

Pendampingan Penyusunan Buku Panduan Lansia Bahagia Untuk Fasilitator Standar 2 Sekolah Lansia Mandiri

Hodriani¹, Nurmala Berutu¹, Rahmulyani¹, Marsal Risfandi¹, Rahayu Lubis², Junaidi³

¹Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

²Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Disubmit: 29 Mei 2025 | Direvisi: 8 November 2025 | Diterima: 12 Desember 2025

Abstrak: Kelurahan Medan Petisah Tengah memiliki populasi lansia sebesar 30% yang menghadapi keterbatasan aktivitas fisik dan sosial. Namun, Sekolah Lansia Mandiri di wilayah ini masih kekurangan pendampingan, materi standar, dan tenaga pengajar kompeten. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan efektivitas pembelajaran dan memperluas cakupan Sekolah Lansia melalui metode Participatory Learning and Action. Tahapan pelaksanaan meliputi persiapan (identifikasi masalah, FGD, draf buku panduan), pelaksanaan (sosialisasi, pendampingan, mentoring, dan uji coba buku panduan), serta evaluasi melalui wawancara. Hasil menunjukkan bahwa pendampingan buku panduan Standar 2 berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Program ini dinilai efektif dan mendapat respons positif, sehingga berpotensi untuk diimplementasikan secara lebih luas demi kesejahteraan lansia.

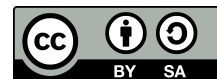
Kata Kunci: Sekolah Lansia; Lansia Bahagia; Ketahanan Keluarga.

Abstract: Medan Petisah Tengah Village has a significant elderly population (30%) facing physical and social activity limitations. However, the Sekolah Lansia Mandiri (Independent Elderly School) in this area lacks mentoring, standardized materials, and competent instructors. This Community Partnership Program (PKM) aims to improve learning effectiveness and expand the school's reach using the Participatory Learning and Action method. The implementation stages included preparation (problem identification, FGD, and guidebook drafting), execution (socialization, mentoring, and guidebook trials), and evaluation via interviews. Results indicate that the Standard 2 guidebook mentoring was successfully implemented, enhancing the elderly's understanding and skills in maintaining physical and mental health. The program received positive feedback and demonstrates strong potential for broader implementation to improve elderly welfare.

Keywords: Elderly School; Happy Elderly; Family Resilience.

Hak Cipta ©2026 Penulis

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

*Hodriani

Email: hodriani@unimed.ac.id

Cara sitasi: Hodriani, H., & Berutu, N., & Rahmulyani, R., & Risfandi, M., & Lubis, R., & Junaidi, J. (2026). Pendampingan Penyusunan Buku Panduan Lansia Bahagia Untuk Fasilitator Standar 2 Sekolah Lansia Mandiri. ADMA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 6(2), 297-314.

Pendahuluan

Populasi lanjut usia memerlukan perhatian khusus karena jumlahnya yang terus meningkat. Pada tahun 2019, persentase penduduk berusia di atas 65 tahun di seluruh dunia mencapai 9,1 persen dari total populasi. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 11,7 persen pada tahun 2030 dan 15,9 persen pada tahun 2050. Seluruh negara berkomitmen untuk menjamin kesejahteraan lansia melalui perlindungan hak asasi manusia, ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan sepanjang hayat (*lifelong learning*), serta pemberian dukungan formal dan informal yang sejalan dengan tujuan SDGs (Erwanto et al., 2020).

Pada tahun 2023, persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75% (Badan Pusat Statistik, 2024). menandakan Indonesia telah memasuki era *aging population*. Artinya, dari setiap 10 penduduk, setidaknya 1 orang berusia 60 tahun ke atas. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa suatu negara dikategorikan sebagai penduduk tua apabila persentase lansia mencapai 10% atau lebih (Adioetomo & Pardede, 2018). Di Sumatera Utara, penduduk berusia di bawah 60 tahun mencapai 90,25%, sementara lansia berjumlah 9,75% dan terus meningkat. Di Kota Medan, persentase lansia bahkan mencapai sekitar 30% (Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, 2023), sehingga kota ini masuk kategori *aging population* (Mayumi, 2020). Kondisi ini menuntut perhatian terhadap layanan kesehatan, jaminan sosial, dukungan ekonomi, serta fasilitas yang menunjang kualitas hidup lansia.

Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai individu berusia 60 tahun ke atas. Pada usia ini, mereka mengalami berbagai penurunan fisik maupun psikologis (BKKBN, 2021). Lansia menjalani perubahan bertahap mencakup aspek fisik, biologis, kognitif, psikologis, ekonomi, dan sosial. Tidak jarang, mereka atau keluarga mengalami kesulitan menerima perubahan tersebut sehingga berpotensi menimbulkan masalah seperti penelantaran. Karena itu, lansia memerlukan pembinaan untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas mereka (Ilyas, 2017).

Peningkatan jumlah lansia dapat menjadi masalah serius ketika disertai penurunan kesehatan yang berdampak pada meningkatnya biaya perawatan, disabilitas, menurunnya pendapatan, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan. Lingkungan yang tidak ramah lansia turut memperburuk kualitas hidup mereka. Namun, peningkatan jumlah lansia tidak semestinya dianggap beban, melainkan potensi bonus demografi jika dikelola dengan baik. Bonus demografi muncul ketika populasi usia produktif lebih besar dibanding nonproduktif (El Khuluqo & Nuryati, 2020). Dalam konteks *aging population*, Indonesia berpeluang meraih bonus demografi kedua, yaitu kondisi ketika lansia tetap produktif dan mampu berkontribusi secara nyata bagi perekonomian (Heryanah, 2015).

Untuk menjawab tantangan pemerintah dalam meningkatkan ketahanan keluarga lansia, Indonesia meluncurkan program Bangga Kencana yang berfokus pada pembangunan keluarga melalui pembentukan kelompok kegiatan (Poktan). Program ini sesuai dengan Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 Pasal 47, yang menugaskan BKKBN sebagai pelaksana pembangunan keluarga. Salah satu inisiatif utamanya adalah Program Bina Keluarga Lansia (BKL), yaitu wadah kegiatan bagi keluarga yang memiliki lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka guna menciptakan *Lansia Bahagia*. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran

dan peran keluarga agar lansia dapat hidup sehat, mandiri, produktif, dan memberi manfaat bagi keluarga dan masyarakat, sambil tetap menjaga ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Haris et al., 2023). Dalam KKBPK, pembangunan keluarga menitikberatkan pada pembentukan kelompok bina keluarga dan peningkatan pendapatan keluarga. BKL menjadi salah satu inisiatif untuk mendukung kesejahteraan lansia (Widyaningsih et al., 2022).

Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia lebih lanjut, BKKBN mengembangkan Program Sekolah Lansia berbasis konsep pendidikan sepanjang hayat. Sekolah Lansia diintegrasikan dengan kegiatan BKL guna memberikan dukungan holistik melalui edukasi kesehatan, terapi, rekreasi, dan kegiatan lain. Partisipasi lansia dalam program ini sangat dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan untuk terlibat aktif (Gasril et al., 2024). Sekolah Lansia terdiri dari tiga tingkatan—Standar 1 (S1), Standar 2 (S2), dan Standar 3 (S3)—dengan kurikulum berbeda pada tiap level. S1 berisi 10 pertemuan tentang konsep penuaan, pencegahan penyakit lansia (DM, hipertensi, stroke), terapi spiritual, gangguan psikologis, penuaan tulang dan sendi, gangguan kognitif, serta gizi dan olahraga. S2 terdiri atas delapan pertemuan, meliputi terapi akupresur, pijat lansia, penyakit paru-paru, gangguan psikologis, penanggulangan bencana, dan kewirausahaan. S3 mencakup empat pertemuan praktik seperti pengukuran ADL, olahraga, kunjungan panti wreda, serta praktik lansia di sekolah atau kampus (BKKBN, 2024).

Program Sekolah Lansia di Sumatera Utara belum berjalan merata karena BKKBN masih memfokuskan pembentukan sekolah percontohan di Kecamatan Hamparan Perak (Berutu et al., 2025). Akibatnya, banyak desa belum memperoleh kesempatan melaksanakan program ini. Meski demikian, Kader BKL di Kelurahan Medan Petisah Tengah berinisiatif membentuk Sekolah Lansia Standar 1 (S1) “Sekolah Lansia Mandiri” pada 2024 dan berhasil mewisuda 30 lansia. Hasil wawancara menunjukkan bahwa BKL setempat berkomitmen melanjutkan ke tingkat Standar 2 (S2) pada 2025, namun terkendala ketiadaan panduan S2 dan kesulitan mencari pengajar kompeten. Karena itu diperlukan koordinasi intensif antara BKKBN, pemerintah desa, dan pihak terkait untuk menyediakan bahan ajar, pelatihan fasilitator, serta dukungan teknis dan logistik. Pelibatan masyarakat juga penting untuk memastikan keberlanjutan program.

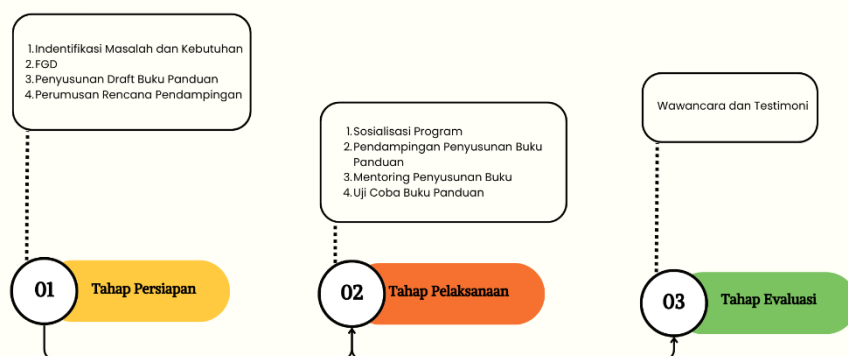
Berdasarkan kondisi tersebut, tim PKM Unimed melakukan pendampingan terhadap Sekolah Lansia BKL Mandiri melalui pengembangan buku panduan fasilitator S2 sebagai strategi memperkuat ketahanan keluarga. Pendampingan ini tidak hanya menyusun materi pembelajaran yang sesuai, tetapi juga mengintegrasikan inovasi dan teknologi untuk memodernisasi proses belajar. Melalui pendekatan ini, Sekolah Lansia diharapkan mampu menyediakan materi yang relevan, menarik, dan mudah diakses melalui platform atau aplikasi digital, sehingga peserta lansia dapat belajar secara lebih fleksibel. Inovasi ini diharapkan meningkatkan efektivitas pembelajaran, memperluas jangkauan program, dan memberikan dampak signifikan bagi lansia di Kelurahan Medan Petisah Tengah.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah *Participatory Learning and Action* (PLA). PLA merupakan pendekatan partisipatif yang menekankan proses pembelajaran kolaboratif antara tim pengabdian dan masyarakat, dengan tujuan mendorong keter-

libatan aktif komunitas dalam mengidentifikasi masalah, merancang solusi, serta mengambil keputusan yang relevan dengan kebutuhan loka (Afandi et al., 2022). Dalam implementasinya, pendekatan PLA dilakukan melalui berbagai metode interaktif seperti penyuluhan yang disampaikan melalui ceramah, sesi brainstorming untuk menggali ide dan masukan dari peserta, demonstrasi langsung terhadap materi atau praktik yang diajarkan, serta diskusi kelompok untuk memperkuat pemahaman dan membangun kesepakatan bersama. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kapasitas pengurus dan warga dalam mengelola program secara mandiri dan berkelanjutan.

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi ke dalam tiga tahapan utama. Pada tahap persiapan, dilakukan beberapa kegiatan awal seperti: (1) Identifikasi Masalah dan kebutuhan mitra, (2) *Focus Group Discussion* dengan kader dan fasilitator sekolah Lansia, (3) Penyusunan draft awal buku panduan, dan (4) perumusan rencana kerja pendampingan. Tahap pelaksanaan mencakup: (1) Sosialisasi program kepada mitra, (2) pendampingan penyusunan buku panduan, (3) kegiatan mentoring penyusunan buku panduan, (4) Uji coba buku panduan. Sementara itu, tahap evaluasi dilakukan melalui wawancara atau testimoni dari peserta untuk mengetahui pengalaman selama proses pendampingan, mengidentifikasi manfaat yang dirasakan, serta menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap isi dan tujuan penyusunan buku panduan. Berikut rangkaian alur kegiatan Pengabdian pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode Pengabdian

Pembahasan

Pendampingan penyusunan buku panduan bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan memperluas cakupan program Sekolah Lansia, sehingga memberikan manfaat yang lebih luas dan signifikan bagi lansia di Kelurahan Medan Petisah Tengah, serta memajukan ketahanan keluarga lansia secara keseluruhan. Berdasarkan identifikasi masalah dan kebutuhan mitra diperoleh informasi bahwa Kelurahan Medan Petisah Tengah, Kota Medan, populasi Lansia mencapai 30%. Angka ini menunjukkan bahwa Kelurahan Medan Petisah Tengah termasuk dalam kategori penduduk tua atau ageing population (Adioetomo & Pardede, 2018).

Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh tim, kondisi lansia di sekitar Kelurahan Medan Petisah Tengah cukup memprihatinkan. Banyak lansia yang menghabiskan waktunya dengan berdiam diri di rumah tanpa melakukan aktivitas yang berarti. Keadaan ini berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti perasaan kesepian yang berujung pada depresi. Menurut Havighurst (1961), kesejahteraan psikologis lansia dapat terjaga jika mereka tetap aktif secara sosial dan terlibat dalam aktivitas yang bermakna. Ketika lansia mengalami penarikan diri dari aktivitas sosial dan pergaulan masyarakat, maka risiko terjadinya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berguna cenderung meningkat (Cattan et al., 2005). Kondisi di Kelurahan Medan Petisah Tengah menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tidak memiliki cukup ruang untuk mengikuti aktivitas sosial, yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka, sebagaimana ditegaskan pula oleh World Health Organization (WHO) bahwa isolasi sosial menjadi salah satu faktor utama penyebab rendahnya kesejahteraan Lansia (WHO, 2015).

Dampak lainnya adalah munculnya permasalahan sosial dan ekonomi dalam keluarga. Kehadiran lansia yang kurang beraktivitas, baik secara fisik maupun sosial, dapat menyebabkan munculnya fenomena *sandwich generation*, yaitu kondisi di mana generasi usia produktif terhimpit antara kewajiban merawat orang tua lansia dan membesarkan anak-anaknya (Pierret, 2006). Fenomena ini menimbulkan tekanan multidimensi, terutama dalam hal keuangan, waktu, dan emosi. Menurut penelitian Chassin et al. (2010), anggota keluarga yang termasuk dalam generasi ini sering mengalami stres kronis, konflik peran, dan kelelahan akibat tuntutan ganda tersebut. Meningkatnya biaya perawatan lansia, termasuk kebutuhan medis, nutrisi khusus, dan pengawasan harian, juga memperburuk beban ekonomi keluarga Agree (2014). Keadaan ini mengganggu kestabilan emosi dan keuangan rumah tangga, serta berisiko menurunkan kualitas hubungan antar anggota keluarga.

Permasalahan lain yang dihadapi oleh lansia di Kelurahan Medan Petisah Tengah adalah kondisi fisik yang tergolong kurang baik. Banyak lansia yang mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental yang berdampak signifikan terhadap kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. WHO (2015), menyatakan bahwa lansia rentan terhadap penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan keterbatasan mobilitas dan menurunkan kapasitas fungsionalnya. Selain itu, keterbatasan dalam mobilitas sering mengakibatkan isolasi sosial yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Courtin & Knapp, 2017). Hal ini juga dijelaskan oleh Rowe & Kahn (1997), dalam konsep *Successful Aging* yang menyatakan bahwa kesehatan fisik, interaksi sosial, dan fungsi kognitif merupakan tiga komponen utama dalam menjaga kualitas hidup lansia. Apabila salah satu komponen tersebut terganggu seperti dalam hal ini keterbatasan fisik, maka kualitas hidup lansia akan menurun secara signifikan dan upaya pemberian perawatan yang tepat oleh keluarga dan masyarakat akan terhambat.

Oleh karena itu, BKL Kelurahan Medan Petisah Tengah berinisiatif untuk membentuk Sekolah Lansia secara mandiri, sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut. Namun, timbul permasalahan baru karena Sekolah Lansia ini tidak mendapatkan pendampingan penuh dari BKKBN. Akibatnya, mereka menjalankan program ini dengan

pengetahuan terbatas, yang sedikit berbeda dengan kurikulum Sekolah Lansia yang telah disusun oleh BKKBN. Meskipun menghadapi tantangan ini, hal tersebut tidak menghambat keberhasilan program tersebut. BKL Kelurahan Medan Petisah Tengah berhasil melaksanakan Sekolah Lansia dan berhasil mewisuda 30 lansia yang merupakan warga Kelurahan Medan Petisah Tengah, yang menjadi pencapaian yang sangat signifikan.

Namun, kendala berikutnya muncul ketika Bina Keluarga Lansia (BKL) Kelurahan Medan Petisah Tengah berencana untuk melanjutkan program Sekolah Lansia ke tingkat Standar 2. Salah satu hambatan utama adalah ketidaktersediaan panduan atau materi pembelajaran yang sesuai untuk mendukung pelaksanaan kurikulum di tingkat tersebut. Kondisi ini mengindikasikan lemahnya dukungan sistematis dalam pengembangan konten edukatif bagi pendidikan lansia, padahal menurut hasil kajian dari (Formosa, 2012), ketersediaan kurikulum yang terstruktur dan relevan merupakan elemen kunci dalam keberhasilan program pembelajaran bagi lansia. Tanpa materi yang tepat, proses pembelajaran menjadi tidak terarah dan tidak mampu menjawab kebutuhan khas lansia.

Selain itu, BKL juga menghadapi kendala dalam mencari guru yang kompeten dan berpengalaman dalam mendidik kelompok lanjut usia. Hal ini sangat penting, karena keberhasilan pendidikan lanjut usia tidak hanya ditentukan oleh materi, tetapi juga oleh pendekatan pedagogis yang peka terhadap perubahan kognitif dan fisik pada lanjut usia (Withnall, 2009). Minimnya fasilitator yang terlatih dapat menurunkan efektivitas interaksi pembelajaran dan menyebabkan program menjadi mandek. Mengingat pentingnya peningkatan mutu pendidikan lanjut usia dalam rangka mendukung proses penuaan aktif dan produktif, maka diperlukan dukungan yang lebih besar dari BKKBN dan kolaborasi lintas sektor untuk mengatasi tantangan tersebut, sebagaimana yang dikemukakan oleh WHO (2003), yang menekankan perlunya integrasi antar lembaga dalam mendukung program pendidikan bagi lanjut usia untuk meningkatkan kesejahteraannya secara holistik.

Berdasarkan permasalahan dan kebutuhan mitra, tim Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan kajian awal dengan menelusuri berbagai informasi yang relevan. Proses ini diawali melalui kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan beberapa pemangku kepentingan, seperti Kader Bina Keluarga Lansia (BKL), perwakilan dari BKKBN Provinsi Sumatera Utara, serta tokoh masyarakat setempat. Selain itu, tim juga menelaah berbagai literatur dan hasil penelitian sebelumnya sebagai dasar dalam penyusunan draf buku panduan. Dari hasil kajian literatur, diketahui bahwa program Sekolah Lansia terdiri atas tiga standar utama, di mana masing-masing standar memuat kajian materi yang berbeda sesuai dengan tujuan pembelajaran. Standar kedua, yang mengusung tema Lansia Bahagia, terdiri atas delapan pertemuan. Materi dalam standar ini mencakup berbagai aspek penting seperti terapi akupresur dan pijat bagi lansia, pemahaman mengenai penyakit paru-paru, penanganan gangguan psikologis, edukasi tentang penanggulangan bencana, serta pelatihan kewirausahaan sebagai bentuk pemberdayaan ekonomi lansia (BKKBN, 2024). Secara lengkap, materi pada setiap standar dapat dilihat pada Gambar 2.



CONTOH KURIKULUM SEKOLAH LANSIA		
Standar SATU	Standar DUA	Standar TIGA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrak belajar, tepuk lansia sehat/ proses menua 2. 7 dimensi lansia tangguh & 8 fungsi keluarga/ sindrom geriatric 3. Gangguan kognitif-Peningkatan fungsi intelektual 4. Gangguan psikologis, stress, kesepian 5. Hypertensi, stroke, jantung 6. DM, terapi senam 7. Gizi lansia 8. Spiritual/ terapi ibadah 9. Kewirausahaan lansia, motivasi pemberdayaan lansia 10. Terapi emosional 11. Pertolongan pertama pada kondisi darurat 12. Rekreasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motivasi lansia Bahagia 2. Pemanfaatan empon-empon/ herbal untuk kesehatan 3. Mengatasi kecemasan 4. Terapi penerimaan diri 5. Terapi berkebun/ pengembangan hobi 6. Kegel exercise untuk mencegah mengompol 7. terapi reminiscence/ terapi sosial pada lansia 8. Akupressure pada hipertensi 9. Terapi keseimbangan 10. Karya wisata 11. Sesi curhat, evaluasi dan feedback 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motivasi menjadi lansia tangguh 2. Praktik psikologis pada lansia 3. Terapi syukur dan kebahagiaan 4. Praktik spiritual rasa penerimaan diri menuju lansia mandiri 5. Akupressure untuk nyeri lokal 6. Pengembangan terapi pada penyakit Paru Obstruktif Kronik (POK) 7. Akupressure untuk POK 8. Menggali potensi & pengembangan produktivitas lansia 9. Peningkatan kognitif, terapi mendongeng 10. Terapi tangan 11. Pelatihan duta lansia 12. Pembentukan kelompok sebaya

Gambar 2. Kurikulum Sekolah Lansia

Pada tanggal 13 Februari 2025, tim melaksanakan kegiatan sosialisasi program dengan melibatkan pengurus Sekolah Lansia Mandiri serta pihak Kelurahan Petisah Tengah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait penyusunan buku panduan Sekolah Lansia Standar 2. Berdasarkan hasil kegiatan, pihak pengurus dan kelurahan menyambut baik tujuan pelaksanaan program dan menyatakan dukungannya terhadap kegiatan tersebut. Dalam pertemuan tersebut, disepakati bahwa yang akan menerima pendampingan dalam proses penyusunan buku panduan adalah pengurus Sekolah Lansia Mandiri, sesuai dengan Surat Keputusan Lurah Petisah Tengah Nomor 421.3102 tentang Pembentukan Sekolah Lansia Mandiri di Kelurahan Petisah Tengah, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan. Adapun daftar pengurus yang mengikuti kegiatan pendampingan penyusunan buku panduan Lansia Bahagia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Pengurus Sekolah Lansia Mandiri di Kelurahan Petisah Tengah*

No	Nama	Jabatan
1	Marliza	Ketua
2	Kiki Ilham	Wakil Ketua
3	Marsini	Sekretaris
4	Nensy Elisa	Bendahara
5	Riris Eva Nora, S. Psi., M. Psi	Kepala Sekolah
6	Iqbal Syahputra Lubis, SE	Wali Kelas

Pada tanggal 20 Februari 2025 hingga 25 Maret 2025, dilaksanakan kegiatan pendampingan penyusunan buku panduan Lansia Bahagia yang melibatkan secara aktif pengurus Sekolah

Lansia Mandiri bersama tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Kegiatan ini bertujuan untuk merumuskan dan menyempurnakan konten buku panduan sesuai dengan kebutuhan lansia di wilayah Kelurahan Petisah Tengah. Pendampingan dilakukan secara bertahap melalui pertemuan langsung, diskusi kelompok, serta umpan balik terhadap materi yang telah disusun. Berdasarkan draf awal buku panduan, terdapat delapan topik utama yang dikembangkan, mencakup terapi akupresur dan pijat untuk lansia, penanganan penyakit paru-paru, gangguan psikologis, edukasi kebencanaan, kewirausahaan, serta beberapa aspek lain yang mendukung tercapainya kondisi lansia yang sehat, mandiri, dan sejahtera.

Dalam proses pendampingan ini, tim PKM tidak hanya berperan sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai mitra kolaboratif yang memastikan bahwa setiap materi disusun berdasarkan prinsip kebutuhan lokal, berbasis pendekatan partisipatif, serta mudah diimplementasikan dalam konteks pembelajaran di Sekolah Lansia Mandiri. Pendampingan ini menjadi langkah strategis dalam memastikan buku panduan yang dihasilkan bersifat aplikatif, kontekstual, dan berdaya guna dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia. Berikut merupakan cover buku panduan Lansia Bahagia.



Gambar 3. Cover Buku Panduan Lansia Bahagia

Secara umum, buku ini memuat berbagai topik yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang holistik dan aplikatif. Bagian awal untuk memahami berbagai jenis tanaman herbal yang memiliki manfaat kesehatan, serta cara pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, dibahas pentingnya penerimaan diri sebagai kunci

ketenangan batin, lengkap dengan berbagai jenis terapi yang dapat membantu lansia mencapai kondisi psikologis yang lebih baik. Buku ini juga mengulas terapi berkebun, yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental. Selain itu, disampaikan panduan mengenai senam kegel sebagai salah satu upaya untuk mencegah gangguan inkontinensia urin pada lansia. Konsep terapi sosial turut diperkenalkan untuk mendorong keterlibatan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Tak kalah penting, dijelaskan pula mengenai terapi acupressure sebagai metode alternatif yang dapat membantu mengatasi hipertensi. Latihan keseimbangan juga menjadi fokus, karena sangat penting dalam upaya mencegah risiko jatuh yang umum terjadi pada lansia. Penutup buku ini menghadirkan gagasan mengenai kegiatan karya wisata sebagai bentuk aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat untuk meningkatkan kebahagiaan serta kualitas hidup lansia secara menyeluruh.



Gambar 4. Foto Bersama Kegiatan Sosialisasi

Setelah melalui proses penyusunan dan pendampingan selama satu bulan, pada tanggal 14 April 2025 telah dilaksanakan kegiatan uji coba buku panduan Lanjut Usia Bahagia sekaligus sosialisasi kepada para pemangku kepentingan. Kegiatan ini melibatkan 50 orang peserta yang terdiri dari peserta Sekolah Lansia Mandiri, pengurus Sekolah Lansia Mandiri, Kepala Desa Petisah Tengah, dan pegawai Desa Petisah Tengah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendapatkan masukan langsung dari para pengguna lapangan mengenai kelayakan dan efektivitas isi buku panduan yang telah disusun. Secara khusus sosialisasi ini juga menyasar peserta didik atau peserta Sekolah Lansia yang sebelumnya telah menyelesaikan Standar 1 dan sedang mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke Standar 2. Daftar nama peserta yang akan mengikuti tahap lanjutan ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. *Pengurus Sekolah Lansia Mandiri di Kelurahan Petisah Tengah*

No	Nama
1	Supra
2	Kiki Ilham
3	Sulastri
4	Uma Bathi
5	Tima Amiga
6	Nauma
7	Susila Dewi
8	Puspa Dewi
9	Asnah Jan
10	Asmawati
11	Ranggemal
12	Sarojani
13	Wije Kumari
14	Nagama
15	Ramlah
16	Wasenda Kumari
17	Maya Dewi
18	Munima
19	Khirsna Weni
20	Siti Aminah
21	Rosmawani
22	Iriani
23	S Indra
24	Mariana
25	Zuriah

Kegiatan ini mendapat sambutan positif dari Lurah Petisah Tengah, Deny Mukhtar Z, S.A.P., yang menyatakan bahwa kolaborasi antara Kelurahan dan tim dosen dari Universitas Negeri Medan merupakan langkah strategis dalam memperkuat program pembelajaran bagi lansia. Beliau mengungkapkan apresiasinya atas kontribusi nyata yang diberikan dalam mendukung

transisi menuju implementasi Standar 2 Sekolah Lansia Mandiri. Menurutnya, kegiatan ini tidak hanya relevan, tetapi juga menjadi bagian dari upaya berkelanjutan untuk memperkuat kapasitas masyarakat, khususnya lansia. Ia juga menyampaikan harapan agar kerja sama dengan Unimed dapat terus terjalin di masa mendatang, terutama dalam bentuk pendampingan dan pemberdayaan yang lebih luas di wilayah Kelurahan Petisah Tengah. Sebagai penutup, beliau menyampaikan rasa terima kasih atas dedikasi dan dukungan yang telah diberikan dalam memfasilitasi kesiapan program yang dijadwalkan akan mulai dilaksanakan pada Juni 2025.



Gambar 5. Penyampaian Materi Buku Panduan

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Hodriani, S.Sos., M.AP., M.Pd. yang memberikan penjelasan mendalam mengenai visi dan misi utama tim Unimed dalam menjalankan program pendampingan ini. Dalam pemaparannya, beliau menjabarkan konsep dasar Sekolah Lanjut Usia dan menyampaikan secara sistematis materi-materi yang akan diaplikasikan pada Sekolah Lansia Mandiri Standar 2. Penjelasan tersebut selain memberikan pemahaman yang lebih lengkap kepada peserta, juga memperjelas arah dan tahapan pengembangan program ke depannya. Hodriani juga memperkenalkan buku panduan pembelajaran yang telah disusun secara komprehensif oleh tim, sebagai panduan utama yang dirancang untuk mendukung implementasi kurikulum Sekolah Lansia Mandiri pada jenjang Standar 2. Buku ini disusun berdasarkan hasil kajian pustaka, masukan dari para pemangku kepentingan, dan pengalaman lapangan, sehingga diharapkan dapat menjadi rujukan yang aplikatif dan relevan dalam meningkatkan mutu pendidikan dan kesejahteraan lanjut usia.



Gambar 6. Penyampaian Materi Gangguan Kesehatan Lansia

Dalam kegiatan ini, tim Pengabdian Kepada Masyarakat menghadirkan fasilitator berpengalaman untuk menyampaikan materi sebagai bagian dari uji coba buku panduan yang telah disusun. Salah satu narasumber utama adalah Prof. dr. Rahayu Lubis, M.Kes., Ph.D. yang menyampaikan materi berjudul “Gangguan Kesehatan pada Lansia”. Dalam pemaparannya, Prof. Rahayu mengulas berbagai masalah kesehatan yang umum dialami oleh kelompok lansia, mulai dari keluhan ringan hingga kondisi serius yang memerlukan perhatian khusus. Salah satu contoh kasus yang dibahas adalah keluhan lutut berbunyi saat turun tangga yang dapat menjadi indikator awal adanya gangguan sendi atau osteoarthritis.

Kondisi seperti ini sering ditemukan pada lansia akibat adanya proses degeneratif yang menyebabkan elastisitas sendi dan pelumas sendi (sinovial) menurun, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Felson (2006), yang menegaskan bahwa osteoarthritis merupakan salah satu penyebab utama kecacatan pada lansia. Untuk mengurangi risiko cedera yang dapat terjadi saat turun tangga, lansia disarankan untuk melakukannya dalam posisi menyamping atau miring, guna mengurangi beban langsung pada sendi lutut. Strategi ini sejalan dengan rekomendasi American Geriatrics Society (2011), yang menyarankan gerakan yang dimodifikasi sebagai bagian dari upaya pencegahan jatuh dan melindungi sendi pada lansia.

Selain itu, Prof. dr. Rahayu Lubis, M.Kes., Ph.D. menyoroti penyakit jantung sebagai salah satu penyebab kematian terbanyak pada lansia. Beliau menjelaskan bahwa gejala khas seperti nyeri dada yang menjalar ke punggung atau lengan kiri merupakan indikasi serangan jantung yang harus segera dikonsultasikan dengan tenaga medis. Menurut WHO (2021), penyakit kardiovaskular menyumbang lebih dari 30% kematian global dan prevalensinya meningkat tajam pada lansia.

Namun, pada lansia dengan diabetes, gejala penyakit jantung sering kali tidak khas atau bahkan tidak ada (*silent ischemia*) sehingga meningkatkan risiko kematian mendadak tanpa peringatan (Juutilainen et al., 2005). Prof. Rahayu juga membahas masalah gangguan tidur yang sering dialami lansia, seperti insomnia atau durasi tidur yang pendek, yang dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Gangguan tidur pada lansia dapat terjadi akibat perubahan ritme sirkadian, kecemasan, atau kondisi medis tertentu (Neikrug & Ancoli-Israel, 2010).

Sebagai solusinya, Prof. Rahayu mengingatkan para lansia untuk mengisi malam hari dengan kegiatan-kegiatan ringan yang sesuai dengan minat pribadi, seperti membaca, menulis, menggambar, atau menonton televisi dalam durasi yang wajar. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membantu menenangkan pikiran tanpa mengganggu pola tidur alami. Ia juga menekankan pentingnya menghargai waktu istirahat anggota keluarga lainnya, seperti anak-anak, yang memiliki kewajiban untuk belajar atau bekerja di pagi hari, suatu pendekatan yang juga mencerminkan prinsip saling menghormati antargenerasi dalam keluarga (Burr et al., 2010).

Selain itu, Prof. dr. Rahayu Lubis, M.Kes., Ph.D. juga menyampaikan pentingnya menjaga pola makan dengan asupan gizi seimbang, serta porsi sesuai kebutuhan, sebagai bagian dari pola hidup sehat pada lansia. Pola makan yang tepat tidak hanya berfungsi untuk menjaga fungsi tubuh, tetapi juga mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Lansia juga dianjurkan untuk menjaga suasana hati yang gembira dan

menumbuhkan rasa syukur kepada Tuhan, sebagai bagian dari pendekatan kesehatan secara holistik.

Menurut penelitian Koenig (2012), spiritualitas dan rasa syukur terbukti memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental dan resiliensi pada lansia, serta dapat mengurangi risiko depresi. Sikap positif dan rasa bahagia juga dikaitkan dengan peningkatan sistem imun dan penurunan hormon stres kortisol, yang pada akhirnya berdampak positif pada kualitas hidup (Fredrickson, 2001). Oleh karena itu, semua rekomendasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa orang lanjut usia dapat menjalani usia lanjut yang sehat, mandiri, dan bermakna, sejalan dengan pendekatan Penuaan Aktif WHO yang menekankan pentingnya partisipasi, keselamatan, dan kualitas hidup seiring bertambahnya usia (WHO, 2003).



Gambar 7. Praktik *Butterfly Hug*

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi praktik *Butterfly Hug* yang dipandu oleh Dra. Rahmulyani, M.Pd., Kons., seorang konselor berpengalaman di bidang kesehatan mental. Sebelum memulai praktik, beliau memberikan penjelasan mendalam mengenai tujuan dan manfaat teknik ini. *Butterfly Hug* merupakan teknik penyembuhan diri atau *self-healing* yang berasal dari pendekatan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), dan diketahui efektif dalam menenangkan sistem saraf dan mengurangi reaktivitas emosional negatif (Jarero & Artigas, 2012). Teknik ini dilakukan dengan menyilangkan lengan di dada dan mengetuk-ngetukkan jari secara berirama, sehingga menciptakan rasa aman dan merangsang aktivitas otak bilateral, yang membantu memproses trauma dan ketegangan emosional (Shapiro, 2001).

Penelitian menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* dapat digunakan sebagai intervensi krisis, bahkan dalam konteks bencana, dan terbukti dapat mengurangi gejala stres pascatrauma, kecemasan, dan depresi (Artigas & Jarero, 2014). Selain itu, teknik ini juga mendorong refleksi diri, rasa syukur, dan penerimaan yang sangat relevan dalam mendukung kesehatan mental pada lansia. Para peserta yang sebagian besar adalah lansia mengikuti setiap instruksi dengan penuh perhatian dan antusias. Sesi ini menjadi momen refleksi yang menyentuh secara emosional, memberikan pengalaman baru dan membuka wawasan mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional, terutama di usia lanjut. Praktik ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang sederhana pun dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara holistik.

Sebagai kegiatan penutup, dilakukan evaluasi dengan mengumpulkan testimoni dari pengurus Sekolah Lanjut Usia Mandiri dan peserta lanjut usia yang mengikuti program ini. Dua orang pengurus yang memberikan tanggapan positif menyampaikan apresiasinya atas bantuan dan materi yang diberikan oleh tim PKM Unimed. Mereka menyampaikan bahwa kegiatan ini sangat membantu dalam mempersiapkan dan mengembangkan program Sekolah Lanjut Usia Standar 2, sekaligus memberikan wawasan baru dalam mengelola kegiatan dan kebutuhan lanjut usia secara lebih terstruktur dan bermakna. Salah seorang pengurus menyatakan, “Bantuan ini memberikan semangat baru bagi kami untuk terus meningkatkan kualitas layanan dan program yang kami jalankan demi kesejahteraan lanjut usia di lingkungan kami.” Testimoni ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya relevan tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap keberlanjutan dan efektivitas program bagi peningkatan kualitas hidup Lansia (Patton, 2002).

Sementara itu, lima orang peserta lansia juga menyampaikan pengalaman positif selama kegiatan berlangsung. Mereka merasakan manfaat langsung dari materi yang diberikan, terutama dalam praktik kesehatan dan teknik relaksasi seperti Butterfly Hug yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada lansia (Artigas & Jarero, 2014). Salah seorang peserta menyatakan, “Kegiatan ini membuat saya merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk menjaga kesehatan, baik fisik maupun mental.” Peserta lainnya menambahkan, “Buku panduan yang diberikan sangat mudah dipahami dan saya yakin akan sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari kami di Sekolah Lansia.” Pengalaman positif ini mencerminkan bahwa intervensi yang diberikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemandirian lansia yang merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka (Rowe & Kahn, 1997).

Dari hasil evaluasi secara keseluruhan dapat diketahui bahwa antusiasme peserta sangat tinggi yang mencerminkan keberhasilan pelaksanaan program ini dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi para lansia untuk hidup lebih sehat dan bermakna. Tingginya partisipasi dan respon positif peserta merupakan indikator penting keberhasilan program pemberdayaan lansia, sebagaimana yang tertuang dalam teori partisipasi aktif yang menyatakan bahwa keterlibatan emosional dan kognitif peserta memegang peranan utama dalam efektivitas intervensi sosial (Deci & Ryan, 2000). Testimoni positif ini menjadi modal strategis bagi tim PKM dan pengurus Sekolah Lansia untuk terus mengembangkan program, memastikan pendampingan berkelanjutan, serta mengoptimalkan pelaksanaan Standar 2 yang direncanakan akan terjadi di masa mendatang.

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan dalam penyusunan dan uji coba buku panduan Sekolah Mandiri Lansia Standar 2 berjalan dengan lancar dan mendapat respon yang sangat positif dari pengurus dan peserta lansia. Melalui penyampaian materi yang komprehensif dan praktik langsung yang aplikatif, program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan para lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Partisipasi aktif dan antusiasme yang tinggi dari para peserta menjadi bukti nyata bahwa kegiatan ini tidak hanya relevan, tetapi juga sangat

bermanfaat bagi peningkatan kualitas hidup para lansia.

Keberhasilan pelaksanaan program ini membuka berbagai peluang penting untuk dikembangkan lebih lanjut, khususnya dalam hal pendampingan dan pelaksanaan Standar 2 di Sekolah Mandiri Lansia lainnya. Dengan dukungan yang berkelanjutan, diharapkan program ini dapat menjangkau lebih banyak lansia sehingga dapat memberikan dampak positif yang lebih luas bagi kesejahteraan masyarakat lansia secara keseluruhan. Hal ini sekaligus meneguhkan komitmen semua pihak untuk terus berinovasi dan berkontribusi dalam memperkuat program-program yang mendukung kesehatan dan kebahagiaan para lansia di masa mendatang. Fisarankan agar program pendampingan dan pengembangan buku panduan Sekolah Lansia Mandiri Standar 2 terus dilanjutkan dan diperluas cakupannya ke lebih banyak komunitas lansia di berbagai wilayah. Selain itu, perlu adanya peningkatan intensitas pelatihan dan pendampingan yang lebih rutin serta penguatan kolaborasi antara pihak universitas, pengurus sekolah lansia, dan pemerintah daerah agar program ini dapat berjalan berkelanjutan dan memberikan manfaat maksimal bagi peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Medan dan LPPM Universitas Negeri Medan atas dukungan finansial yang telah memungkinkan kelancaran pelaksanaan program ini. Penghargaan juga diberikan kepada pengurus Sekolah Lansia Mandiri dan pihak Kelurahan Medan Petisah Tengah atas kesediaannya memberikan ruang bagi tim untuk melaksanakan sosialisasi dan pendampingan. Apresiasi setinggi-tingginya ditujukan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik hingga selesai.

Daftar Pustaka

- Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. (2018). *Memetik bonus demografi: Membangun manusia sejak dini*. Rajawali Pers.
- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, J., Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Parmitasari, R. D. A., Nurdiyanah, N., Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi pengabdian masyarakat*.
- Agree, E. M. (2014). The potential for technology to enhance independence for those aging with a disability [Publisher: Elsevier]. *Disability and health journal*, 7(1), S33–S39.
- American Geriatrics Society. (2011). Summary of the Updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. [Place: United States]. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59(1), 148–157. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03234.x>
- Artigas, L., & Jarero, I. (2014). The butterfly hug. *Implementing EMDR early mental health interventions for man-made and natural disasters*, 127–130.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Lansia* [Publication Title: pagaralamkota.bps.go.id].

- Badan Pusat Statistik Sumatera Utara. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara 2023*. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara.
- Berutu, N., Hodriani, H., Setya Diningrat, D., Rahmi, A., & Junaidi, J. (2025). PENDAMPINGAN KADER BINA KELUARGA LANSIA DALAM PENGEMBANGAN MODUL LANSIA SMART DI SEKOLAH SELARAS DESA TANDEM HULU II KABUPATEN DELI SERDANG. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 101–114. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v8i1.55572>
- BKKBN. (2021). *Panduan Sekolah Lansia di Kelompok BKL*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- BKKBN. (2024, April). Sehat dan Bahagia di Masa Tua Lewat Sekolah Lansia. <https://golantang.bkkbn.go.id/sehat-dan-bahagia-di-masa-tua-lewat-sekolah-lansia>
- Burr, J. A., Mutchler, J. E., & Gerst, K. (2010). Patterns of residential crowding among Hispanics in later life: Immigration, assimilation, and housing market factors [Publisher: Oxford University Press]. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(6), 772–782.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions [Publisher: Cambridge University Press]. *Ageing & society*, 25(1), 41–67.
- Chassin, L., Macy, J. T., Seo, D.-C., Presson, C. C., & Sherman, S. J. (2010). The association between membership in the sandwich generation and health behaviors: A longitudinal study [Publisher: Elsevier]. *Journal of applied developmental psychology*, 31(1), 38–46.
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review [Publisher: Wiley Online Library]. *Health & social care in the community*, 25(3), 799–812.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior [Publisher: Taylor & Francis]. *Psychological inquiry*, 11(4), 227–268.
- El Khuluqo, I., & Nuryati, T. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimuning [Publisher: Universitas Al Azhar Indonesia]. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 437743.
- Erwanto, R., Kurniasih, D. E., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengembangan Dusun Ramah Lansia Melalui Pelaksanaan Sekolah Lansia Di Karet Kabupaten Bantul. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(6), 1334–1344.
- Felson, D. T. (2006). Osteoarthritis of the knee [Publisher: Mass Medical Soc]. *New England Journal of Medicine*, 354(8), 841–848.
- Formosa, M. (2012). Education and older adults at the University of the Third Age [Publisher: Taylor & Francis]. *Educational Gerontology*, 38(2), 114–126.

- Gasril, P., Widiyanto, J., Putri, S. E., Rahmadani, J. S., & Anugrah, A. I. (2024). MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SEKOLAH LANSIA DI KOTA PEKANBARU. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 5(2), 168–172.
- Haris, M., Hendrayani, M., & Nurhijjah, H. (2023). PEMBERDAYAAN KELUARGA LANSIA MELALUI PROGRAM BINA KELUARGA LANSIA (BKL) DI KAMPAR. *TATHWIR: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 14(1), 1–8.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Heryanah, H. (2015). Ageing Population Dan Bonus Demografi Kedua Di Indonesia. *Populasi*, 23(2), 1.
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2(2). <https://doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2956>
- Jarero, I., & Artigas, L. (2012). The EMDR integrative group treatment protocol: EMDR group treatment for early intervention following critical incidents [Publisher: Elsevier]. *European Review of Applied Psychology*, 62(4), 219–222.
- Juutilainen, A., Lehto, S., Rönnemaa, T., Pyörälä, K., & Laakso, M. (2005). Type 2 Diabetes as a “Coronary Heart Disease Equivalent” An 18-year prospective population-based study in Finnish subjects [Publisher: American Diabetes Association]. *Diabetes care*, 28(12), 2901–2907.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications [Publisher: Wiley Online Library]. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Mayumi, K. T. (2020). *Sustainable Energy and Economics in an Aging Population*. Springer.
- Neikrug, A. B., & Ancoli-Israel, S. (2010). Sleep disorders in the older adult—a mini-review [Publisher: S. Karger AG Basel, Switzerland]. *Gerontology*, 56(2), 181–189.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (Vol. 3). Sage.
- Pierret, C. R. (2006). The sandwich generation: Women caring for parents and children [Publisher: HeinOnline]. *Monthly Lab. Rev.*, 129, 3.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. Guilford Press.
- WHO. (2003). *Active ageing: A policy framework*. [ISSN: 15619125]. <https://doi.org/10.1080/tam.5.1.1.37>
- WHO. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

- WHO. (2021). Cardiovascular Diseases (CVDs) [Publication Title: World Health Organization].
- Widyaningsih, D. S., Sugiarti, S., Erwanto, R., Kurniasih, D. E., & Amigo, T. A. E. (2022).
Pengelolaan Well-being Lansia Melalui Program Integrasi Sekolah Lansia. *Buletin Ilmu
Kebidanan dan Keperawatan*, 1(02), 69–78.
- Withnall, A. (2009). *Improving learning in later life*. Routledge.