



# Optimalisasi Kesejahteraan Fisik Dan Mental Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar Melalui Program Desa Ramah Lansia

Kurniati Zainuddin<sup>1</sup>, Amir<sup>2</sup>, Rahma Aliyah Usman<sup>3</sup>, Reza Amini Kadir<sup>4</sup>, Rifani Hardiyani<sup>5</sup>, St. Khafiah Izabi<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup> Rumah Zakat Sulawesi Selatan

<sup>1</sup>kurniati.zainuddin@unm.ac.id, <sup>2</sup>manajemen.bungamir@gmail.com, <sup>3</sup>rahmaaliyah1909@gmail.com, <sup>4</sup>rezaaminikadir47@gmail.com,

<sup>5</sup>rifaniihardiyani24@gmail.com, <sup>6</sup>khafiah04.izabi@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengoptimalkan kesejahteraan fisik dan mental lansia binaan Rumah Zakat Makassar melalui Program Desa Ramah Lansia. Latar belakang masalah menunjukkan penurunan fungsi fisik dan mental pada lansia serta kurangnya perhatian pada aspek kesehatan mental dalam program yang sudah ada. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan observasi dan wawancara. Program Desa Ramah Lansia meliputi senam rutin, *mindfulness*, posyandu lansia, dan psikoedukasi. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme lansia dalam mengikuti program fisik seperti senam, dan mereka merasa lebih rileks setelah sesi *mindfulness*. Posyandu membantu pemantauan kesehatan rutin, dan psikoedukasi meningkatkan pemahaman lansia tentang pengelolaan stres. Kesimpulannya menekankan pentingnya program yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan, Fisik, Mental, Lansia

## PENDAHULUAN

Sepanjang kehidupan manusia, setiap individu akan mengalami perubahan dan perkembangan yang berlangsung secara bertahap, mulai dari masa sebelum lahir sampai usia lanjut. Masa lansia merupakan fase akhir dalam rentang kehidupan, di mana seseorang telah melewati masa-masa sebelumnya yang mungkin lebih produktif dan menyenangkan (Suarti, 2024). Hurlock, (2012) mengemukakan fase akhir dalam kehidupan manusia terbagi menjadi dua kategori, yaitu usia lanjut awal yang meliputi kategori rentan usia 60 tahun sampai dengan 70 tahun, dan usia lanjut yang dimulai dari usia 70 tahun hingga akhir hayat.

Indonesia saat ini tengah mengalami transisi demografi menuju *ageing population*, ditandai dengan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data yang diterima pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hampir 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia termasuk dalam kategori lansia. Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia, peningkatan proporsi penduduk lansia akan berlanjut hingga tahun 2045, dengan estimasi mencapai 20% atau sekitar 50 juta jiwa lansia.

Masa lansia merupakan tahap perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan yang muncul pada kehidupan, baik fisik, psikologis, maupun sosial (Baltes & Smith, 2003). Penurunan fungsi fisik dan kognitif, kehilangan peran sosial, serta potensi yang munculnya berbagai masalah kesehatan dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan hidup pada lansia. Lansia umumnya menghadapi masalah kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, asam urat, penyakit jantung, kolestrol, dan gangguan mental, yang merupakan konsekuensi alami dari perubahan fisik dan perilaku seiring penuaan (Sigit, Nasution, Lubis, Diana, Fadli, & Chandra, 2022).

Masa lansia adalah tahap akhir kehidupan setelah melewati masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa, di mana seseorang mulai mengalami penurunan fisik seperti kulit yang mengendur, gerak yang melambat, serta postur tubuh yang berubah. Perubahan ini juga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia. Usia lanjut menjadi periode penting yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh serta menjadi waktu untuk menilai keberhasilan atau kegagalan dalam menghadapi masa kini dan masa depan (Syarif, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto, Puspitasari, Utami, dan Yogyakarta (2020), yang melaporkan bahwa kurangnya aktivitas dan tingginya tingkat ketergantungan pada orang lain menyebabkan aktivitas fisik yang buruk pada sebagian besar lansia. Dalam penelitian tersebut, 30 dari 45 responden lansia termasuk dalam kategori rentan terhadap penyakit jantung dan diabetes. Oleh karena itu, menerapkan pola hidup sehat dan kebiasaan positif sangat penting bagi lansia untuk menurunkan risiko penyakit fisik dan gangguan mental yang sering muncul di usia senja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader Rumah Zakat pada program Desa Ramah Lansia serta observasi langsung yang dilakukan oleh Tim Mahasiswa BKP Proyek Kemanusiaan, diketahui bahwa selama ini kegiatan yang diikuti lansia lebih banyak fokus pada aspek fisik, seperti senam rutin dan pemeriksaan kesehatan dasar. Sebagian besar lansia mengaku belum pernah mendapatkan dukungan psikologis dan pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta manajemen stres. Observasi selama kegiatan posyandu juga menunjukkan masih adanya lansia yang kurang memperhatikan asupan makanan dan jarang melakukan aktivitas fisik di luar kegiatan rutin yang difasilitasi Rumah Zakat.

Penelitian kualitatif oleh Syarif (2016) pada lansia pendiri bank sampah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang produktif dan memberikan kontribusi kepada masyarakat dapat menjadi sumber kesejahteraan di usia lanjut. Konteks komunitas dan dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam membentuk kesejahteraan hidup lansia. Wardani, Widyawastika, Ardiana, Sila, dan Asri (2018) menemukan bahwa pendidikan pola hidup sehat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia, yang terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 13% setelah penyuluhan di posyandu. Sejalan dengan itu, pengabdian masyarakat oleh Suminur, Widyawati, Nikmah, dan Inayah (2023) melaporkan peningkatan pengetahuan olahraga lansia dari kategori cukup (62,5%) menjadi baik (67,5%) setelah intervensi penyuluhan.

Memberikan pemahaman kepada lansia mengenai kesehatan fisik dan mental bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kedua aspek kesehatan tersebut. Rumah Zakat Indonesia merupakan lembaga amil zakat nasional yang bergerak dalam pengelolaan zakat, infak, dan sedekah, serta memiliki program unggulan di bidang pendidikan anak, literasi, kesehatan melalui program posyandu lansia, lingkungan, dan pemberdayaan ekonomi. Rumah Zakat memiliki 83 lansia binaan yang berlokasi di Kelurahan Rappokalling. Sebagai bagian dari Tim Mahasiswa BKP Proyek Kemanusiaan yang melakukan pengabdian di Rumah Zakat Makassar, peneliti juga terlibat dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh komunitas Desa Ramah Lansia Rumah Zakat, termasuk berinteraksi dan beraktivitas bersama para lansia binaan.

Program Desa Ramah Lansia yang dijalankan oleh Tim BKP mencakup berbagai kegiatan, seperti senam rutin lansia, *mindfulness*, posyandu lansia dengan layanan pengukuran berat badan, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, tensi, serta kegiatan psikoedukasi. Dari berbagai program yang ada, terlihat bahwa lansia binaan Rumah Zakat Makassar baru mendapatkan perhatian pada aspek fisik, sementara kesehatan mental mereka belum menjadi fokus utama. Padahal, kesehatan fisik dan mental sama-sama penting untuk dijaga, terutama mengingat kerentanan lansia terhadap berbagai penyakit. Menyikapi permasalahan ini, kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Mahasiswa BKP Proyek Kemanusiaan bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental lansia binaan Rumah Zakat Makassar melalui Program Desa Ramah Lansia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menurut Mulyadi (2011), jenis penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi sosial serta mengeksplorasi dan menjelaskan fenomena dan realitas sosial. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, dengan tujuan untuk mengkaji pengalaman subjek penelitian secara langsung dan mendalam. Informan utama dalam riset ini adalah Mentor Tim Mahasiswa BKP Rumah Zakat, yang memiliki peran sebagai pengurus kader binaan di Rumah Zakat Makassar. Kegiatan yang dilaksanakan di masyarakat mengenai topik "Optimalisasi Kesejahteraan Fisik Dan Mental Lansia Binaan Rumah Zakat Makassar Melalui Program Desa Ramah Lansia" dilakukan melalui serangkaian tahapan sebagai berikut:

### 1. Observasi

Menurut Mardawani (2020), observasi diartikan sebagai kegiatan pengamatan objek yang dilakukan langsung di lokasi penelitian secara teliti, disertai pencatatan sistematis terhadap gejala-gejala yang sedang diteliti. Tujuan dilakukannya observasi ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang realistis, membantu dalam mencapai pemahaman, serta berfungsi sebagai sarana evaluasi terkait hal yang diteliti.

### 2. Wawancara

Mardawani (2020) mendefinisikan wawancara sebagai proses tanya jawab yang melibatkan setidaknya dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber. Tujuan dari proses ini adalah untuk mendapatkan keterangan atau informasi yang diperlukan dalam penelitian. Wawancara ini dapat dilaksanakan baik dengan menggunakan pedoman (*guide*) maupun tanpa pedoman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diuraikan dalam jurnal ini berfokus pada upaya optimalisasi kesejahteraan fisik dan mental lansia binaan Rumah Zakat Makassar melalui implementasi Program Desa Ramah Lansia. Program ini dirancang sebagai respons terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi lansia, khususnya terkait penurunan kesehatan fisik dan mental seiring bertambahnya usia. Berbagai tahapan kegiatan telah dilaksanakan, mulai dari observasi kebutuhan dan wawancara, hingga pelaksanaan program kerja yang melibatkan senam rutin lansia, *mindfulness*, posyandu lansia, serta psikoedukasi. Seluruh rangkaian kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dukungan psikososial agar lansia tetap produktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di usia lanjut. Berikut ini merupakan hasil pelaksanaan beberapa kegiatan dalam Program Desa Ramah Lansia:

### 1. Senam Rutin Lansia

Senam lansia didefinisikan sebagai salah satu bentuk aktivitas olahraga yang sangat dianjurkan bagi para lanjut usia. Melalui kegiatan ini, tubuh dapat tetap terjaga kebugarannya karena senam membantu mengurangi kadar radikal bebas yang terdapat di dalam tubuh (Handayani, Sari & Wibisono, 2020). Senam rutin merupakan salah satu program kerja Desa Ramah Lansia Rumah Zakat yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu di dua lokasi yang berbeda. Berdasarkan hasil observasi, lansia binaan Rumah Zakat Makassar yang mengikuti senam rutin tampak sangat antusias dan bersemangat selama kegiatan berlangsung. Mereka melakukan gerakan senam yang dipandu oleh instruktur dengan penuh semangat, yang tidak hanya membantu menjaga kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kesehatan mental mereka. Suasana senam rutin ini terasa hangat dan penuh kebersamaan, di mana para lansia saling mendukung dan merasa diperhatikan. Kegiatan ini rutin dilaksanakan setiap pekan sebagai bagian dari program Ramah Lansia Rumah Zakat untuk menjaga kesehatan dan kebahagiaan para lansia.



Gambar 1. Senam Lansia di Jl. Dg. Tantu



Gambar 2. Senam Lansia di Jl. Ar Dg. Ngunjung

### 2. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah suatu keadaan peningkatan kesadaran yang dicapai dengan memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini (kesadaran momen sekarang) serta menerima segala sesuatu tanpa memberikan penilaian atau evaluasi (Savitri & Listiyandini, 2017). Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *mindfulness* cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang baik, lebih stabil secara emosional, tidak mudah mengalami kecemasan atau depresi, memiliki pandangan hidup yang positif, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Savitri & Listiyandini, 2017). *Mindfulness* menjadi salah satu

program kerja tambahan yang diinisiasi oleh Tim Mahasiswa BKP dalam kegiatan pengabdian. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin satu kali setiap minggu dan menjadi kegiatan pengganti senam rutin lansia selama Bulan Ramadhan. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka merasa lebih rileks setelah mengikuti sesi *mindfulness*.



Gambar 3. *Mindfulness*

### 3. Posyandu Lansia

Posyandu lansia merupakan perluasan dari kebijakan pemerintah dalam memberikan pelayanan kesehatan khusus untuk lansia, yang diselenggarakan melalui program puskesmas (Intarti & Khoriah, 2018). Pelaksanaan posyandu ini melibatkan partisipasi aktif dari lansia sendiri, keluarga mereka, tokoh masyarakat, serta organisasi sosial di lingkungan sekitar (Intarti & Khoriah, 2018). Posyandu lansia menjadi salah satu program kerja yang dijalankan oleh Desa Ramah Lansia Rumah Zakat dan dilaksanakan secara rutin setiap sebulan sekali. Program ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala bagi para Kader Lansia. Beberapa pemeriksaan yang dilakukan meliputi penimbangan berat badan, pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, asam urat, serta pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini sangat penting untuk memantau kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh, sehingga dapat mendeteksi dini adanya gangguan kesehatan dan memberikan penanganan yang tepat. Berdasarkan hasil wawancara, banyak lansia merasa terbantu dengan adanya posyandu karena mereka dapat memantau kondisi kesehatan secara rutin tanpa harus pergi jauh ke fasilitas kesehatan.



Gambar 4. Posyandu Lansia

### 4. Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan suatu pendekatan yang diberikan kepada individu maupun kelompok dengan tujuan memperkuat kemampuan coping atau strategi khusus dalam menghadapi perubahan dan tantangan mental (Trisanti & Nurwati, 2022). Psikoedukasi adalah bentuk intervensi yang disampaikan oleh tenaga profesional, yang menggabungkan dan menyelaraskan antara terapi psikologis dan proses edukasi untuk mendukung pemahaman serta

penanganan masalah psikologis secara efektif (Trisanti & Nurwati, 2022). Psikoedukasi menjadi salah satu program kerja tambahan yang diinisiasi oleh Tim Mahasiswa BKP dalam kegiatan pengabdian. Program kerja ini telah dilakukan sebanyak dua kali di lokasi yang berbeda dengan materi “Cara Mengelola Stres bagi Lansia dalam Perspektif Psikologi dan Agama”. Selama kegiatan berlangsung, para lansia tampak antusias mengikuti setiap sesi yang diberikan. Mereka aktif bertanya dan berdiskusi mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi, terutama terkait stres dan perubahan mental yang sering dialami pada usia lanjut. Berdasarkan hasil wawancara, banyak peserta mengaku mendapatkan pemahaman baru tentang pentingnya strategi koping yang efektif dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.



Gambar 5. Psikoedukasi di Masjid Nurul Arfiah



Gambar 6. Psikoedukasi di Jl. Dg. Tantu

## KESIMPULAN

Dalam upaya mengoptimalkan kesejahteraan fisik dan mental lansia binaan Rumah Zakat Makassar melalui program Desa Ramah Lansia, serangkaian kegiatan pengabdian telah dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan motivasi lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan pendekatan psikologis. Kegiatan pengabdian meliputi berbagai tahapan, mulai dari observasi kebutuhan dan wawancara, hingga pelaksanaan program kerja seperti senam rutin lansia, mindfulness, posyandu lansia, dan psikoedukasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini bertujuan untuk tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dukungan psikososial kepada lansia agar tetap produktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Pengembangan program pengabdian untuk Kader Lansia Rumah Zakat Makassar dalam area peningkatan kesehatan mental perlu terus ditingkatkan. Hal ini dapat dilakukan dengan menambahkan program Ramah Lansia yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga secara khusus meningkatkan kesehatan mental lansia. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat sebaiknya dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan untuk mencapai peningkatan hasil yang lebih optimal.

Untuk meningkatkan penelitian terkait optimalisasi kesejahteraan fisik dan mental lansia binaan Rumah Zakat Makassar melalui Program Desa Ramah Lansia, disarankan untuk menggunakan subjek penelitian dari kalangan Kader Lansia. Selain itu, untuk dapat meningkatkan penelitian ini, kader lansia kemungkinan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang isu-isu yang dihadapi oleh lansia lainnya. Pengalaman mereka sebagai kader dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan relevan dalam menjawab pertanyaan penelitian.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini. Secara khusus, peneliti menyampaikan apresiasi kepada:

1. Ibu Kurniati Zainuddin, S. Psi., M. A., selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama pelaksanaan penelitian hingga penulisan artikel ini.
2. Rumah Zakat, khususnya kepada Bapak Amir, S. T. dan Ibu Ana Mardiyati selaku mentor, yang telah menjadi mitra serta sangat membantu dalam memfasilitasi pengambilan subjek penelitian.
3. Para subjek penelitian, atas partisipasi dan kerjasama yang diberikan selama penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *Kesehatan Al-Irsyad*, 8(2), 145–151.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New Frontiers in The Future of Aging: From Successful Aging of The Young-Old to The Dilemmas of The Fourth Age. *Gerontology*, 49(2), 123-13.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga. Indonesia, D. P.
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS: Journal of Health Studies*, 2(1), 110-122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 12 Juli). *Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif*. Sehat Negeriku. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240712/2145995/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif/>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sigit, Z. A., Nasution, N., Lubis, A., Diana, W., Fadli, M., & Chandra Nugraha, R. (2022). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penerapan PHBS dan Senam Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Sejahtera di Desa Sungai Raya Rt/Rw 001/004 Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 147–154.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Keltner, D. (2013). The Experience of Meaning in Life. *Journal of Positive Psychology*, 8(1), 17-28. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Suarti, N. K. A. D. (2024). Makna Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Werdha: Sebuah Literature Review. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.56327>
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia untuk Meningkatkan Kesehatan di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14–18. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>
- Syarif, T. (2016). Studi Fenomenologi pada Lansia Pendiri Bank Sampah. *Jurnal Indigenous*, 1(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.4981>
- Trisanti, I., & Nurwati, I. (2022). Psikoedukasi pada Kecemasan Kehamilan. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 6(2), 45-51. <https://doi.org/10.26751/ijb.v6i2.1739>
- Wardani, R., Widyawastika, K. S., Ardiana, O. J., Sila, I. M., & Asri, R. L. T. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 25–28. <https://doi.org/10.30994/jceh.v.1i2.11>