

## Pendampingan pengelolaan sekolah lansia menuju lansia sehat dan mandiri

Tri Wahyuni Suke<sup>1</sup>, Surahma Asti Mulasari<sup>2</sup>, Vera Yuli Erviana<sup>3</sup>, Rika Yulianti Fitri<sup>4</sup>, Sulistyawati<sup>5</sup>

<sup>1,2,4,5</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia.

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia.

Correspondent Author: Tri Wahyuni Suke<sup>1</sup> (email: [yunisuke<sup>1</sup>.fkm@ikm.uad.ac.id](mailto:yunisuke<sup>1</sup>.fkm@ikm.uad.ac.id))

### ABSTRACT

*The elderly, defined as individuals aged 60 and above, often face challenges related to health, social, and economic factors that affect their quality of life. Programs such as Senior Schools and Senior Learning Spaces aim to support the physical, social, and mental health of the elderly through relevant educational activities. However, management and facility challenges required attention. The goal of this research was to enhance the management capacity of Senior Learning Spaces through training for partners in developing elderly learning programs and improving learning infrastructure. This research used a qualitative approach with Focus Group Discussions (FGD) and curriculum workshops at the Senior School of Yayasan Senior Madani Indonesia, Social Club Indonesia, from November 5-10, 2024. The study involved 10 informants and aimed to design a curriculum relevant to the needs of the elderly. The outcome of this research was a structured curriculum for senior schools, covering areas such as worship, health, Quran reading, and simple technology. This curriculum was relevant to the needs of the elderly and supported the goal of fostering healthy, independent, and productive seniors.*

### Article History

Received 2025-02-03

Revised 2025-01-20

Accepted 2025-01-20

### Keywords

Community service

Curriculum design

Elderly

Senior Learning

Spaces

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### Pendahuluan

Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada fase kehidupan ini, lansia sering menghadapi berbagai tantangan, baik dalam aspek sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh mengalami penurunan, baik karena faktor alamiah maupun akibat dari berbagai penyakit. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara signifikan, terutama dalam hal kesehatan fisik dan mental [1], [2]. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 29,3 juta jiwa [3]. Jumlah ini diprediksi akan terus meningkat tajam, dengan perkiraan jumlah lansia mencapai 40 juta pada tahun 2025 dan 71,6 juta pada tahun 2050 [3], [4]. Lansia sering mengalami penurunan status kesehatan yang memengaruhi kesejahteraan, seperti menurunnya kondisi fisik yang disertai timbulnya penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan, serta risiko jatuh. Ketidakmampuan menjaga kondisi fisik sering berujung pada depresi dan penurunan kualitas hidup [5]. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan lansia menjadi penting. Salah satu langkah strategis adalah dengan memberikan aktivitas positif yang mendukung kesehatan fisik dan sosial, sehingga lansia tetap aktif, mandiri, dan produktif [6], [7].

Untuk mengatasi tantangan tersebut, konsep Sekolah Lansia hadir sebagai inovasi strategis yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan serta kemandirian [8]. Sekolah Lansia merupakan konsep pendidikan informal sepanjang hayat yang mencakup aspek fisik, sosial, psikologis, ekonomi, dan spiritual. Selain sebagai sarana pembelajaran, Sekolah Lansia juga berfungsi sebagai wadah interaksi sosial yang mendukung lansia menjalani masa tua dengan lebih bermakna dan Sejahtera [8]. Interaksi sosial juga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan lansia. Keterlibatan sosial dapat mencegah perasaan kesepian dan mendukung keberfungsian sosial lansia dalam masyarakat. Lansia yang aktif berinteraksi sosial lebih mampu mempertahankan kualitas hidup mereka [9]–[11].

Social Club Indonesia adalah organisasi non-profit yang berada di bawah naungan Yayasan Senior Madani Indonesia, dengan fokus pada penyediaan kegiatan dan program edukatif bagi lansia. Program utama dari Social Club Indonesia adalah Ruang Belajar Senior (RBS), yang dirancang untuk membantu lansia mempersiapkan masa tua dengan lebih baik, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta tetap aktif dan produktif di masyarakat. Program ini mencakup berbagai pelatihan dan kegiatan yang meliputi topik seperti agama, kesehatan, olahraga, keterampilan hidup, dan seni.

Namun, dalam pelaksanaannya, mitra pengelola Ruang Belajar Senior menghadapi sejumlah tantangan, seperti keterbatasan sumber daya, keragaman kebutuhan dan preferensi lansia, serta terbatasnya fasilitas pendukung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pengelolaan Ruang Belajar Senior melalui pelatihan kepada mitra terkait pengembangan pembelajaran bagi lansia, serta peningkatan sarana dan prasarana pembelajaran guna mendukung kegiatan edukasi dan pelatihan yang lebih efektif. Hasil akhir yang diharapkan dari program pendampingan ini adalah tersusunnya kurikulum yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan lansia, sehingga mampu mendukung tercapainya tujuan program secara optimal.

## Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena yang diteliti [12]. Dalam penelitian ini, dua teknik utama digunakan yaitu Focus Group Discussion (FGD) dan workshop penyusunan kurikulum. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Lansia Yayasan Senior Madani Indonesia, Social Club Indonesia pada tanggal 5 – 10 November 2024. Penelitian ini melibatkan 10 informan yang merupakan pengelola sekolah lansia. FGD dan workshop penyusunan kurikulum dilaksanakan sebanyak 5 kali untuk menggali pendapat, pengalaman, dan pandangan dari berbagai pemangku kepentingan yang terlibat dalam program Ruang Belajar Senior. Tujuan dari kegiatan ini adalah merancang kurikulum yang relevan dengan kebutuhan lansia, yang mencakup aspek fisik, sosial, psikologis, ekonomi, dan spiritual, serta menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan menarik. Hasil dari FGD dan workshop ini akan dianalisis secara tematik untuk menyusun kurikulum yang dapat mendukung tercapainya tujuan program secara optimal.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang berfokus pada Pendampingan Pengelolaan Sekolah Lansia Menuju Lansia Sehat dan Mandiri menghasilkan perubahan signifikan dalam pengelolaan kurikulum sekolah lansia. Sebelum pendampingan dilakukan, sekolah lansia belum memiliki susunan kurikulum yang terstruktur dengan baik. Namun, setelah proses pendampingan, telah berhasil disusun kurikulum yang jelas dan terorganisasi untuk mendukung tujuan menciptakan lansia yang sehat dan mandiri. Berikut ini merupakan foto kegiatan dalam penelitian ini:



**Gambar 1.** Diskusi awal pendampingan dengan pengelola sekolah lansia



**Gambar 2.** Diskusi dengan pengelola sekolah lansia

Struktur kurikulum yang dikembangkan terdiri dari beberapa bidang utama, yaitu:

1. Bidang Ibadah: Memberikan pengetahuan dan praktik keagamaan untuk meningkatkan spiritualitas lansia.
2. Bidang Kesehatan: Membahas topik kesehatan fisik dan mental untuk mendukung kebugaran dan kesejahteraan lansia.
3. Bidang Baca Quran: Memfasilitasi pembelajaran membaca dan memahami Al-Qur'an sebagai bagian dari penguatan religiusitas.
4. Bidang Teknologi Sederhana: Mengenalkan teknologi dasar untuk membantu lansia lebih mandiri dalam kegiatan sehari-hari.



**Gambar 3.** Rapat penyusunan kurikulum yang telah disusun

Pendidikan yang dirancang khusus untuk lansia dapat memberikan manfaat besar bagi kualitas hidup mereka. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan penelitian yang berhasil menghasilkan kurikulum sekolah lansia yang terstruktur. Kurikulum tersebut mencakup empat bidang utama: ibadah, kesehatan, baca Quran, dan teknologi sederhana. Bidang-bidang ini sangat relevan dengan kebutuhan lansia serta mendukung tercapainya tujuan mereka untuk menjadi sehat, mandiri, dan produktif. Studi terbaru menunjukkan bahwa program-program pelatihan yang dirancang sesuai kurikulum untuk lansia, secara efektif memenuhi kebutuhan mereka dengan meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kepuasan hidup lansia [13], [14].

Kurikulum yang menyeluruh dengan mata kuliah dasar, khusus, dan praktis ini menekankan partisipasi aktif serta pendekatan pemecahan masalah. Hal tersebut dapat meningkatkan integrasi sosial serta efektivitas pembelajaran bagi lansia [15]. Pembelajaran sepanjang hayat mendukung kemandirian lansia dengan memberi rasa pemberdayaan, memperbaiki kesehatan mental melalui interaksi sosial, dan membantu mereka mengelola tugas sehari-hari secara mandiri [16].

Partisipasi aktif dalam pendidikan membuat kehidupan lansia lebih produktif, meningkatkan kesehatan fisik, kejernihan mental, ketahanan emosional, dan pemenuhan spiritual [17], [18]. Aktivitas fisik yang tinggi dan perilaku menetap yang rendah berhubungan dengan peningkatan kemampuan lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari [19]. Partisipasi dalam pembelajaran seumur hidup juga berhubungan positif dengan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia [20]. Partisipasi dalam pembelajaran seumur hidup juga berkontribusi pada kondisi emosional yang lebih positif dengan meningkatkan kepuasan pribadi dan rasa pencapaian. Lansia yang terlibat dalam pembelajaran sering melaporkan tingkat kepuasan dan kebahagiaan hidup yang lebih tinggi [20], [21].

Interaksi sosial yang muncul dari partisipasi dalam kegiatan pendidikan juga berperan penting dalam mengatasi kesepian dan isolasi, yang merupakan tantangan umum yang dihadapi oleh para lansia. Terlibat dalam kegiatan kelompok seperti kelas atau lokakarya dapat meningkatkan rasa memiliki dan komunitas, yang selanjutnya meningkatkan kesejahteraan emosional [22]–[24]. Selain itu, partisipasi dalam pembelajaran seumur hidup juga mendorong hubungan sosial yang kuat di kalangan lansia. Melalui program pendidikan, para lansia dapat bertemu individu dengan minat yang sama, membangun persahabatan, serta mengembangkan jaringan pendukung yang penting bagi inklusi sosial mereka. Rasa kebersamaan ini berperan dalam mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan [25]–[28]. Selain manfaat emosional, pembelajaran sepanjang hayat juga memberikan kesempatan untuk eksplorasi diri dan pertumbuhan pribadi. Lansia yang terlibat dalam pembelajaran sering merasakan peningkatan harga diri dan kepercayaan diri. Mereka dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman serta meninggalkan warisan berharga bagi generasi mendatang. Proses pembelajaran ini memberi rasa tujuan dan vitalitas baru, terutama selama masa pensiun [29]–[31].

## Kesimpulan

Pada penelitian ini diperoleh kurikulum sekolah lansia yang terstruktur, mencakup bidang ibadah, kesehatan, baca Quran, dan teknologi sederhana. Kurikulum ini relevan dengan kebutuhan lansia dan mendukung tercapainya tujuan lansia yang sehat, mandiri, dan produktif. Program ini menunjukkan efektivitas pendekatan pendampingan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah lansia. Selain itu program ini perlu diperluas ke wilayah lain dengan menyesuaikan kebutuhan lokal dan melibatkan berbagai pihak untuk keberlanjutan. Evaluasi dan monitoring secara berkala penting untuk menjaga relevansi kurikulum. Selain itu, pelatihan bagi fasilitator perlu ditingkatkan agar kualitas pendampingan

terus membaik, dan program ini dapat menjadi model bagi pengelolaan sekolah lansia di Indonesia.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Ahmad Dahlan sebagai pemberi dana pada kegiatan ini. Social Club Indonesia, sebuah organisasi non-profit di bawah naungan Yayasan Senior Madani Indonesia, atas dukungan dan kontribusi yang diberikan.

### Referensi

- [1] Ricco Habil and B. Berlianti, "Kehidupan ekonomi, sosial, dan kesehatan lansia dalam pengasuhan keluarga di lingkungan IV galang kota," *SOSMANIORA J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 1, pp. 108–121, 2023, doi: 10.55123/sosmaniora.v2i1.1764.
- [2] F. S. Sumarsono, "Analisis partisipasi kerja penduduk lanjut usia," *J. Ilm. Mhs. Fak. Ekon. dan Bisnis Univ. Brawijaya*, vol. 4, no. 1, pp. 1–21, 2015.
- [3] BPS, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2021.
- [4] M. Shalafina, Ibrahim, and N. Hadi, "The overview of mental health among elderly," *J. Ilm. Mhs. Fak. Keperawatan*, vol. 7, no. 4, pp. 90–95, 2023.
- [5] S. M. Kiik, J. Sahar, and H. Permatasari, "Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan," *J. Keperawatan Indones.*, vol. 21, no. 2, pp. 109–116, 2018, doi: 10.7454/jki.v21i2.584.
- [6] setyo retno Wulandari, W. Winarsih, and Istikhomah, "Peningkatan derajat kesehatan lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia di dusun mrisi yogyakarta," *J. Pengabd. Masy. Cendekia*, vol. 02, pp. 58–61, 2023.
- [7] A. Afriansyah and M. B. Santoso, "Pelayanan panti werdha terhadap adaptasi lansia," *Responsive*, vol. 2, no. 3, p. 139, 2020, doi: 10.24198/responsive.v2i3.22925.
- [8] BKKBN, "Sekolah Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Lansia Potensial Berkreatif," *golantang BKKBN*, 2024.
- [9] A. Oktavianti and S. Setyowati, "Hubungan depresi dengan kualitas hidup lansia di posyandu lansia," *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, vol. 2, no. 2, p. 119, 2020, doi: 10.32807/jkt.v2i2.68.
- [10] Moh Hanafi, Pramono Giri Kriswoyo, and Sigit Priyanto, "Description of knowledge and attitude of elderly companion after receiving training on elderly health care," *J. Kesehat.*, vol. 11, no. 1, pp. 65–73, 2022, doi: 10.46815/jk.v11i1.71.
- [11] F. Akbar, D. Darmiati, F. Arfan, and A. A. Z. Putri, "Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di kecamatan wonomulyo," *J. Abdidas*, vol. 2, no. 2, pp. 392–397, 2021, doi: 10.31004/abdidas.v2i2.282.
- [12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: ALFABETA, 2021.
- [13] C. Charoenkiatkan, N. Khositditsayanan, and B. Wannupatam, "Training curriculum to enhance the quality of life for the elderly," *J. Educ. Learn.*, vol. 18, no. 3, pp. 618–625, 2024, doi: 10.11591/edulearn.v18i3.21336.
- [14] G. Kumari and Selvaraj, "Effectiveness of Structured Teaching Programme on Geriatric Stress among the Elderly Population," *Int. J. Nurs. Educ. Res.*, vol. 10, no. 1, pp. 11–15, Feb. 2022, doi: 10.52711/2454-2660.2022.00003.
- [15] Y. Han, "Constructing and Guiding Elderly Education Curricula: A Perspective on Addressing Diverse Needs," *J. Mod. Educ. Res.*, vol. 3, no. 15, pp. 1–7, 2024, doi: 10.53964/jmer.2024015.1.
- [16] W. Zhang, Y. Zhang, and J. Wang, "Effect and mechanism of reading habits on physical and mental health among the elderly: Evidence from China," *Front. Public Heal.*, vol. 10, 2022, doi: 10.3389/fpubh.2022.1031939.

- [17] Z. Aliyas, "Physical, mental, and physiological health benefits of green and blue outdoor spaces among elderly people," *Int. J. Environ. Health Res.*, vol. 31, no. 6, pp. 703–714, Sep 2021, doi: 10.1080/09603123.2019.1681379.
- [18] D. V. Rieta, G. M. Santos, G. K. P. Abreu, and G. M. S. Tavares, "Analysis Of The Occurrence Of Falls, Pain, Mental Health, And Level Of Physical Activity Of Elderly People During The Covid-19 Pandemic," *Brazilian J. Phys. Ther.*, vol. 28, p. 100696, 2024, doi: <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2024.100696>.
- [19] E. S. A. Gomes, K. A. Ramsey, A. G. M. Rojer, E. M. Reijnierse, and A. B. Maier, "The association of objectively measured physical activity and sedentary behavior with (Instrumental) activities of daily living in community-dwelling older adults: A systematic review," *Clin. Interv. Aging*, vol. 16, no. October, pp. 1877–1915, 2021, doi: 10.2147/CIA.S326686.
- [20] Z. Fang and N. Sim, "Does lifelong learning matter for the subjective wellbeing of the elderly? A machine learning analysis on Singapore data," *PLoS One*, vol. 19, no. 6 JUNE, 2024, doi: 10.1371/journal.pone.0303478.
- [21] M. Narushima, J. Liu, and N. Diestelkamp, "Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability," *Ageing Soc.*, vol. 38, no. 4, pp. 651–675, 2018, doi: 10.1017/S0144686X16001136.
- [22] C. Gardiner, G. Geldenhuys, and M. Gott, "Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review," *Heal. Soc. Care Community*, vol. 26, no. 2, pp. 147–157, 2018, doi: 10.1111/hsc.12367.
- [23] M. Joshi, N. Finney, and J. M. Hale, "Loneliness and social isolation of ethnic minority/immigrant older adults: A scoping review," *Ageing Soc.*, pp. 1–14, 2024, doi: 10.1017/S0144686X24000205.
- [24] C. Paquet *et al.*, "Social Prescription Interventions Addressing Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Meta-Review Integrating On-the-Ground Resources," *J. Med. Internet Res.*, vol. 25, pp. 1–34, 2023, doi: 10.2196/40213.
- [25] S. B. Merriam and Y. Kee, "Promoting Community Wellbeing: The Case for Lifelong Learning for Older Adults," *Adult Educ. Q.*, vol. 64, no. 2, pp. 128–144, Jan. 2014, doi: 10.1177/0741713613513633.
- [26] M. da C. P. Antunes and E. M. Maia, "Successful ageing: contributions of non-formal (adult) education in a group of older people in northern Portugal," *Educ. Gerontol.*, vol. 49, no. 7, pp. 573–584, Jul. 2023, doi: 10.1080/03601277.2022.2143005.
- [27] P. Sung, A. Chia, A. Chan, and R. Malhotra, "Reciprocal Relationship between Lifelong Learning and Volunteering among Older Adults," *Journals Gerontol. - Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci.*, vol. 78, no. 5, pp. 902–912, 2023, doi: 10.1093/geronb/gbad003.
- [28] A. Weissbrot-Koziarska, "Lifelong Learning in Seniors in the Perspective of the Neuro- and Psychosocial Concept," *Labor Educ.*, vol. 7, no. 7, pp. 171–184, 2019, doi: 10.4467/25439561le.19.009.11526.
- [29] I. Choi and S. R. Cho, "A case study of active aging through lifelong learning: Psychosocial interpretation of older adult participation in evening schools in Korea," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 17, 2021, doi: 10.3390/ijerph18179232.
- [30] H. K. Obhi, A. Hardy, and J. A. Margrett, "Values of lifelong learners and their pursuits of happiness and whole-person wellness," *Aging Ment. Health*, vol. 25, no. 4, pp. 672–678, Apr. 2021, doi: 10.1080/13607863.2020.1711868.
- [31] D. W. L. Lai, E. H. S. Liu, Y. X. Ruan, V. W. P. Lee, A. X. T. Ou, and Z. Y. Wu, "Back to the campus: Lifelong experience of older learners in a university setting," *Gerontol. Geriatr. Educ.*, vol. 44, no. 1, pp. 15–26, 2023, doi: 10.1080/02701960.2021.1988588.