

## **Program Pemberdayaan Lansia: Meningkatkan Kesehatan, Pengetahuan, dan Kemandirian dalam Masyarakat**

### **Elderly Empowerment Program: Improving Health, Knowledge And Independence In The Community**

**Haqiqotus Sa`adah<sup>1\*</sup>, Ita Marianingsih<sup>2</sup>, Sa`datut Daroini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Ekonomi Syariah, Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Utsmani Bondowoso, Indonesia

\*Email Korespondensi : [haqiqotussaadah24@gmail.com](mailto:haqiqotussaadah24@gmail.com)

#### **Abstrak**

Pemberdayaan lansia memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, khususnya dalam aspek kesehatan dan kemandirian. Lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti penurunan kondisi fisik, penyakit kronis, serta keterbatasan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, pemberdayaan melalui edukasi kesehatan dan pelatihan keterampilan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola kesehatan secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program pemberdayaan lansia yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan kesehatan, keterampilan pengelolaan penyakit, serta penguatan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Program ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan lansia secara aktif dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari pelatihan hingga evaluasi. Melalui penyuluhan kesehatan, pelatihan fisik, serta dukungan sosial, diharapkan lansia mampu mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi dan memperbaiki interaksi sosial di komunitas mereka. Hasil yang diharapkan meliputi peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat, kemampuan untuk mengelola kesehatan pribadi, serta peningkatan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga diharapkan menjadi model pemberdayaan yang dapat diterapkan di berbagai daerah untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Pemberdayaan Lansia, Kesehatan, Kemandirian, Kualitas Hidup

#### **Abstract**

*Empowerment of the elderly plays a crucial role in enhancing their quality of life, particularly in aspects of health and independence. The elderly often face various challenges, such as physical decline, chronic diseases, and social limitations that impact their quality of life. Therefore, empowerment through health education and skills training is essential to improve the elderly's ability to manage their health independently. This study aims to explore the effectiveness of an elderly empowerment program focused on increasing health knowledge, disease management skills, and strengthening independence in daily activities. The program is implemented with a participatory approach, involving the elderly actively in every stage of the activity, from training to evaluation. Through health counseling, physical training, and social support, it is hoped that the elderly will be able to address their health issues and improve social interactions within their communities. The expected outcomes include increased knowledge about healthy lifestyles, the ability to manage personal health, and enhanced independence in daily life. This program is also expected to serve as an empowerment model that can be applied in various regions to sustainably improve the well-being of the elderly..*

*Keywords: Elderly Empowerment, Health, Independence, Quality of Life*

## PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan bertambahnya harapan hidup dan penurunan angka kelahiran. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia (65 tahun ke atas) diperkirakan mencapai 10% dari total populasi pada tahun 2030. Kesehatan, pengetahuan, dan kemandirian mereka dalam masyarakat. (Badan Pusat Statistik, 2023). Fenomena ini menciptakan kebutuhan mendesak akan program pemberdayaan yang dapat mendukung lansia dalam menghadapi tantangan usia lanjut, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kesehatan merupakan aspek krusial bagi lansia, karena mereka rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan mental (Amuthavalli Thiyagarajan et al., 2022).

Penurunan fungsi fisik dan mental dapat menghambat aktivitas sehari-hari mereka, sehingga mempengaruhi kualitas hidup. Lansia yang menderita penyakit kronis sering kali mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas yang mereka nikmati pada usia yang lebih muda. Hal ini memengaruhi kemandirian mereka dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain atau sistem perawatan medis. Oleh karena itu, program pemberdayaan yang fokus pada kesehatan sangat penting. Program ini tidak hanya mencakup pemantauan kesehatan rutin tetapi juga pengenalan pola hidup sehat, seperti diet seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres. Program pemberdayaan yang fokus pada kesehatan dapat membantu lansia untuk mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik dan mendorong pola hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Amuthavalli Thiyagarajan et al., 2022).

Program kesehatan bagi lansia, selain dapat meningkatkan kebugaran fisik, juga dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syamsuddin (2020), peningkatan pengetahuan kesehatan pada lansia terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan menurunkan angka kesakitan. Edukasi kesehatan yang diberikan melalui berbagai program sosial dan masyarakat dapat memberikan pengetahuan tentang pencegahan penyakit, pengelolaan penyakit kronis, serta cara meningkatkan daya tahan tubuh. Pengetahuan ini membantu lansia untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penting untuk menyadari bahwa banyak lansia yang kurang mendapatkan akses terhadap informasi kesehatan, baik secara fisik maupun digital, yang semakin penting di era modern ini. Oleh karena itu, pemberdayaan dengan menyampaikan informasi kesehatan yang relevan melalui berbagai saluran menjadi salah satu langkah untuk mengurangi kesenjangan informasi.

Selain kesehatan, pendidikan dan pengetahuan juga berperan penting dalam pemberdayaan lansia. Banyak lansia yang kurang mendapatkan akses informasi mengenai kesehatan, hak-hak mereka, serta cara-cara untuk meningkatkan kualitas hidup. Program edukasi yang dirancang khusus untuk lansia dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan dan kesejahteraan, serta memberikan keterampilan baru yang relevan dengan kebutuhan mereka (Herniwanti et al., 2020). Peningkatan pengetahuan lansia mengenai hak-hak mereka dalam masyarakat juga menjadi aspek yang tidak kalah penting dalam pemberdayaan mereka. Pengetahuan mengenai hak-hak sosial dan ekonomi yang dapat mereka akses, seperti jaminan sosial dan program kesejahteraan, dapat membantu lansia merasa lebih dihargai dan diperhatikan dalam masyarakat.

Banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam mengakses pendidikan, terutama bagi mereka yang tidak memiliki latar belakang pendidikan yang memadai. Pendidikan adalah kunci untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan mereka, serta

memberikan rasa percaya diri. (Herniwanti et al., 2020) Program pelatihan yang bersifat praktis dan relevan, seperti keterampilan teknologi, kerajinan tangan, atau kewirausahaan kecil, dapat memberikan peluang bagi lansia untuk berkontribusi secara aktif dalam masyarakat dan memperoleh pendapatan tambahan. Program pendidikan yang dirancang dengan pendekatan yang mudah diakses dan relevan dengan kebutuhan mereka sangat bermanfaat untuk mempersiapkan lansia untuk beradaptasi dengan perubahan zaman, terutama di era digital ini.

Kemandirian merupakan indikator penting dari kualitas hidup lansia. Lansia yang mandiri cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan mampu berkontribusi kepada masyarakat. Salah satu faktor penting dalam mencapainya adalah melalui pemberdayaan sosial yang melibatkan interaksi dan partisipasi lansia dalam kegiatan masyarakat. Lansia yang merasa terisolasi atau kurang mendapatkan dukungan sosial sering kali mengalami penurunan kualitas hidup dan bahkan depresi. Oleh karena itu, program pemberdayaan yang melibatkan komunitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kemandirian lansia melalui interaksi sosial yang positif dan partisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat bagi masyarakat (Syifak et al., n.d.).

Interaksi sosial yang positif dan aktif dapat membantu lansia merasa dihargai, memperluas jaringan sosial mereka, dan mengurangi rasa kesepian atau terisolasi. Menurut Sulistiawati et al., (2023), pemberdayaan lansia melalui pelatihan dan keterlibatan dalam kegiatan produktif dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan mengurangi isolasi sosial. Lansia yang terlibat dalam kegiatan produktif tidak hanya merasa lebih bermanfaat, tetapi juga memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan baru yang meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka. Program-program ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu lansia tetapi juga memperkuat solidaritas sosial di masyarakat, dengan lansia berperan aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan ekonomi (Gunawan & Sutrisno, 2021).

Selain itu, dalam pemberdayaan lansia, perlu adanya pendekatan yang sensitif terhadap budaya dan kondisi sosial ekonomi lansia. Setiap daerah atau komunitas mungkin memiliki tantangan dan kebutuhan yang berbeda, sehingga program pemberdayaan harus disesuaikan dengan kondisi lokal (Eny Novia Titriana1, 2023). Pemberdayaan lansia yang melibatkan masyarakat sekitar akan lebih efektif karena menciptakan rasa kebersamaan dan tanggung jawab kolektif. Hal ini juga mempermudah penyesuaian program agar dapat diterima dengan baik oleh lansia dan masyarakat di sekitarnya.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor di atas, program pemberdayaan lansia yang melibatkan edukasi tentang kesehatan, pemberian pengetahuan yang relevan, dan pemberdayaan melalui kemandirian sosial menjadi langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka (Amuthavalli Thiyagarajan et al., 2022). Program pemberdayaan yang berbasis pada peningkatan kesehatan, pengetahuan, dan kemandirian dapat memperkuat posisi lansia dalam masyarakat dan meminimalkan ketergantungan mereka pada orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program pemberdayaan lansia dalam meningkatkan kesehatan, pengetahuan, dan kemandirian mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pengembangan program-program serupa di masa depan, serta menjadi dasar bagi

kebijakan pemerintah dalam mendukung kesejahteraan lansia di Indonesia (Amuthavalli Thiagarajan et al., 2022).

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini diadakan di Taman Lansia Barokah, Desa Wonosari pada tanggal 8 Maret 2024 sebagai upaya untuk mengurangi penurunan kualitas hidup lansia yang sering terjadi seiring bertambahnya usia. Kegiatan tersebut melibatkan para lansia yang merupakan warga desa setempat, yang antusias mengikuti rangkaian acara yang disediakan. Acara ini diselenggarakan melalui kerjasama antara tim penyelenggara dan pengurus Taman Lansia Barokah yang telah menyediakan fasilitas dan mendukung kelancaran jalannya kegiatan. Materi yang disampaikan selama kegiatan mencakup topik-topik penting terkait dengan pemeliharaan kesehatan fisik dan peningkatan pengetahuan, dengan tujuan agar para lansia dapat lebih memahami pentingnya pola hidup sehat serta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi usia lanjut.

Adapun pokok bahasan dalam materi edukasi ini mencakup: pertama, pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan berpengetahuan. Kedua, langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai pola hidup sehat dan peningkatan pengetahuan. Ketiga, pengenalan dan sosialisasi tentang topik-topik terkait kesehatan. Keempat, pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi fisik dan mental lansia. Kelima, perencanaan program untuk mendukung kehidupan yang sehat dan berpengetahuan. Selain itu, lansia juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan atau masalah yang mereka hadapi, yang selanjutnya akan ditindaklanjuti dengan pendekatan yang sesuai.

Kegiatan ini juga mencakup pelaksanaan senam lansia, yang bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik dan meningkatkan kesehatan jantung, serta memperkuat interaksi sosial di antara para lansia. Senam ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi kelenturan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia dari segi fisik, sekaligus mempererat hubungan sosial antar peserta. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan para lansia di Desa Wonosari dapat memperoleh pengetahuan yang lebih luas mengenai cara menjaga kesehatan dan mengelola kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Program ini juga bertujuan untuk memberdayakan lansia, sehingga mereka tetap dapat berperan aktif dalam masyarakat dengan kondisi yang lebih sehat, mandiri, dan berpengetahuan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Pemberdayaan Lansia melalui Survei, Sosialisasi, dan Kerjasama Komunitas di Desa Wonosari**

Sebelum melaksanakan kegiatan edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat lanjut usia (lansia) di Desa Wonosari, kami memulai dengan melakukan survei untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi lansia di daerah tersebut. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan serta tantangan yang dihadapi oleh lansia, sekaligus menentukan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mendukung kemajuan dan kesejahteraan mereka. Dengan data yang akurat, kami dapat merancang program pemberdayaan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Untuk mempermudah proses survei ini, kami bekerja sama dengan perangkat desa setempat. Pada tanggal 8 Maret 2024, kami melaksanakan survei tersebut bersama dengan perangkat desa yang membantu dalam pendataan lansia di setiap dusun. Selain itu, kami juga melakukan pertemuan dengan berbagai organisasi yang memiliki fokus pada isu-isu terkait lansia. Melalui kolaborasi ini, kami dapat membangun hubungan yang lebih

erat dengan organisasi-organisasi yang memiliki tujuan serupa, yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Wonosari. Kolaborasi dengan berbagai pihak ini sangat penting karena keberhasilan program pemberdayaan lansia sangat bergantung pada sinergi antara masyarakat, pemerintah desa, dan organisasi yang peduli terhadap kesejahteraan lansia.

Kerja sama ini menjadi faktor kunci yang tidak dapat dipisahkan dalam mencapai keberhasilan program pemberdayaan. Tanpa adanya dukungan dan kolaborasi antara berbagai elemen masyarakat, termasuk pemerintah desa dan organisasi terkait, program yang dijalankan kemungkinan tidak akan berjalan secara optimal. Oleh karena itu, setelah survei dilakukan, kami juga melanjutkan dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat lansia, dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan mendukung komunikasi antar sesama lansia. Sosialisasi ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi mengenai program pemberdayaan, tetapi juga untuk mengurangi rasa kesepian yang sering dialami lansia dan meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan sosial yang ada di desa.

Kami menyadari bahwa dalam pengajaran dan pemberian informasi kepada lansia, pendekatan yang penuh ketelatenan dan kesabaran sangat diperlukan. Lansia sering kali mengalami penurunan daya ingat dan kemampuan kognitif, yang menjadi tantangan tersendiri dalam proses edukasi. Oleh karena itu, setiap materi yang disampaikan dirancang dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Kami juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengulang informasi yang telah diterima, agar mereka benar-benar memahami materi tersebut. Pendekatan yang penuh perhatian ini diharapkan dapat memudahkan lansia dalam menerima informasi, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dan mendorong mereka untuk tetap aktif dalam kehidupan sosial di Desa Wonosari.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

## **Sinergi Masyarakat Lansia dalam Pemberdayaan, Kesehatan, dan Pengembangan Spiritual di Desa Wonosari**

Tahap pertama dari rangkaian kegiatan ini adalah persiapan dan pelaksanaan pawai obor yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2024. Pawai obor ini bertujuan untuk mengenalkan program-program pemberdayaan lansia kepada masyarakat setempat, sekaligus sebagai salah satu bentuk sosialisasi yang melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat lansia itu sendiri. Kegiatan ini tidak hanya bersifat simbolis, tetapi juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk menunjukkan keberadaan mereka di tengah masyarakat. Melalui pawai ini, kami berharap masyarakat dapat lebih menyadari pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan lansia serta peran aktif mereka dalam kehidupan sosial.

Pawai obor juga memiliki makna lebih dari sekadar acara yang meriah. Sebagai bentuk sosialisasi yang melibatkan lansia, pawai ini menciptakan ruang bagi masyarakat untuk mengakui kontribusi lansia dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi lansia dalam pawai ini mengirimkan pesan penting tentang inklusi sosial dan pentingnya peran lansia dalam masyarakat. Selain itu, pawai obor ini juga menjadi momentum untuk memperkuat solidaritas antar generasi dalam masyarakat, karena melibatkan berbagai kalangan usia dalam sebuah kegiatan bersama yang positif. Melalui kegiatan ini, diharapkan ada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap isu lansia, serta penurunan stigma negatif yang sering melekat pada lansia.

Pada tahap kedua, kami melaksanakan program senam lansia pada tanggal 18 Maret 2024. Program ini dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik lansia, menjaga kelenturan tubuh, meningkatkan kebugaran, dan mengurangi risiko penyakit yang sering dialami oleh kelompok usia lanjut, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan kardiovaskular. Senam yang dilakukan dirancang dengan gerakan yang sesuai dengan kondisi fisik lansia, dengan pengawasan dari tim medis yang berkompeten untuk memastikan bahwa gerakan senam aman dan efektif. Selain manfaat fisik, senam ini juga berfungsi sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial antar lansia. Dengan berkumpul dan bergerak bersama, lansia tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjaga kesehatan mental melalui interaksi sosial yang positif. Kegiatan ini berhasil terlaksana berkat kerja sama yang baik antara masyarakat lansia dan perangkat desa, yang bersama-sama berkomitmen untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup para lansia di desa tersebut.

Senam lansia ini juga memberikan kesempatan untuk membangun komunitas yang lebih solid di kalangan lansia. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan komunitas dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental lansia, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri (Zulfitri, 2011). Dengan demikian, program ini tidak hanya fokus pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pembentukan ikatan sosial yang kuat antar lansia, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, senam ini menjadi bagian integral dalam pemberdayaan lansia, yang tidak hanya memberi manfaat kesehatan, tetapi juga memperkuat ikatan sosial di desa.

Tahap terakhir dalam rangkaian kegiatan ini adalah pembelajaran Al-Qur'an dan kajian fiqh, yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman lansia terhadap ajaran agama Islam, dengan fokus pada pembelajaran Al-Qur'an dan kajian fiqh yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Pembelajaran ini tidak hanya memberikan wawasan spiritual, tetapi juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk terus belajar dan mengembangkan diri, meskipun usia mereka telah lanjut. Materi pembelajaran Al-Qur'an dan fiqh disampaikan

dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami, dengan tujuan untuk mengakomodasi keterbatasan fisik dan kognitif yang mungkin dialami lansia.

Program ini juga dirancang untuk memperkaya spiritualitas lansia, dengan memberi mereka ruang untuk terus meningkatkan pengetahuan agama dan menjaga ketakwaan mereka. Kegiatan ini berjalan dengan sangat baik, karena banyak lansia yang terlihat antusias dan semangat untuk terus belajar, meskipun dalam usia yang sudah lanjut. Melalui kegiatan ini, diharapkan lansia dapat merasa lebih dihargai dan memiliki tujuan yang jelas dalam kehidupan spiritual mereka. Kegiatan ini juga membantu lansia untuk merasakan kedamaian batin dan kepuasan spiritual, yang sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini mencerminkan sinergi yang kuat antara masyarakat lansia, pemerintah desa, dan berbagai organisasi yang peduli terhadap kesejahteraan lansia. Program-program ini tidak hanya memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga dalam memperkaya kehidupan sosial dan spiritual lansia. Melalui kegiatan-kegiatan seperti pawai obor, senam lansia, dan pengajian, pemberdayaan lansia di Desa Wonosari dapat menjadi model yang dapat diterapkan di desa-desa lain untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik. Dengan adanya sinergi antara berbagai pihak dan komitmen yang kuat dari masyarakat, program pemberdayaan lansia ini diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di masa depan.



Gambar 2. Pawai obor

### **Pemberdayaan Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Pembelajaran Al-Qur'an di Desa Wonosari**

Dalam tahapan ini, kami melaksanakan pemeriksaan kesehatan umum bagi masyarakat lanjut usia sebagai bagian dari upaya untuk memastikan bahwa kondisi fisik mereka tetap terjaga dengan baik. Pemeriksaan ini melibatkan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, serta pemeriksaan kesehatan lainnya yang relevan untuk mendeteksi masalah kesehatan yang seringkali dialami oleh lansia, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan pernapasan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan lansia pemahaman tentang kondisi kesehatan mereka, serta memberikan rujukan dan saran medis yang dapat membantu mereka menjaga kesehatan secara optimal.

Selain pemeriksaan kesehatan, kami juga memberikan kesempatan kepada para lansia untuk bertanya tentang cara cepat belajar membaca Al-Qur'an dan memahami hukum-hukum fiqh yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Banyak lansia yang ingin memperdalam pemahaman agama mereka, namun sering kali merasa kesulitan dalam memulai atau melanjutkan pembelajaran Al-Qur'an karena faktor usia atau terbatasnya pengetahuan tentang fiqh praktis. Oleh karena itu, kami membuka sesi tanya jawab yang memungkinkan lansia untuk berdiskusi dan mendapatkan penjelasan langsung dari narasumber yang berkompeten.

Dalam sesi ini, lansia diberikan kesempatan untuk bertanya tentang cara yang efektif untuk belajar membaca Al-Qur'an meskipun pada usia yang lebih tua, serta bagaimana hukum-hukum fiqh dapat diterapkan dalam keseharian mereka, seperti cara berwudhu, shalat, zakat, atau hal-hal lain yang berkaitan dengan kehidupan spiritual mereka. Melalui pendekatan yang ramah dan sabar, kami berusaha memastikan bahwa setiap pertanyaan dapat dijawab dengan cara yang mudah dipahami, sehingga para lansia merasa lebih percaya diri dalam mengamalkan ajaran agama mereka.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan lansia tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik mereka, tetapi juga dalam memperkuat aspek spiritualitas dan pengetahuan agama. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang Al-Qur'an dan fiqh, kami berharap lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna, sehat, dan seimbang, baik secara fisik maupun spiritual. Semua ini tercapai berkat kerjasama yang erat dengan masyarakat lansia, yang saling mendukung untuk meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut.



Gambar 3. Foto bersama

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan lansia di Desa Wonosari melalui survei, sosialisasi, dan kerja sama komunitas berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesejahteraan lansia, tetapi juga memperbaiki kondisi fisik, sosial, dan spiritual lansia. Kegiatan seperti pawai obor, senam lansia, dan pembelajaran Al-Qur'an serta fiqh memberikan manfaat besar bagi lansia, baik dalam hal kesehatan fisik maupun keterlibatan sosial. Kerja sama antara masyarakat, pemerintah desa, dan organisasi terkait menjadi faktor kunci keberhasilan program ini, yang dapat dijadikan model untuk desa lain dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Diharapkan agar program pemberdayaan lansia ini dapat diperluas dan dilanjutkan dengan berbagai kegiatan yang lebih beragam, seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan pembelajaran lebih lanjut mengenai agama serta keterampilan hidup. Kolaborasi antara pemerintah, organisasi, dan masyarakat harus terus dijaga untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif bagi lansia. Selain itu, penting untuk memberikan edukasi lebih lanjut tentang kesehatan dan kesejahteraan mental lansia, agar mereka tetap merasa dihargai, aktif, dan terlibat dalam kehidupan sosial di desa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amuthavalli Thiyagarajan, J., Mikton, C., Harwood, R. H., Gichu, M., Gaigbe-Togbe, V., Jhamba, T., Pokorna, D., Stoevska, V., Hada, R., Steffan, G. S., Liena, A., Rocard, E., & Diaz, T. (2022). The un Decade of healthy ageing: Strengthening measurement for monitoring health and wellbeing of older people. *Age and Ageing*, 51(7), 1-5. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac147>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Bonus Demografi dan Visi Indonesia Emas 2045. Badan Pusat Statistik, 1-12. [https://bigdata.bps.go.id/documents/datain/2023\\_01\\_2\\_Bonus\\_Demografi\\_dan\\_Visi\\_Indonesia\\_Emas\\_2045.pdf](https://bigdata.bps.go.id/documents/datain/2023_01_2_Bonus_Demografi_dan_Visi_Indonesia_Emas_2045.pdf)
- Eny Novia Titriana1, T. A. (2023). *Social Science Academic*. Upaya Meningkatkan Minat Belajar Anak Melalui Bimbel Tunas Ceria Dukuh Krajan Desa Bedrug Pulung Ponorogo, 1(2023), 123-131.
- Gunawan, W., & Sutrisno, B. (2021). Pemetaan Sosial Untuk Perencanaan Pembangunan Masyarakat. *Sawala : Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa Dan Masyarakat*, 2(2), 94. <https://doi.org/10.24198/sawala.v2i2.32761>
- Haryono. (2013). Lahan rawa lumpung pangan masa depan Indonesia. *Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian*.
- Herniwanti, H., Yunita, J., Rahayu, E. P., & Kiswanto, K. (2020). Penyuluhan Personal Higiene pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 1(4), 254-260. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i4.55>
- Ilfiandra, Suherman, U., Akhmad, S. N., Budi Amin, A., & Setiawati. (2016). Pelatihan dan pendampingan penulisan karya tulis ilmiah bagi guru SD. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 70-81.
- Kusumowarno, S. (2015). Peluang peningkatan produksi kedelai lahan kering mendukung kemandirian pangan. In A. Kasno, M. M. Adie, A. A. Rahmianna, Heriyanto,

- Suharsono, E. Yusnawan, I. K. Tastra, E. Ginting, R. Iswanto, & D. Harnowo (Eds.), *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi 2014* (pp. 337–342). Puslitbangtan, Balitbangtan.
- Liu, Z., Zhou, W., Shen, J., Li, S., Liang, G., Wang, X., Sun, J., & Ai, C. (2014). Soil quality assessment of acid sulfate paddy soils with different productivities in Guangdong Province, China. *Journal of Integrative Agriculture*, 13(1), 177–186. [https://doi.org/10.1016/S2095-3119\(13\)60594-8](https://doi.org/10.1016/S2095-3119(13)60594-8)
- Sagala, D. (2010). Peningkatan pH tanah masam di lahan rawa pasang surut pada berbagai dosis kapur untuk budidaya kedelai. *Jurnal Agroqua*, 8(2), 1–5.
- Sulistiawati, A., RS, S., & Rahman, E. T. (2023). Pemberdayaan Keluarga Prasejahtera Melalui Program Keluarga Harapan. *Tamkin: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 7(4), 397–418. <https://doi.org/10.15575/tamkin.v7i4.20395>
- Syifak, S., Noventi, I., & Dwikoryanto, M. (n.d.). Wujudkan Lansia Bahagia Dengan Terapi Reminiscence dan Therapeutical Garden Dalam Upaya Pencegahan Stress Pada Lansia Di Komunitas LUNA MAYA Jemur Wonosari Surabaya. 1–18.
- Triadiati, Mubarik, N. R., & Ramasita, Y. (2013). Respon pertumbuhan tanaman kedelai terhadap Bradyrhizobium japonicum toleran masam dan pemberian pupuk di tanah masam. *J. Agron. Indonesia*, 41(1), 24–31. <https://doi.org/10.24831/jai.v41i1.7072>