

## Penyuluhan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepedulian Sosial Lansia Di Kelurahan Meruya Selatan Jakarta

Monica Dwi Hartanti<sup>1\*</sup>, Sisca<sup>1</sup>, Wita Anggraini<sup>2</sup>, Dyani Pitra Velyani<sup>1</sup>, Joey Joshua Vidova Tjahyadi<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email : <sup>1\*</sup>[md.hartanti@trisakti.ac.id](mailto:md.hartanti@trisakti.ac.id), <sup>2</sup>[sisca@trisakti.ac.id](mailto:sisca@trisakti.ac.id)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** - Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) di Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta, menuntut adanya upaya untuk meningkatkan kepedulian sosial dan kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dan konseling dalam meningkatkan kepedulian sosial lansia di wilayah tersebut. Metode yang digunakan mencakup pendataan lansia, pelaksanaan lokakarya, sesi konseling individu dan kelompok, serta pengembangan kegiatan sosial dan rekreasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan partisipasi sosial lansia, penurunan tingkat kesepian, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Lansia yang mengikuti program menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental. Tantangan yang dihadapi meliputi keterbatasan sumber daya dan kesulitan mobilisasi peserta. Program ini berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan komprehensif dan kolaboratif. Rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut mencakup peningkatan kapasitas tim penyuluh dan konselor, pemanfaatan teknologi digital, dan pengembangan infrastruktur yang ramah lansia. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial yang berkelanjutan dan kolaboratif untuk kesejahteraan lansia.

**Kata Kunci:** Pelayanan Kesehatan, Lansia, Kualitas Hidup

**Abstract** - The increase in the elderly population in Meruya Selatan Subdistrict, Jakarta, demands efforts to increase their social awareness and welfare. This research aims to evaluate the effectiveness of outreach and counseling in improving the social care of the elderly in the area. The methods used include data collection on the elderly, conducting workshops, individual and group counseling sessions, as well as developing social and recreational activities. The results showed an increase in the social participation of elderly people, a decrease in loneliness levels, and an increase in psychological well-being. Seniors who take part in the program demonstrate active involvement in community activities and have a better understanding of the importance of physical and mental health. Challenges faced include limited resources and difficulty mobilizing participants. This program has succeeded in improving the quality of life of the elderly through a comprehensive and collaborative approach. Recommendations for further development include increasing the capacity of the extension team and counselors, utilizing digital technology, and developing infrastructure that is elderly friendly. This research underscores the importance of ongoing and collaborative social support for the well-being of older adults.

**Keywords:** Health Services, Elderly, Quality of Life

### 1. PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup dan penurunan angka kelahiran di banyak negara. Di Indonesia, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia diperkirakan akan mencapai lebih dari 20% dari total populasi pada tahun 2045. Peningkatan jumlah lansia ini membawa berbagai tantangan, termasuk bagaimana meningkatkan kepedulian sosial dan kualitas hidup mereka.

Kepedulian sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan lansia karena memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik mereka. Lansia yang aktif secara sosial cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, risiko depresi yang lebih rendah, serta merasa lebih berharga dan dihargai oleh komunitas mereka. Namun, banyak lansia yang mengalami isolasi sosial, kehilangan peran sosial, dan kurangnya dukungan dari keluarga serta masyarakat.

Untuk mengatasi masalah tersebut, penyuluhan dan konseling merupakan pendekatan yang efektif. Penyuluhan dapat memberikan informasi dan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya

keterlibatan sosial dan cara-cara untuk meningkatkan interaksi sosial mereka. Sementara itu, konseling dapat membantu lansia mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis yang mungkin mereka hadapi, seperti kesepian, kehilangan, dan penyesuaian terhadap perubahan dalam kehidupan mereka.

Penyuluhan dan konseling yang dirancang khusus untuk lansia tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada mereka, tetapi juga dapat memperkuat hubungan antar generasi dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif bagi semua anggota masyarakat. Pendekatan ini membutuhkan kolaborasi antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, keluarga, dan komunitas untuk memastikan bahwa lansia mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk tetap aktif dan terlibat secara sosial<sup>1,7,8</sup>

Banyak orang lanjut usia cenderung mengurangi aktivitas sehari-hari karena sejumlah alasan, termasuk penurunan stamina fisik, kehadiran penyakit, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Di samping itu, terjadi penurunan massa otot, perubahan aliran darah ke otot, penurunan tingkat pH di sel otot, dan menurunnya kekuatan otot pada lansia. Semua elemen ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menjalankan berbagai aktivitas, baik di dalam maupun di luar rumah.<sup>2</sup>

Dalam makalah ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai peran penyuluhan dan konseling dalam meningkatkan kepedulian sosial lansia, serta strategi dan metode yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan tersebut. Melalui pemahaman yang lebih mendalam dan penerapan yang efektif, diharapkan lansia dapat menikmati kehidupan yang lebih berkualitas dan bermakna..<sup>4-6</sup>

## **2. METODE**

Melakukan pendataan terhadap lansia di Kelurahan Meruya Selatan untuk mengetahui jumlah dan kondisi mereka. Kemudian melakukan survei untuk memahami kebutuhan, minat, dan tantangan yang dihadapi lansia terkait kepedulian sosial. Lalu diadakan kerja sama dengan pihak terkait: bekerja sama dengan puskesmas, lembaga swadaya masyarakat (LSM), dan komunitas setempat untuk merancang program yang komprehensif. Membentuk tim penyuluh dan konselor yang terdiri dari tenaga kesehatan dan pekerja sosial.

Seminar diadakan di salah satu rumah warga lansia, yang beralamatkan di Taman Meruya Iir. Warga lansia yang hadir sekitar 60 orang yang merupakan kelompok lansia wilayah yang aktif dalam setiap kegiatan kelompok. Topik yang dibahas meliputi pentingnya kepedulian sosial, cara menjaga kesehatan fisik dan mental, serta strategi untuk tetap aktif secara sosial. Kegiatan pelayanan kesehatan yang diadakan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dan Lansia wilayah Lukas Gereja

Terdapat sesi konseling individu bagi lansia yang membutuhkan bantuan khusus dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis. Dan juga sesi konseling kelompok untuk lansia, yang memungkinkan mereka berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama.

Bagian akhir kegiatan ini melakukan penilaian berkala terhadap kemajuan dan dampak program penyuluhan dan konseling dan juga mengumpulkan umpan balik (kuesioner) dari peserta program untuk perbaikan dan penyesuaian program di masa mendatang.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebagian besar lansia yang mengikuti program penyuluhan dan konseling menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan sosial. Mereka mulai berpartisipasi dalam berbagai kegiatan komunitas seperti senam bersama, klub hobi, dan kelompok relawan. Terdapat peningkatan jumlah lansia yang bergabung dalam kelompok-kelompok sosial yang ada di kelurahan, seperti kelompok pengajian, arisan, dan kelompok olahraga.

Sesi konseling individu dan kelompok berhasil menurunkan tingkat kesepian dan depresi di antara lansia yang terlibat. Banyak peserta melaporkan merasa lebih bahagia dan lebih dihargai oleh

komunitas. Lansia merasa mendapatkan lebih banyak dukungan dari rekan sebaya dan keluarga setelah mengikuti program ini.

Lansia memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui penyuluhan yang diberikan, Banyak lansia mulai rutin berolahraga setelah menyadari manfaatnya melalui sesi edukasi dan kegiatan bersama.

Lansia yang mengikuti pelatihan keterampilan melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan untuk berkontribusi pada ekonomi keluarga melalui keterampilan baru yang diperoleh, seperti kerajinan tangan dan keterampilan digital dasar.

Keberhasilan program ini terletak pada pendekatan yang komprehensif, mencakup penyuluhan, konseling, dan aktivitas sosial yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan minat lansia. Kerja sama antara puskesmas, LSM, komunitas setempat, dan keluarga memberikan dukungan yang menyeluruh dan berkelanjutan bagi lansia.

Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan sumber daya, baik dalam hal tenaga profesional yang dapat memberikan konseling maupun fasilitas yang memadai untuk kegiatan lansia. Mobilisasi lansia untuk menghadiri kegiatan penyuluhan dan konseling juga menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau transportasi.

Rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut meningkatkan kapasitas tim penyuluh dan konselor melalui pelatihan yang lebih intensif dan berkelanjutan. Memanfaatkan teknologi digital untuk penyuluhan dan konseling jarak jauh, terutama bagi lansia yang sulit hadir secara fisik. Meningkatkan fasilitas dan infrastruktur yang ramah lansia di komunitas, seperti transportasi yang mudah diakses dan pusat kegiatan yang nyaman.<sup>9,10</sup>

Implikasi sosial dan kebijakan untuk mendorong pemerintah daerah untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung peningkatan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial bagi lansia, yang dapat mendorong lebih banyak partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak.

Melalui hasil dan diskusi ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dan konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan kepedulian sosial dan kesejahteraan lansia. Program ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, lansia dapat tetap aktif dan terlibat dalam kehidupan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka.



**Gambar 1. A.** Penyuluhan Pada Lansia



**B.** Tim Dokter Dan Mahasiswa.

#### **4. KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, program penyuluhan dan konseling di Kelurahan Meruya Selatan telah menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang memadai, lansia dapat tetap aktif secara sosial dan menikmati kualitas hidup yang lebih baik. Program ini tidak hanya

memberikan manfaat langsung bagi lansia, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dalam komunitas dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua anggotanya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok lansia di Lingkungan Lukas gereja Maria Kusuma Karmel Paroki Jakarta Barat Kelurahan Meruya Selatan yang turut serta membantu tim kesehatan untuk menjalankan pelayanan kesehatan berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. Statistik penduduk lanjut usia 2020. Badan Pusat Statistik;2020.
- Indrayani, Ronoatmodjo S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Kespro*.2018;9(1):69-78.
- Pangkahila W. Tetap muda, sehat, dan berkualitas (Konsep Anti-Aging Medecine). Jakarta: PT Kompas Media Nusantara; 2017.
- Shalahuddin I, Maulana I, Rosida W. Intervensi untuk peningkatan kualitas hidup lanjut usia dari aspek psikologis. *JKI* 2021;9(2):335-48
- Phillips SM, Wojcicki T, McAuley E. Physical activity and quality of life in older adults : an 18-month panel analysis. *Qual Life Res* 2013;22(7):1647-54.
- Yen HY, LinLJ. Quality of life in older adults : benefits from the productive engagement a physical activity. *JESF* 2018;16(2):49-54
- Depkes RI. Masalah Kesehatan Pada Lansia. Available at: <https://www.yankes.kemendes.go.id>
- Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta. Lembaga Penerbit dan Pengembangan Kesehatan: 2018.
- Hosain, G.M. and Begum, A. Health Needs and Health Status of the Elderly in Rural Bangladesh. *Asia Pacific Journal of Public Health*2003;15:3-9. <https://doi.org/10.1177/101053950301500102>
- Maresova P, Javanmardi E, Barakovic S, Barakovic Husic J, Tomsone S, Krejcar O, Kuca K. Consequences of chronic diseases and other limitations associated with old age - a scoping review. *BMC Public Health*. 2019 Nov 1;19(1):1431. doi: 10.1186/s12889-019-7762-5. PMID: 31675997; PMCID: PMC6823935.