggota masyarakat yang peduli lansia
 - ✓ Organisasi masyarakat atau LSOM yang peduli lansia Penyuluhan program BKL kepada LSOM, tokoh masyarakat dan anggota masyarakat yang peduli

Program Bina Keluarga Lansia (BKL)

Siapa yang harus Melakukan Penyuluhan di Kelompok BKL?

- Kader BKL yang sudah mendapat pelatihan/orientasi Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh
- PLKB/PKB, guru, dokter Puskesmas, TP PKK atau narasumber lain yang sudah mendapatkan pelatihan atau orientasi Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh

Lanjut Usia Terlantar???

- Pelaksanaan kesejahteraan sosial bagi lansia Lansia terlantar berupa kegiatan perlindungan dan rehabilitasi utamanya terdiri dari:
- 1. Reguler panti; berupa pemenuhan kebutuhan dasar lansia yang tinggal di panti
- 2. *Day care*; peningkatan kegiatan dan aktualisasi lansia yang tinggal sendiri/bersama keluarga melalui kegiatan di panti
- 3. *Home care*; pemenuhan kebutuhan dasar dan pendampingan lansia terlantar (hidup sendiri di rumah) berupa kunjungan 2-3 kali per minggu oleh pekerja sosial
- 4. KUBE/UEP; peningkatan penghasilan dan pendapatan lanjut usia yang masih dapat produktif
- 5. ASLUT; Asistensi Sosial untuk Lanjut Usia Terlantar (Rp300 ribu/bulan)

Contoh kegiatan penguatan
Program BKL dari FK UNEJ
bersama AIPKI

