

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (ABDIMAS)
DANA FAKULTAS UKWMS**



**JUDUL ABDIMAS
LANSIA TANGGUH: PENDAMPINGAN LANSIA
BENTENG GADING MATER DEI MADIUN**

TIM PENGUSUL

Marcella Mariska aryono, M.A.	712.19.1194/0711058601 (Ketua Pengusul)
Andi Cahyadi, M.Psi., Psikolog	712.19.1140/0723018502 (Anggota 1)
David Ary Wicaksono, M.Si	712.19.1159/0716128701 (Anggota 2)
Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog	712.19.1197/0725059101 (Anggota 3)
Yonathan Setyawan, M.Psi.	712.22.1284/0715069401 (Anggota 4)

**Prodi Psikologi (Kampus Kota Madiun)
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

Desember 2024

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR ABDIMAS GRANT**

Judul ABDIMAS : Lansia Tangguh: Pendampingan Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun
Bidang : Kesejahteraan Psikologis dan Edukatif bagi Masyarakat

1. Ketua ABDIMAS:
 - Nama Lengkap : Marcella Mariska Aryono, S.Psi.,M.A.
 - NIK/ NIDN : 712191194
 - Jabatan Fungsional : Lektor
 - Program Studi : Program Studi PSDKU Psikologi
 - Nomor HP/ e-mail : 081553009070
2. Anggota ABDIMAS (1)
 - Nama Lengkap : Andi Cahyadi, S.Psi.,M.Psi.,Psi.
 - NIK/ NIDN : 712191140
3. Anggota ABDIMAS (2)
 - Nama Lengkap : David Ary Wicaksono, S.Psi., M.Si.
 - NIK/ NIDN : 712191159
4. Anggota ABDIMAS (3)
 - Nama Lengkap : Robik Anwar Dani, M.Psi.,Psi.
 - NIK/ NIDN : 712191197
5. Anggota ABDIMAS (4)
 - Nama Lengkap : Yonathan Setyawan, S.Psi., M.Psi.
 - NIK/ NIDN : 712221284
6. Anggota Mahasiswa:
 - a) Virna Hanifah Yudhanti (7203022011)
 - b) Yasinta Herlina Dian Y (7203022009)
 - c) Amalia Nanda Pusparani (7203022001)
 - d) Joel Septian Amaral (7203022005)
 - e) Nadia Pramudita (7203022013)
 - f) Chollista Norasichin (7203022014)
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel dimuat di jurnal ABDIMAS Nasional (ISSN) atau lebih baik
8. Jangka waktu pelaksanaan : 1/1/2024 - 31/12/2024
9. Biaya ABDIMAS dari UK WMS : Rp 2,000,000
10. Penyertaan dana mitra : Rp 500,000
11. Penyertaan dana bentuk *inkind* : Rp 500,000
(estimasi nominal dalam rupiah)

Menyetujui,
Dekan

Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed.,
M.Psych., Ph.D., Psikolog
NIK: 711970270



Surabaya, 17 Desember 2024
Ketua ABDIMAS,

Marcella Mariska Aryono, S.Psi.,M.A.
NIK: 712191194

Mengetahui,
Ketua LPPM

Ir. Hartono Pranjoto, M.Sc., Ph.D., IPU., ASEAN Eng.
NIK: 511940218

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih peneliti haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai salah satu wujud pelaksanaan dari Tridharma Perguruan Tinggi sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Dengan segala kerendahan hati, pelaksana mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan kegiatan abdimas ini. Ungkapan terima kasih tersebut peneliti berikan kepada para peserta yang telah berkontribusi sangat besar dalam kegiatan ini, dengan menyempatkan waktunya untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan. Serta semua pihak yang telah membantu dan memotivasi pelaksana baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan abdimas ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Atas segala macam bentuk bantuan yang datang dari berbagai pihak, tim pelaksana tidak dapat memberikan imbalan apapun. Hanya rasa hormat dan penghargaan yang setinggi-tingginya serta terima kasih yang teramat dalam yang dapat kami sampaikan dalam kesempatan ini. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada tim pelaksana.

Tim pelaksana menyadari bahwa masih banyak hal yang dapat dikembangkan dari kegiatan abdimas ini. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan masukan dari para pembaca demi penyempurnaan kegiatan abdimas ini. Semoga kegiatan abdimas ini dapat memberikan manfaat bagi orang lain.

Madiun, Desember 2024

Pelaksana Abdimas

Ringkasan penelitian tidak lebih dari 300 kata yang berisi latar belakang penelitian, tujuan dan metode penelitian, hasil penelitian, kesimpulan dan luaran penelitian

RINGKASAN

Di tengah usia Indonesia yang hampir mencapai 78 tahun saat ini, bangsa ini telah mencapai tahap di mana populasinya berangsur-angsur menua. Sesuai perkiraan Kementerian Kesehatan, pada tahun 2025 jumlah penduduk di Indonesia yang akan dicap lanjut usia adalah sekitar 1,2 milyar. Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki ketergantungan terhadap kelompok usia produktif. Dengan presentase yang cukup besar, secara tak langsung, memiliki dampak sosial dan ekonomi, baik bagi individu, keluarga, maupun lingkungan sosial. Lansia merupakan kelompok penduduk yang rentan dan sedikitnya ada tiga faktor utama yang menyebabkan kelompok lansia rentan, yaitu tidak lagi produktif secara ekonomi, masalah kesehatan, dan membutuhkan pendamping sebagai pengasuh. Permasalahan ini juga terjadi pada para lansia di Paguyuban Benteng Gading Mater Dei Madiun. Meskipun mereka memiliki cukup banyak kesibukan dalam kegiatan gereja, namun tidak sedikit yang juga masih mengeluhkan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada masa lansia ini. Oleh karena itu, program pendampingan ini dilakukan sehingga dapat membuat para lansia ini menjadi Lansia yang Tangguh sehingga dapat mampu menghadapi permasalahan-permasalahan di masa lansia.

Kata kunci maksimal 5 kata dipisahkan dengan titik-koma

Lansia;; tangguh; permasalahan psikologis; permasalahan fisiologis

BAB I. PENDAHULUAN

Saat ini jumlah lanjut usia di dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa. Diperkirakan tahun 2025 jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia merupakan Negara berkembang yang telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structural population*). Kemajuan di bidang kesehatan berdampak pada meningkatnya kualitas kesehatan serta meningkatnya umur harapan hidup. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut semakin meningkat. Angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun pada 1997 menjadi 73 tahun pada 2025. Sehingga pada tahun 1990 sampai 2025 Indonesia akan mempunyai kenaikan jumlah lansia sebesar 414% yang merupakan angka paling tinggi di dunia (Handayani & Wahyuni, 2012). Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitarnya. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa menjadi tua itu identik dengan semakin banyaknya masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia (Nugroho, 2008).

Berdasarkan data Statistik Penduduk Lanjut Usia (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 7,25 persen lansia tinggal sendirian, Satu dari empat lansia merokok, dan adanya penurunan kondisi kesehatan lansia (angka kesakitan lansia 24 persen) sehingga dibutuhkan perawatan jangka panjang bagi lansia (Ansori, 2023).

Kemunduran yang dialami oleh lansia serta kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia itu sendiri seperti, karena kualitas hidup itu sendiri dipertimbangkan melalui status fisik, psikologis, sosialnya seperti yang dikatakan oleh para ahli seperti Nurhayati (2010) yang mengatakan bahwa untuk mengetahui bagaimana kualitas hidup dan kesehatan mental yang dialami oleh seseorang maka dapat diukur dengan mempertimbangkan status fisik, psikologis, sosial dan kondisi penyakit. Kualitas hidup lansia telah menjadi relevan dengan pergeseran demografi ke arah masyarakat penuaan. Ada indikasi bahwa konsep dan kekhawatiran yang terkait dengan kualitas hidup pada orang-orang lanjut usia yang berbeda dengan populasi umum. Mayoritas orang tua mengevaluasi kualitas hidup yang positif atas dasar kontak sosial, ketergantungan, kesehatan, keadaan material, dan perbandingan sosial (Kuar, dkk, 2015). Penurunan kapasitas mental, perubahan peran sosial, demensia (ke pikunan), juga depresi yang sering diderita oleh lansia ikut memperburuk kondisi mereka. Belum lagi berbagai penyakit degeneratif yang menyertai keadaan lansia membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang disekelilingnya. Merawat lansia tidak hanya terbatas pada perawatan kesehatan fisik saja namun juga pada faktor psikologis dan sosiologis (Raudhah, 2012). Menurut Sutikno (2011), kualitas hidup lansia merupakan suatu komponen yang kompleks dimana mencakup tentang usia, harapan hidup, kepuasan dalam kehidupan,

kesehatan fisik dan mental, fungsi kognitif, kesehatan, dan fungsi fisik. Kualitas hidup lansia juga dapat mempengaruhi kesehatan mental pada lansia.

Mitra kami adalah kelompok lansia *Middle Age Old* dengan status menikah, menjanda, atau menduda, berkumpul di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun, sebuah komunitas yang dibentuk untuk memfasilitasi para umat lansia di Gereja Katolik Mater Dei Madiun. Paguyuban ini juga menjadi wadah interaksi sosial, menyediakan momen senam bersama dan pertemuan akrab untuk meningkatkan kesejahteraan lansia tersebut. Meski memiliki pendampingan spiritual yang rutin, para lansia dalam paguyuban ini juga menghadapi sejumlah tantangan, terutama dari segi psikologis, beberapa lansia mungkin menghadapi kesulitan dalam penyesuaian terhadap perubahan kehidupan dan kondisi kesehatan mereka. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan permasalahan fisiknya, lansia mengalami sering mengalami penurunan daya tahan tubuh, mudah lelah, sedangkan pada permasalahan psikologis lansia seringkali mengalami perubahan suasana hati seperti mengalami kecemasan, perubahan suasana hati.

BAB II. TUJUAN DAN SASARAN KEGIATAN

2.1. Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan dari kegiatan Abdimas ini adalah membuat para lansia di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun Kota Madiun dapat menjadi lansia yang Tangguh (7 dimensi: Spiritual, Intelektual, Fisik, Emosional, Sosial, Kemasyarakatan, Profesional, dan Lingkungan) sehingga mampu menghadapi permasalahan-permasalahan di masa lansia.

2.2. Sasaran Kegiatan

Adapun sasaran kegiatan Abdimas ini adalah para lansia di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun Kota Madiun yang berusia 60 tahun ke atas dan masih dapat beraktivitas di luar rumah. Lansia yang kesulitan dalam hal mobilitas belum menjadi sasaran dalam kegiatan Abdimas ini dikarenakan perlu adanya kegiatan di luar rumah.

BAB III. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

Program Abdimas ini dapat terealisasi dan tercapai dengan menerapkan langkah-langkah strategis seperti pada bagan. Langkah-langkah strategis ini disusun berdasarkan identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra. Setelah kesepakatan dan kerja sama terjalin dengan Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun dan Ruang Pertemuan Gereja Mater Dei Madiun, tim plaksana melakukan tahap pelaksanaan di auditorium UKWMS kampus Madiun dengan jumlah 30 lansia.

Gambar 1 Langkah-langkah Strategis



Tahap persiapan yang telah dilaksanakan yaitu berupa koordinasi dengan mitra Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun, penyusunan jadwal kegiatan, penentuan tempat pelaksanaan sesuai dengan bidangnya, serta pembelian peralatan dan bahan. Sebelum program dilaksanakan, tim akan memberi kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat kesehatan mental sebelum dilaksanakannya program. Pendampingan ini dilakukan selama 4 pertemuan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1 Jadwal Pendampingan

Materi		Aktivitas
Pertemuan 1	• Asesmen Kesehatan Mental • Dimensi Spiritual,	• Asesmen • Pelatihan Meditasi dan Kebersyukuran
Pertemuan 2	• Dimensi Intelektual, • Dimensi Fisik,	• Permainan Kognitif • Senam Lansia
Pertemuan 3	• Dimensi Emosional,	• Terapi Tawa

	• Dimensi Sosial Kemasyarakatan,	• FGD
Pertemuan 4	• Dimensi Profesional dan Vokasional, dan • Dimensi Lingkungan • Asesmen Kesehatan Mental	• Terapi Okupasi • Pengelolaan 3 R • Asesmen

Dengan demikian tahap evaluasi berupa pemberian kuesioner untuk mencari tahu apakah ada perbedaan tingkat kesehatan mental sebelum dan sesudah dilakukan program ini. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi lansia dalam mengaplikasikan kegiatan yang telah diarahkan oleh tim pelaksana abdimas dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Dalam pelaksanaannya, kegiatan abdimas ini akan dibantu oleh 6 mahasiswa sebagai fasilitator dalam proses pendampingan. Pada beberapa pertemuan, mitra yang menyediakan lokasi pendampingannya.

Berikut beberapa dokumentasi dalam pelaksanaan kegiatan Abdimas ini:

Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan Abdimas





BAB IV. LUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)

Luaran yang diharapkan dicapai dari pelaksanaan Abdimas ini adalah::

- a. Publikasi artikel di jurnal nasional ber-ISSN atau e-ISSN.
- b. Tersusunnya laporan dan poster ABDIMAS.
- c. Terunggahnya laporan ABDIMAS dalam repository widya mandala.

Adapun target luaran dalam kegiatan Abdimas ini adalah:

Tabel 2 Capaian Target Luaran

No	Jenis Luaran		Wajib	Tambahan	Indikator TS ¹⁾
	Kategori	Sub Kategori			
1	Publikasi: Jurnal nasional ber-ISSN atau e-ISSN ²⁾	International bereputasi Nasional terakreditasi Nasional ber ISSN atau e-ISSN	Wajib	-	Publish artikel
2	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk atau sumber daya lainnya) ³⁾				
3	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan) ⁴⁾				
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen) ⁵⁾				
5	Jasa, rekayasa sosial, metode atau sistem, produksi/barang ⁶⁾				
6	Inovasi baru teknologi tepat guna ⁷⁾				
7	Kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, dll) ⁸⁾				
8	Buku ber-ISBN ⁹⁾				
9	Membuat laporan ABDIMAS dan pertanggung jawaban keuangan		Wajib	-	Selesai
10	Membuat poster ABDIMAS ukuran A1 dalam format pdf		Wajib	-	Selesai
11	Mengunggah laporan dalam repository Widya Mandala Surabaya (http://repository.wima.ac.id)		Wajib	-	Selesai
12	Lainnya:				

Keterangan:

1) TS = Tahun sekarang

2) Isi dengan tidak ada, *draft*, *submitted*, *reviewed*, *accepted*, atau *published* pada kolom TS

3) Isi dengan tidak ada, *draft*, terdaftar, atau sudah dilaksanakan pada kolom TS

4) Isi dengan tidak ada, *draft*, terdaftar, atau sudah dilaksanakan pada kolom TS

5) Isi dengan tidak ada, *draft*, terdaftar, atau sudah dilaksanakan pada kolom TS

6) Isi dengan tidak ada, *draft*, terdaftar, atau sudah dilaksanakan pada kolom TS

7) Isi dengan tidak ada, *draft*, terdaftar, atau *granted* pada kolom TS

8) Isi dengan tidak ada, *draft*, terdaftar, atau sudah dilaksanakan pada kolom TS

9) Isi dengan tidak ada, *draft*, cetak, atau publish pada kolom TS

BAB V. MANFAAT YANG DIPEROLEH (OUTCOME)

5.1 Dampak Ekonomi Dan Sosial

Adapun manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

- a) Bagi lansia: Meningkatkan pemahaman lansia terkait dengan langkah-langkah yang dapat dilakukan agar memiliki karakteristik sehat, mandiri, aktif, dan produktif.
- b) Bagi paguyuban: Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam mencegah dan menangani kasus bullying di sekolah.

5.2 Kontribusi Mitra Terhadap Pelaksanaan

Mitra abdimas yaitu Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun telah memberikan kontribusi yang sangat penting dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kontribusi tersebut meliputi:

- a) Penyediaan data: Mitra memberikan data awal mengenai permasalahan-permasalahan yang dialami para lansia di dalam paguyuban
 - b) Fasilitasi kegiatan: Mitra menyediakan fasilitas yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan, seperti ruang pertemuan dan sumber daya manusia.
 - c) Partisipasi aktif: Mitra selalu mengupayakan bahwa semua anggota selalu hadir dalam kegiatan serta memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program.
-

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari kegiatan abdimas ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan yang telah dilakukan tersebut mendapatkan respon yang positif dari para lansia yang ada di Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun. Pendampingan ini sangat mengedukasi dan sangat bermanfaat bagi para lansia agar mereka dapat menjadi lansia yang Tangguh sehingga tidak merasakan kesepian dan stress dikarenakan tinggal sendirian (anak yang sudah menikah dan ditinggalkan oleh pasangannya). Selain merasakan kesepian mereka juga mengetahui bagaimana cara agar lebih menerima keadaannya saat ini. Penyuluhan ini berguna untuk mereka dari segi psikologis, biologis, dan lingkungan sosial mereka masing-masing.

6.2 Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya kegiatan lanjutan yang berupa pendampingan untuk lansia dapat terus meningkatkan karakteristik sehat, mandiri, aktif, dan produktif.
 2. Perlu adanya psikoedukasi yang lebih luas lagi tidak terbatas pada Paguyuban Lansia Benteng Gading Mater Dei Madiun saja, namun dapat memberikan psikoedukasi ke posyandu yang ada di Madiun.
-

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka. Mohon menggunakan 'reference manager' untuk sitasi dengan format APA atau Vancouver.

DAFTAR PUSTAKA

1. Handayani, D. dan Wahyuni. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Di Posyandu Lansia Jetis Desa Krajan Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, Vol 9. No.1, Februari 2012.
 2. Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta
 3. Ansori, A. N. A. (2023). Menko Muhadjir Effendy Jabarkan Permasalahan Anak hingga Lansia di Indonesia. Diunduh dari <https://www.liputan6.com/health/read/5380217/menko-muhadjir-effendy-jabarkan-permasalahan-anak-hingga-lansia-di-indonesia?page=3>
 4. Nurhayati. (2010). *Psikologi dalam pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
 5. Kaur, Harkirat., Kaur, Harleen., Venkateshan, Mahalingam. (2015). *Factors determining family support and quality of life of elderly population: International Journal of Medical Science and Public Health*, Vol 4, Issue 8,1049-1053.
 6. Raudhah, I. (2012). *Kualitas Hidup Lansia di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan Sumatera Utara*. Skripsi Fakultas Keperawatan USU, Medan
 7. Sutikno. (2011). *Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelompok Jantung Sehat Surya Group Kediri. (Thesis). Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta*
-