



Pemberdayaan Lansia Melalui Program Pendidikan Sepanjang Hayat

Erik Saut Hatoguan Hutahaeen¹, Susiana Nugraha², Yulia Fitriani³, Sarita Candra Merida⁴, Ditta Febrieta⁵

¹Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat

Email korespondensi; erik.saut@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Menua merupakan proses natural dalam siklus usia manusia. Sejalan dengan usia yang bertambah lebih banyak orang-orang dengan usia lanjut mengalami penurunan pada kondisi fisiknya, psikologis, dan kehidupan sosialnya. Keadaan hidup sejahtera (*well-being*) adalah suatu perolehan manusia secara universal, termasuk individu lanjut usia. Program sekolah lansia dari Indonesia Ramah Lansia merupakan langkah yang realistis untuk memenuhi hak mendapatkan kesejahteraan yang adaptif dan solutif untuk membantu yang terkait dengan penurunan kondisi pada lansia. Sebagai langkah pertama, program dimulai dengan launching sekolah lansia untuk komunitas lansia di Bekasi Utara. Kurikulum pembelajarannya membantu tetap mandiri, aktif, dan bahagia di usia yang sudah lanjut. Pertemuan pertama memberikan efek kepada penguatan identitas positif pada peserta, dan menumbuhkan keyakinan masih memiliki kemampuan. Berpartisipasi dalam sekolah lansia mendapatkan kesempatan belajar tentang pengetahuan keterampilan hidup meskipun berada pada faes usia lanjut.

Kata kunci: Lansia, sekolah, sejahtera

Pendahuluan

Proses menua merupakan proses alami yang diikuti dengan menurunnya kondisi fisik, psikologis dan sosial yang satu sama lain saling berinteraksi (Sumardin et al., 2020). Keadaan seperti ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan pada lansia secara umum dan kesehatan jiwa secara khusus. Lansia adalah salah satu kelompok yang mempunyai resiko tinggi akan keadaan biologis, sosial dan lingkungan, gaya hidup dan perilaku (Budiono & Rivai, 2021). Proses menua ini hendaknya disikapi secara bijak, sehingga lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan sehat dan bahagia.

Indonesia Ramah Lansia merupakan Non-Profit Organization (NPO) yang berkontribusi untuk mewujudkan kawasan ramah lansia dengan pendekatan program berkesinambungan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia. Diinisiasi oleh para peneliti dan ahli di bidang kelanjutusiaan. Kegiatan sekolah lansia

Erik Saut Hatoguan Hutahaeen, Susiana Nugraha, Yulia Fitriani, Sarita Candra Merida, Ditta Febrieta,

Pemberdayaan Lansia Melalui Program Pendidikan Sepanjang Hayat
Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024

ini dilaksanakan satu kali dalam satu bulan selama satu tahun. Berdasarkan data hasil proyeksi Penduduk Indonesia tahun 2010-2035, jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa atau sekitar 8,67 persen dari total penduduk Jawa Barat, yang terdiri dari sebanyak 2,02 juta jiwa (8,31 persen) lansia laki-laki dan sebanyak 2,14 juta jiwa (9,03 persen) lansia perempuan (BPSRI, 2018). Berdasarkan data dari BPS tahun 2022, Jawa Barat merupakan provinsi yang memiliki pertumbuhan lansia sebesar 10, 08% dari total populasi penduduknya. Sebagai konsekuensinya pemerintah berusaha menyediakan sarana-prasaranan untuk mewujudkan kesejahteraan hidup kelompok lansia (BPS RI, 2022).

Bekasi merupakan salah satu pemeritahan kota madya telah menjalankan dan menerapkan program untuk mewujudkan kesejahteraan Masyarakat (BEKASIKOTA.go.id, 2023). Program ini diterapkan melalui beberapa bidang dan ingin melibatkan pihak swasta, dan akademisi untuk memfasilitasinya. Salah satunya dengan melalui bidang Kesehatan dan melibatkan pihak yang peduli terhadap kehidupan lansia di sekitaran Kota Bekasi. Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selaku bagian dari akademisi bekerjasama dengan pemerintah kota Bekasi (Kecamatan Bekasi Utara) dan NGO Indonesia Ramah Lansia (IRL) berencana secara Bersama-sama ingin mewujudkan kesejahteraan lansia melalui Lifelong Learning dalam bentuk Sekolah Lansia (sekolah informal). Sekolah Lansia ini mengadaptasi konsep Long Life Learning menjadi wadah untuk Lansia mencapai Successful Ageing.

Gambaran Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan tiga pihak. Puskesmas yang merupakan perwakilan dari pemerintah kota Bekasi, organisasi Indonesia Ramah Lingkungan untuk wilayah Jawa Barat, dan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Tiga pihak ini memiliki komitmen yang sama dalam mewujudkan kesejahteraan di dalam kehidupan kelompok lansia di Bekasi Utara.

Gambar.1 Peta Lokasi Pelaksanaan



Erik Saut Hatoguan Hutahaeon, Susiana Nugraha, Yulia Fitriani, Sarita Candra Merida, Ditta Febrieta,

*Pemberdayaan Lansia Melalui Program Pendidikan Sepanjang Hayat
Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024*



Sumber didapatkan dari google map

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini melibatkan narasumber Direktur Indonesia Ramah Lansia Direktur Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat yaitu Dr. Susiana Nugraha, SKM, MN, dengan materi mengenal proses penuaan dan perwakilan dari dosen Fakultas Psikologi yang mengisi *ica breaking* dan *games* yang disampaikan oleh Sarita Chandra Merida, M.Psi Psikolog dan Ditta Febrieta, S.Psi., M.A. Kegiatan ini diikuti oleh peserta sekolah lansia dari Kecamatan Bekasi Utara, dan dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, serta perwakilan dari puskesmas dan pemerintah kecamatan Bekasi Utara (Camat dan jajarannya). Pada kegiatan pertama ini dilakukan pelaksanaan sekolah untuk materi yang pertama. Sekolah lansia ini diikuti oleh peserta lansia dari Kelurahan Seroja, Kelurahan Marga Mulya, Kelurahan Teluk Pucung, Kelurahan Harapan Baru, Kelurahan Kaliabang, dan Kelurahan Perwira.

Gambar 2. Penyampaian Materi Succesfull Aging



Sebagai narasumber Dr. Susiana Nugraha, SKM, MN menjelaskan tentang program sekolah lansia, tehnik dan pengelolaan sekolah lansia. Konsep dasar sekolah lansia adalah long life education. Bahwa pendidikan tidak dapat berhenti ketika individu berada pada masa usia dewasa. Pendidikan harus terus berlanjut hingga sepanjang masa kehidupan. Tetapi berbeda dengan pendidikan untuk lansia, Karakteristiknya adalah Pendidikan non formal dalam mewujudkan lanjut usia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif dan Bermartabat) dalam 7 Dimensi Lansia Tangguh secara utuh yang berguna bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat dan negara). Misalnya saja untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia terhadap Kesehatan, meningkatkan kedekatan lansia dengan nilai spiritual, meningkatkan usia harapan hidup yang berkualitas, meningkatkan kebahagiaan dan kemandirian di usia lanjut. Selanjutnya

Erik Saut Hatoguan Hutahaeon, Susiana Nugraha, Yulia Fitriani, Sarita Candra Merida, Ditta Febrieta,

*Pemberdayaan Lansia Melalui Program Pendidikan Sepanjang Hayat
Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024*

materi sekolah tentang terciptanya sukses aging melalui sekolah lansia. Penjelasan ini meliputi materi tentang mengenal proses penuaan, konseptualisasi menu yang sehat dan aktif, berbagai cara untuk memperoleh hidup sehat aktif dan produktif. Dalam penjelasannya, materi ini disampaikan untuk memberikan pemahaman yang dapat menyentuh dimensi spiritual, sosial dan emosional. Proses penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif.

Gambar 3. Penyampaian Ice Breaking dan Games



Sarita Chandra Merida, M.Psi, Psikolog dan Ditta Febrieta, S.Psi., M.A. menyampaikan ice breaking dan games untuk lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan peserta agar lebih rileks dan meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Hasil

Sebagai peserta kegiatan, yaitu kelompok lansia dan dosen fakultas psikologi mendapatkan pemahaman tentang teknis pengelolaan program sekolah lansia. Teknis ini meliputi konseptualisasi pelaksanaan, visi dan misi untuk menjalankan sekolah lansia. Peserta kegiatan juga mengetahui kualifikasi untuk menjadi peserta sekolah lansia. Peserta juga mendapatkan gambaran tentang tahapan dan proses dalam menjalankan kegiatan sekolah lansia (termasuk gambaran kurikulumnya untuk setiap

tahapan). Melalui materi yang disampaikan oleh Dr. Susiana Nugraha, SKM, MN peserta juga mengenal dan memahami indikator evaluasi sekolah lansia.

Gambar 4. Peserta dan Narasumber Foto Bersama



Melalui kegiatan ini lansia sebagai peserta sekolah mendapatkan beberapa manfaat yang mencakup untuk dimensi ; sipiritual, sosial, dan emosional. Sekolah lansia dapat membantu individu untuk merenungkan kembali perjalanan hidup mereka, mengeksplorasi makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Ini bisa melibatkan refleksi tentang nilai-nilai, kepercayaan, dan spiritualitas yang mungkin terabaikan seiring bertambahnya usia. Interaksi sosial dan perasaan termasuk dalam suatu kelompok dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental lansia.

Sekolah lansia dapat menjadi tempat di mana lansia merasa diterima dan didukung, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Dengan mendapatkan kesempatan untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan yang sesuai dengan kemampuan mereka di sekolah lansia, lansia dapat merasa lebih berharga dan dihargai. Ini dapat meningkatkan rasa harga diri mereka dan memperkuat identitas positif mereka sebagai bagian dari komunitas.

Gambar 5. Dekan Fakultas Psikologi, Perwakilan Pemerintah Kecamatan, dan Direktur Indonesia Ramah Lansia



Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari sekolah lansia adalah bahwa pendidikan dan perhatian khusus terhadap kebutuhan lansia merupakan hal yang penting. Sekolah lansia memberikan kesempatan bagi para lansia untuk terus belajar, menjaga kesehatan, dan tetap aktif secara fisik dan sosial. Melalui program-program yang diselenggarakan di sekolah lansia, para peserta dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang mereka butuhkan untuk menjalani kehidupan yang berkualitas di usia lanjut. Ini mencakup aspek-aspek seperti kesehatan fisik dan mental, kegiatan sosial, serta pemberdayaan diri untuk mengatasi tantangan yang mungkin timbul seiring bertambahnya usia.

Referensi

- BEKASIKOTA.go.id. (2023). *Warga Bekasi Selatan Terima Manfaat Rutilahu*.
<https://Bekasikota.Go.Id>.
- BPS RI, 2022. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. *Badan Pusat Statistik*,



13(1), xl + 348 halaman.

BPSRI. (2018). *Profil Lansia Provinsi Jawa Barat 2017*.

Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>

Sumardin, A. R., Arafat, R., & Syahrul, S. (2020). Pelayanan Home Care Pada Pasien Lanjut Usia : Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 216. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.858>