

**PEMBERDAYAAN KELOMPOK MEWUJUDKAN LANJUT USIA (LANSIA)  
SEHAT, AKTIF DAN PRODUKTIF DI GEREJA KRISTEN KRAMAS  
KOTA SEMARANG**

Oleh :

Rahmad Purwanto W1); Endang Swastuti 2); Agus Wibowo 3);

1) FISIP UNTAG Semarang; 2) FEB UNTAG Semarang; 3) FH UNTAG Semarang. Kampus : Jln Pawiyatan Luhur Bendan Dhuwur, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Korespondensi : purwanto.untag@gmail.com

**ABSTRAK**

Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh Tim Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG) Semarang adalah mewujudkan lanjut usia sehat, aktif dan produktif berbasis lembaga Gereja Kristen Jawa (GKJ) Kramas, Kota Semarang. Edukasi dan inovasi pemberdayaan kelompok terpadu menggabungkan edukasi dan inovasi kesehatan, keagamaan, sosial budaya dan ekonomi produktif dan akses pelayanan dasar bagi lanjut usia. Jumlah kelompok lansia yang tergabung dalam kelompok mitra sebanyak 32 orang terdiri dari laki-laki 17 orang dan perempuan 15 orang. Kegiatan pendampingan dan kemitraan selama pelaksanaan telah meningkatkan kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan, aktivitas kegamaan, kegiatan kerawitan dan seni suara (panembromo), rintisan usaha ekonomi dan tertib administrasi kependudukan bagi pelayanan dasar. Hasil pendampingan menunjukkan capaian baik peserta memahami kesehatan, mencatat pemeriksaan kesehatan, hidup bersih dan sehat, aktif kegiatan di gereja dan usaha ekonomi produktif.

**Kata kunci** : pendampingan, lanjut usia, sehat dan aktif.

**ABSTRACT**

*The aim of community service (PKM) by the Community Service Institute Team at the University of 17 August 1945 Semarang is to create healthy, active and productive elderly people based on institutions at the Javanese Christian Church (GKJ) Kramas, Semarang City. Education and innovation through integrated group empowerment by combining health, religious, socio-cultural and productive economic education and innovation and facilitating access to important basic services for the elderly. The number of elderly groups who are members of the partner group is 32 people, consisting of 17 men and 15 women. Mentoring and partnership activities during implementation have increased awareness of the importance of health checks, religious activities, crafts and sound arts activities (panembromo), economic business start-ups and orderly population administration for basic services. The results of the mentoring showed the participants' good achievements in having a health check book, clean and healthy living innovations, active church elderly activities.*

*Key words:* assistance, elderly, healthy and active.

## PENDAHULUAN

Meningkatnya penduduk lanjut usia (lansia) secara global menjadi perhatian Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dengan mencetuskan rencana aksi peningkatan kesejahteraan lanjut usia. Berdasarkan proyeksi meningkatnya penduduk lansia dengan cepat pada dasawarsa 2000-an dan terus meningkat sampai dasa warsa 2050-an. Proporsi lansia diperkirakan meningkat dua kali lipat pada tahun 2050 di seluruh dunia, dari sebesar 6,9% (tahun 2019) meningkat menjadi 16,4% pada dasa warsa tahun 2050 yang akan datang (1).

Berdasarkan 17 Agenda Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/TPB (*the 2030 Agenda for Sustainable Development Goals/SDG's*) menegaskan pentingnya peningkatan kesejahteraan penduduk lanjut usia (lansia) terutama kesehatan, kelaparan, kemiskinan dan kesejahteraan yang akan dicapai melalui tata kelola yang lebih baik dan kerjasama secara global (2). Agenda TPB menegaskan kesejahteraan penduduk lanjut usia terutama penanganan kesehatan, kemiskinan dan peningkatan akses layanan umum dan peningkatan kesejahteraan lansia sebagai salah satu indikator dari keberhasilan pembangunan nasional sebagaimana dinyatakan dalam Perpres No. 111 Tahun 2022 tentang Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) (3).

Perkembangan penduduk lansia di negara kita berdasarkan BPS (2010) sebanyak 18,1 juta orang (7,6%) menjadi 21,6 juta orang (8,5%) pada tahun 2020, diproyeksikan menjadi sebanyak 48,2 juta orang (15,8%) tahun 2035. Bahkan pada tahun 2045 jumlah lansia menjadi 19,8% (62,4 juta jiwa) (BPS, 2022) (4). Kita mengalami peningkatan lansia tertinggi di Asia Tenggara (5). Hal yang menggembirakan adalah sebagian besar 92,1% lansia tinggal bersama keluarga besar (extended family), sebanyak 67% tinggal bersama pasangan (keluarga batih) dan sebagian kecil (6,7%) tinggal sendiri (6). Terdapat tiga provinsi dengan jumlah lansia terbesar (2020) yaitu (1) Provinsi DIY (sebesar 18,76%), (2) Bali (sebesar 13,38%), (3) Jawa Tengah ketiga sebesar 12,38% (7). Jawa Tengah telah memiliki Perda No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lanjut Usia yang penting bagi upaya menumbuhkan partisipasi masyarakat agar pemberdayaan lansia dapat diselenggarakan secara berkelanjutan (7).

Penduduk Kota Semarang (2023) sebanyak 1.687.222 jiwa, dengan lansia 184.076 orang (10,97%), sebagian besar lansia perempuan 100.440 orang dan laki-laki sebanyak 84.533 orang (BPS, 2024). Menjadi tantangan bersama agar penduduk lansia potensial tetap sehat, aktif, produktif dan mandiri yang dapat dilakukan melalui pendampingan dan membangun kelembagaan lansia di gereja/lembaga keagamaan, lingkungan dan komunitas (8). Kota Semarang dalam rangka pemberdayaan dan peningkatan kesejahteraan lansia telah membentuk Komisi Daerah Lanjut Usia dan kepengurusan di tingkat kecamatan dan kelurahan pendampingan bagi peningkatan kesehatan dan kegiatan bersama di Posyandu Lansia di Tingkat RW dan kelurahan (9).

Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPM) Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG) Semarang bermitra dengan Gereja Kristen Jawa (GKJ) Kramas, Kecamatan Tembalang melaksanakan pendampingan dan pemberdayaan secara terpadu mewujudkan lansia aktif, sehat, produktif dan mandiri mulai bulan Juli – Desember 2024 (10). Program kegiatan masyarakat ini mengintergrasikan kegiatan secara terpadu dengan wadah kelembagaan Lansia GKJ Kramas. Adapun langkah-langkah pemberdayaan kelompok lansia tersebut, sebagai berikut :

- 1) Edukasi dan inovasi tentang pengenalan pentingnya pemeliharaan kesehatan secara rutin, senam lansia, makanan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mengenal masalah dan kesehatan lansia;
- 2) Menumbuhkan kegiatan keagamaan dengan aktivitas doa pagi, pembahasan Alkitab seminggu sekali, perkunjungan diantara anggota kelompok;

- 3) Kegiatan Usaha Produktif dengan menanam tanaman Toga (empon-empon) di lahan pekarangan, polybag (urban farming) mengolah hasil. Sedangkan ibu-ibu mengolah aneka kue-kue, makanan “gorengan, pecel dan gablok” dan olahan makanan sehat dimanfaatkan sebagai program makanan tambahan bagi lansia dan bazar mingguan sesudah acara gereja.
- 4) Kegiatan Seni Budaya dengan latihan kerawitan/ gamelan dan seni suara di gereja) dan dipentaskan pada saat kebaktian gereja berbahasa Jawa dan ditampilkan pada Acara Paskah dan Hari Natal atau hari besar nasional. Latihan dan fasilitator gamelan oleh pelatih dari warga gereja sendiri.
- 5) Fasilitasi pengurus gereja dan Tim PKM pentingnya kepemilikan lengkap dokumen administrasi kependudukan dan catatan sipil (capil) bagi lansia terutama Kartu Keluarga, Kartu Tanda Penduduk, Kartu Jaminan Kesehatan (JKN/BPJS) dan iuran santunan kematian di Yayasan Santa Maria di Semarang (11).

Warga lansia umumnya tetap aktif di lingkungan rukun tetangga (RT) dan Posyandu Lansia di RW masing-masing. Lansia melakukan pekerjaan rumah tangga (pekerjaan domestik), kegiatan dalam masyarakat dan usaha produktif (bertani, pedagang kecil dan kuliner serta sosial budaya baik di gereja maupun dalam lingkungan masyarakat dengan pemanfaatkan kecakapan hidup (life skills) (12). Potensi tersebut yang menjadi perhatian dan nilai penting dalam pemberdayaan lansia di gereja dalam upaya mengurangi kerentanan kelompok lanjut usia (13).

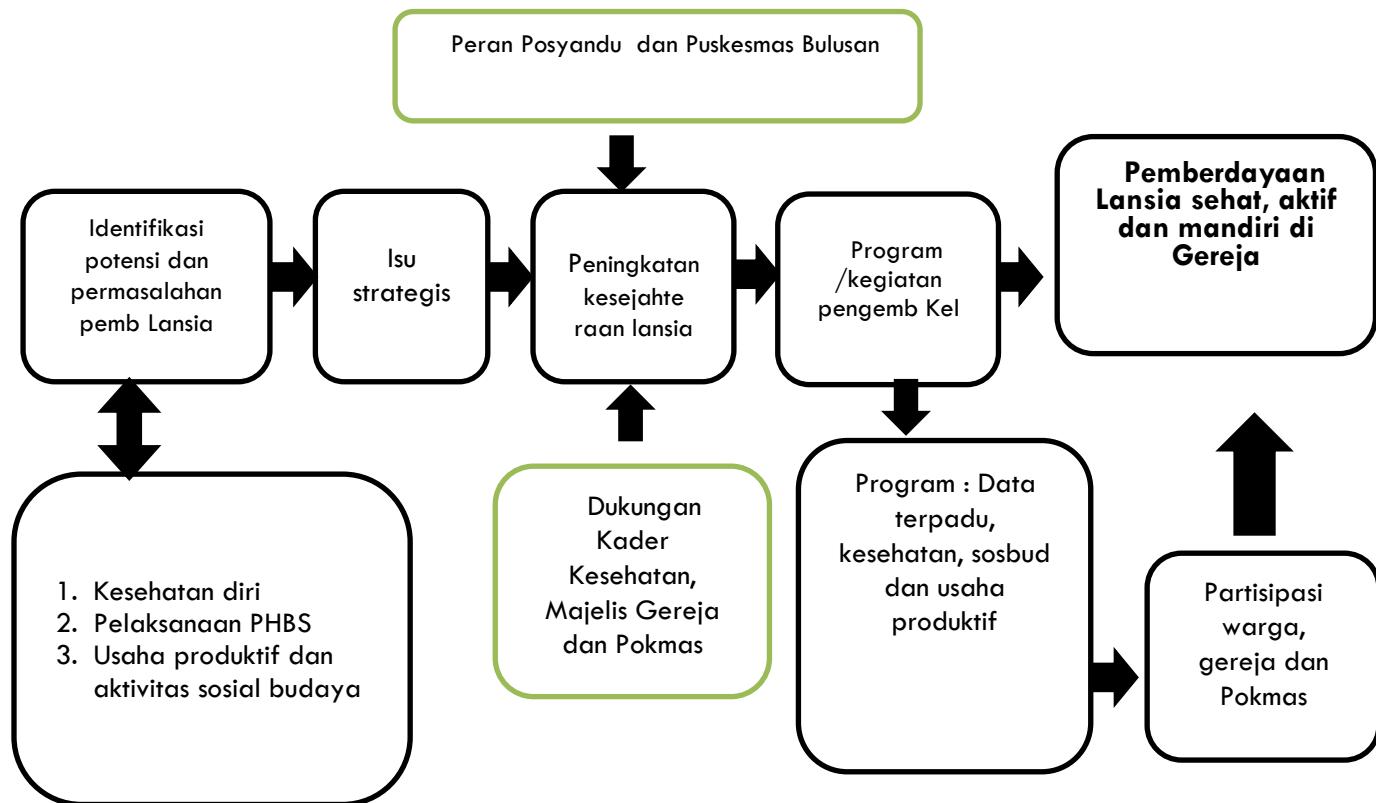
Gereja Kristen Jawa (GKJ) Kramas dengan jumlah warga (2024) sebanyak 122 jiwa dan lansia sebanyak sebanyak 32 orang (26,23%), terdiri dari 15 orang perempuan dan 17 orang laki-laki. Warga lansia tetap aktif kegiatan, baik pekerjaan domestik dan usaha produktif (bertani/ berkebun, pedagang kecil/warung dan kuliner) serta kegiatan sosial budaya (keagamaan, seni budaya/ kerawitan, panembromo dan lingkungan rukun tetangga/RT) hal yang baik agar lansia tidak terpinggirkan dan rentan(14).

## METODE PEMBERDAYAAN

Arahan kebijakan peningkatan kesejahteraan lansia dalam pembangunan berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dan Perda Provinsi Jawa Tengah No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lanjut Usia dengan panduan operasional berdasarkan Pergub No. 38 Tahun 2015 tentang Petunjuk Pelaksanaan Penyelenggaraan Kesejahteraan Lanjut Usia (15). Arah kebijakan tersebut menjadi “batu penjuru” peningkatan kesejahteraan lansia, baik kesehatan, perlindungan sosial, kecakapan hidup dan peningkatan akses pelayanan dasar dari Pemerintah Kota Semarang. Tentunya menumbuhkan partisipasi pemangku kepentingan (stakeholder) baik perangkat daerah, kalangan dunia usaha, perguruan tinggi/akademisi, lembaga swadaya masyarakat dan media massa bagi peningkatan kesejahteraan lansia sejalan besarnya proporsi lansia di Jawa Tengah (16).

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan lansia oleh Tim PKM UNTAG Semarang mendapatkan fasilitasi dan pendanaan dari DRTM Dirjen Diktiristek, Kemendikbud Ristek Tahun Anggaran 2024. Langkah terpadu dan berkelanjutan dalam pemberdayaan lansia adalah meningkatkan kesejahteraan lansia agar sehat, produktif, mandiri dan secara sosial diterima masyarakat, terutama keluarga, komunitas gereja dan peer groups serta hubungan sosial yang baik dalam masyarakat maka lansia tetap aktif dan tidak terpinggirkan (17).

Rangkaian kegiatan pemberdayaan lansia dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan inovasi pentingnya pemeriksaan kesehatan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), senam lansia, aktif dalam kegiatan sosial budaya serta usaha ekonomi produktif. Kegiatan tersebut berbasis lembaga gereja yang menjamin pemberdayaan dapat keberlanjutan secara swadaya (tersedianya kader gereja, pengurus dan pendanaan serta pengelolaan kelompok). Kerangka pemikiran pemberdayaan lansia secara ringkas dikemukakan, sebagai berikut :



Gambar 1 : Alur Pikir Pemberdayaan Lansia

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan kelompok lansia dengan jumlah kelompok mitra dengan jumlah anggota sebanyak 32 orang, terdiri dari 17 orang laki-laki dan 15 orang perempuan yang tergabung dalam kelembagaan kelompok lansia gereja yang difasilitasi melalui pemberdayaan mewujudkan sehat, aktif dan mandiri (18). Secara ringkas, dikemukakan sebagai berikut :

**Tabel 1. Kegiatan Pemberdayaan Lansia dan Hasil yang Diharapkan**

No	Aspek	Kegiatan Pendampingan	Hasil yang Diharapkan
1	Edukasi dan Inovasi Perawatan Kesehatan	1) Pengenalan pentingnya pemeliharaan kesehatan secara berkala (setiap bulan) 2) Senam lansia (dua minggu sekali), 3) Tambahan makanan sehat (dua kali sebulan) 4) Melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (pada pertemuan rutin) 5) Penyuluhan kesehatan lansia (pada pertemuan rutin dan poster)	1) Pemeriksaan kesehatan dengan fasilitasi dokter dan tenaga medis (warga GKJ) setiap bulan untuk timbang badan, tensi, cek klesterol dan gula darah. 2) Menumbuhkan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pengenalan penyakit lansia dilakukan memalui penyuluhan kesehatan dan sarasehan kesehatan keluarga. 3) Keluarga pengasuh lansia paham pentingnya kesehatan, gizi dan makanan bagi lansia.
2	Kegiatan Kerohanian	1) Aktivitas doa pagi setiap hari Sabtu pagi; 2) Pembahasan Alkitab pada hari Kamis malam di gereja dan bergantian; 3) Per kunjungan di antara anggota kelompok sebagai upaya mengatasi kesepian atau kerentanan.	Meningkatnya pemahaman Alkitab dan aktifnya kegiatan lansia di gereja. Kesiatan ini diharapkan menjadi pemicu aktivitas peribadatan dan sosial di gereja. Pimpinan pertemuan oleh Majelis Gereja dan Pendeta.
3	Kegiatan Sosial Budaya. Kerawitan dengan gamelan milik gereja.	Kegiatan sosial budaya sebagai apresiasi dilaksanakan melalui kerawitan dan seni panembromo (Tembang Jawa) untuk mengiringi ibadah gereja dan melibatkan pula warga sekitar. Pelaksanaan kegiatan pada hari Rabu malam, sesuai kebutuhan	Kegiatan kerawitan dan Tembang Jawa untuk mengiringi ibadah gereja pada hari Minggu atau hari besar misalnya Perayaan paskah dan Hari Natal serta Hari Kemerdekaan. Kegiatan ini melibatkan pula warga RT sekitar.
4	Kegiatan Usaha Ekonomi Produktif (Tanaman Toga, Mengolahan Hasil dan Membuat Makanan Olahan)	1) Kegiatan produktif dengan tanaman Toga (empon-empon di lahan pekarangan (urban farming), bertanam di polybag, mengolah hasil. 2) Mengolah aneka kue dan olahan makanan sehat.	1) Menumbuhkan usaha produktif kelompok (bertani/ berkebun, mengolah hasil tanaman toga). 2) Kaum Ibu mengolah aneka kue-kue, makanan gorengan, "pecel dan gablo" dan olahan makanan sehat dimanfaatkan untuk bazar mingguan di gereja dan sebagai program makanan tambahan bagi lansia pada waktu kegiatan kelompok. 3) Tim PKM memfasilitasi bibit, polybag, alat bercocok tanam dan peralatan masak dan bahan untuk praktik masak memasak.

No	Aspek	Kegiatan Pendampingan	Hasil yang Diharapkan
5	Fasilitasi Kelengkapan Administrasi (kelengkapan data dan dokumen penting warga gereja).	<p>1) Memfasilitasi pentingnya kelengkapan dokumen administrasi kependudukan dan Capil bagi lansia.</p> <p>2) Keanggotaan kegiatan santunan kematian Yayasan Santa Maria Semarang.</p>	<p>1) Kepemilikan adminduk dan capil secara lengkap yaitu : Kartu Keluarga, Kartu Tanda Penduduk, Kartu Jaminan Kesehatan (BPJS).</p> <p>2) Gereja memfasilitasi keanggotaan bagi keluarga lansia menjadi peserta santunan kematian dengan bekerjasama (Yayasan Santa Maria) di Semarang.</p> <p>3) Fasilitasi kelengkapan administrasi, data dan informasi lansia gereja lengkap agar dapat memperoleh layanan dan akses pelayanan dasar dan ikut serta program penting yang ditujukan bagi peningkatan kesejahteraan lansia.</p>

Edukasi dan inovasi dalam pemeliharaan kesehatan kelompok lansia dilaksanakan melalui Pemeriksaan kesehatan dengan fasilitasi dokter dan tenaga medis (warga GKJ) setiap bulan untuk timbang badan, tensi, cek klesterol dan pemeriksaan gula darah. Upaya ini menumbuhkan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), penyakit menular dan pengenalan penyakit yang umumnya dialami lansia, melalui penyuluhan dan sarasehan kesehatan dengan keluarga. Keluarga mendampingi lansia memahami pentingnya senam lansia, cek kesehatan, makanan tambahan dan bergizi bagi lansia dan keluarga.

Kegiatan kerohanian, dilaksanakan dengan aktivitas doa pagi setiap hari Sabtu pagi, pembahasan Alkitab pada hari Kamis malam di gereja; perkunjungan diantara kelompok sebagai upaya mengatasi kerentanan. Sedangkan kegiatan kerawitan dan (panembromo) tembang Jawa sebagai apresiasi sosial budaya dan mengiringi ibadah gereja (hari Minggu atau hari besar keagamaan) misalnya Perayaan Paskah dan Hari Natal serta Hari Kemerdekaan dapat pula melibatkan warga RT sekitar gereja (19).

Perintisan usaha ekonomi produktif oleh kelompok lansia dilakukan antara lain usaha bertani/ berkebun dengan tanaman empon-empon/ tanaman obat (Toga) di lahan pekarangan dan polybag di lahan pekarangan sesuai proinsip Program Urban Farming, mengolah pangan lokal secara sehat dan ekonomi produktif RT. Hasil tanaman toga telah dapat diolah menjadi olahan empon-empon dan minuman jahe dan temu lawak yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran lansia. Kelompok Ibu-Ibu tiap minggu mengadakan bazar kuliner sesudah acara gereja. Berdasarkan laporan hasil bazar diketahui tiap bulan rata-rata antara Rp 560.000,00 - Rp. 1.000.000,00 menjadi pemasukan kas kelompok lansia. Dari dana tersebut dapat dipergunakan sebagai dana makanan tambahan dan makanan sehat bagi lansia (hasil olahan kaum ibu) dari bahan lokal (20).

Demikian pula, pentingnya saling berkunjung atau anjangsana diantara keluarga lansia sebagai upaya menghilangkan rasa terpinggirkan (marginalisasi) dan tetap aktif dalam kegiatan lingkungan sesuai dengan pilihan dan kapasitasnya. Pentingnya peningkatan kapasitas bagi lansia agar tetap sehat, mandiri dan produktif diketahui semakin baik pemahaman tentang pentingnya kesehatan, kebersihan rumah dan

lingkungan, lebih aktif dalam berkegiatan di gereja baik kerohanian, sosial budaya yang mendapatkan apresiasi dari GKJ Kramas dan gereja sekitar Kecamatan Banyumanik, Tembalang dan sekitarnya.

Pemberdayaan kelompok lansia secara sinergis telah melibatkan pemangku kepentingan di gereja, Posyandu lansia Kelurahan Kramas. Dukungan dan partisipasi masyarakat secara transformatif menjadi cara pandang baru dalam meningkatkan kesehatan lansia, aktif berkegiatan, kegiatan produktif berbasis kelembagaan gereja. Upaya menumbuhkan dukungan dari kelompok mitra dan gereja secara ringkas dikemukakan, sebagai berikut :

**Tabel 2. Peningkatan Partisipasi Pada Kelompok Mitra**

No	Aspek Pemberdayaan	Kemanfaatan dan Pengembangan
1	Keterlibatan dan partisipasi warga gereja	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Partisipasi pemangku kepentingan di gereja mendukung Kelompok Lansia Sehat telah dapat menggerakkan potensi warga gereja melalui gerakan dana swadaya memenuhi kebutuhan program makanan tambahan bagi lansia setiap dua minggu sekali.</li> <li>2) Tumbuhnya kegiatan bazar makanan baik kue-kue, pecel dan gablok, olahan empon-empon dan jus buah-buahan setiap minggu</li> <li>3) Partisipasi lansia dalam peran di masyarakat serta kegiatan gereja yang dapat menurangi perasaan terpinggirkan dan rentan.</li> </ul>
2	Keterpaduan program dan kegiatan lainnya	<p>Pemberdayaan lansia telah dapat meningkatkan peran lansia dengan pengetahuan kesehatan, pembahasan Alkitab, kerawitan/gamelan, seni suara.</p> <p>Kegiatan bersama lansia dapat memanfaatkan media sosial (WA dan tiktok) untuk publikasi, dan kegiatan kelompok.</p>
3	Pemangku Kepentingan (stakeholders)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Peningkatan kemandirian lansia dari lingkungan gereja kearah kegiatan di luar komunitas gereja.</li> <li>2) Meningkatkan kelengkapan data data dan informasi kesehatan dan kegiatan lansia.</li> <li>3) LPM Untag Semarang melanjutkan fasilitasi dan pengembangan usaha sosial, budaya dan ekonomi warga GKJ Kramas.</li> </ul>
4	Kader Kesehatan/Pendamping	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Meningkatkan kapasitas kader kesehatan gereja (4 orang) sebagai hasil pelatihan dan sarasehan tentang kesehatan, PHBS, lingkungan sehat dalam PKM.</li> <li>2) Munculnya kader kesehatan sebaya dari warga lansia yang dapat memfasilitasi dan membina kesehatan bersama (konseling sebaya) dalam kegiatan.</li> <li>3) Keluarga lansia menjadi paham tentang pentingnya pendampingan bagi lansia, dalam kegiatan domestik dan lingkungan masyarakat. Hal yang menggembirakan semua lansia tinggal bersama keluarga batih dan keluarga besar (ekstended family).</li> </ul>
6	Pendanaan Secara Swadaya	Tumbuhnya keswadayaan dari dana swadaya masyarakat (persembahan dan hasil basar mingguan), dana bantuan gereja dan sumbangan perorangan/kelompok untuk kegiatan kelompok lansia.

Terdapat hambatan pemberdayaan kelompok lansia antara lain adalah lansia berpendidikan rendah (setara SD/SLTP) sehingga memerlukan kesabaran dalam pelaksanaan kegiatan dan edukasi/ inovasi. Keterbatasan dalam penguasaan teknik informatika (internet dan laptop), dan waktu kegiatan relatif terbatas Sabtu dan Minggu, waktu luang terbatas dan kesulitan melaksanakan kegiatan lansia di luar kota/ daerah lain harus disertai pendamping.

Pelaksanaan PKM dari UNTAG Semarang telah meningkatkan edukasi, inovasi teknologi kesehatan, pengenalan nilai baru kesehatan, rintisan usaha produktif (tanaman Toga, mengolah makanan sehat, PMT dan bazar mingguan). Sosial keagamaan (kebaktian dan pembahasan Alkitab, doa pagi dan panembromo). Menumbuhkan kesadaran pentingnya lansia memiliki kartu jaminan kesehatan (JKN, BPJS dan lainnya).

Hasil PKM yang telah dimanfaatkan kelompok mitra antara lain dukungan peralatan pemeriksaan cek kesehatan, peralatan kegiatan dan produksi, Buku Kesehatan Lansia, dokumen Rencana Strategis Pengembangan Kelompok Lansia GKJ Kramas Tahun 2025 - 2029 sebagai panduan program/ kegiatan, monitoring dan evaluasi peningkatan kapasitas kelembagaan oleh pengurus gereja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada bagian terdahulu tentang Pemberdayaan Lansia Gereja Kristen Kramas, maka dikemukakan pokok-pokok kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Edukasi teknologi tentang pemeriksaan kesehatan dikenalkan, praktek pemeriksanaan kesehatan di gereja oleh dokter. PKM menyediakan alat timbangan badan, cek suhu badan, cek tensi, gula darah, kadar lemak darah, dan kesehatan diri dan PHBS praktis. Masing-masing anggota dapat mencatat /kondisi kesehatan secara berkala dan obat-obatan serta cacatan kesehatan yang penting di buku kesehatan.
- 2) Pengurus kelompok telah mendapatkan pelatihan tentang senam lansia, tambahan makanan sehat dan bergizi, olahan pangan, peran kader, pengelolaan kelompok dan motivasi serta pengelolaan keuangan secara praktis.
- 3) Rinitisan usaha produktif kelompok mitra dengan tanaman Toga, mengolah hasil dan makanan sehat (keterampilan kelompok).
- 4) Kegiatan PKM telah dapat meningkatkan partisipasi kelompok lansia, warga gereja dalam kegiatan pemeliharaan kesehatan, PHBS, dan Posyandu Lansia. sehingga PKM di GKJ Kramas di terima warga gereja dan masyarakat sekitar dengan baik.
- 5) Hasil PKM telah yang dimanfaatkan kelompok mitra adalah : 1) peralatan cek kesehatan, peralatan produksi dan kegiatan; (2) buku pemantauan kesehatan lansia; (3) dokumen Rencana Aksi Pemberdayaan Lanjut Usia GKJ Kramas Tahun 2025 – 2029 sebagai panduan dan penguatan kelembagaan di tahun-tahun mendatang

Berdasarkan pokok-pokok kesimpulan tersebut diatas, dalam rangka menjamin keberlanjutan pemberdayaan lansia berbasis kelembagaan gereja, dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Pemberdayaan kelompok bagi peningkatan kesejahteraan lansia ini dapat pula dilaksanakan pada komunitas yang lain, baik berbasis lembaga keagamaan maupun lembaga di tingkat RT/RW atau desa/kelurahan. Pemberdayaan ini dapat diselenggarakan secara swadaya atau mendapatkan bantuan dari pihak ketiga yang tidak mengikat.
- 2) Dalam rangka meningkatkan kesehatan, aktivitas dan kemandirian kelompok lansia, diperlukan media komunikasi sebagai promosi pemberdayaan lansia (lesson learn) baik tahap-tahap pemberdayaan maupun pengelolaan kelompok lansia.

- 3) Peran media massa (termasuk media on-line) sebagai penyebarluasan dan media kampanye melalui pemberdayaan kelompok berbasis gereja/ lembaga keagamaan/ lembaga swadaya masyarakat (LSM). Kampanye sosial sebagai bentuk pembelajaran dari praktik baik dikampanyekan atau disebarluaskan melalui : poster, publikasi ilmiah, seminar, publikasi media massa (termasuk media sosial antara lain : facebook, youtube dan tiktok).

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) Bappenas RI, Perlindungan Sosial Lanjut Usia, Makalah Paparan di Universitas Indonesia, Depok pada Seminar Nasional pada Tanggal 27 Mei 2015, H.7.
- (2) Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB), 2023, h.112-114.
- (3) Perpres No. 111 Tahun 2022 tentang Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, 2022.
- (4) BPS Jawa Tengah, Laporan Pelaksanaan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) di Provinsi Jawa Tengah, Bappeda Provinsi Jawa Tengah, Semarang, 2022.
- (5) BPS Jawa Tengah, Profil Lanjut Usia Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022, Penerbit : BPS Prov. Jawa Tengah, Semarang. 2023.
- (6) BPS Kota Semarang, Profil Kependudukan Kota Semarang Tahun 2023, Penerbit : BPS Kota Semarang, Semarang. 2024.
- (7) Kementerian Kesehatan, Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2015 - 2019, Penerbit : Kemenkes RI, Jakarta, 2015.
- (8) Harian Kompas, Edisi 29 Juni 2020. Meningkatnya Penduduk Lanjut Usia di Indonesia.h.12.
- (9) The Prakarsa, Langkah Dini Antisipasi Ledakan Populasi Lansia, Penerbit : Prakarsa, 2019. h.46.
- (10) Rahmad Purwanto, Pentingnya Kesejahteraan Lanjut Usia, Jurnal Mimbar Administrasi, FISP UNTAG Semarang, Oktober 2021.h.32.
- (11) Profil Lanjut Usia Kota Semarang Dalam Rangka Mewujudkan Kota Ramah Lansia, 2020.
- (12) Rahmad Purwanto, Peran Kader Kesehatan Dalam Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, FISIP UNTAG Semarang. 2023.
- (13) Rahmad Purwanto, Peran Kader Kesehatan Dalam Peningkatan Kesehatan Lansia di Kecamatan tembalang, Kota Semarang, 2023.h.24-26.
- (14) Profil Gereja Kristen Jawa Kramas, Kota Semarang. H.21.
- (15) Bappeda Jawa Tengah, Penyelenggaraan Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia di Provinsi Jawa Tengah, Bappeda Jawa Tengah. Semarang, 2022.
- (16) Dieny FF, Rahadiyanti A. Dkk, Modul G-izi dan Kesehatan Lanjut Usia, Vol 5. 2019, h.34-37.
- (17) The Prakarsa, Himpunan materi Diskusi tentang Pemenuhan Hak-hak Lansia Sejahtera dan Bermartabat. Prakarsa, Jakarta, 2019, h. 121 – 2023.

## Lampiran : Dokumen Kegiatan dan Hasil

Dokumentasi kegiatan PKM di GKJ Kramas, sebagai berikut :

### 1. Cek Kesehatan dan Senam Lansia



Periksa lansia sehat

Senam sehat untuk lansia

### 2. Kerohanian dan Sosial Budaya



Perkunjungan kelompok

Kebaktian Lansia



Pelatihan Karawitan/Gamelan



Kegiatan sosial Lansia

### 3. Aktif Kegiatan dan Keterampilan



Memasak dan Tambahan Makan



Pelatihan Keterampilan

### 4. Bidang Ketrampilan Kewirausahaan



Menjual hasil masakan olahan



Bertanam Toga



Pelatihan membuat sirup jahe dan memasak menu sehat



Setelah sehari semalam masak sari jahe dengan tambahan sere, daun pandan dan gula pasir

## Poster PKM Lansia Sehat, Aktif dan Mandiri :

**Strategi Pemberdayaan Lanjut Usia Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif (Lansia Smart)**

Rahmad Purwanto W  
Endang Swastuti  
H. Agus Wibowo

Terima Kasih Kepada :  
Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Ditjen Dikti, Riset dan Teknologi, Kemendikbud, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Pendanaan BIMA 2024, Skema Kemitraan Kepada Masyarakat

Program PKM :  
**Strategi Pemberdayaan Lanjut Usia Sehat, Mandiri dan Produktif (Lansia Smart) di GKJ Kramas**

**Traffic Light Mewujudkan Lansia Smart**

- DIANJURKAN : Berdoa dan beribadah, lengkapil dokumen kependudukan, BPJS, persediaan obat di rumah, kunjungi Posyandu Lansia dan tetap aktif
- DISARANKAN : Olahraga sesuai usia, periksa berkala suhu badan, berat badan, cek tensi, gula darah, kolesterol
- DILARANG : Hindari makanan dingin, banyak bahan pengawet, rumah kotor / licin, waspadai makanan kedaluwarsa dan racun di rumah

Tim PKM : Rahmad Purwanto W, Endang Swastuti dan H. Agus Wibowo

1) **Program PKM** : GKJ Kramas sukses melaksanakan meningkatkan Kesehatan (penyuluhan, periksa kesehatan, senam dan tambahan makanan bergizi), Aktif (kumpulan, gamelan dan tembang Jawa), Produktif (berteman empon-empon dan terampil mengolah hasil, kuliner), Sosial Budaya (kerawitan, kerohanian, paduan suara), Manajemen Kelompok (sharing, berkunjung dan kegiatan bersama) dan keluarga makin paham kehidupan lansia.

2) **Pendampingan dan Manfaat Jangka Panjang** : Program Lansia Smart meningkatkan keterampilan berkelanjutan lansia sehat, aktif dan terampil dengan sinergi gereja, Posyandu Lansia dan Puskesmas.

3) **Manfaat** : Keluarga lebih peduli pada kebutuhan lansia agar tetap SMART. Hal ini sesuai Agenda SDG's dan Program Lansia Kota Semarang

Terima Kasih kepada :  
Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Ditjen Dikti, Riset dan Teknologi, Kemendikbud, Riset dan Teknologi melalui Pendanaan BIMA 2024 (Skema Kemitraan Kepada Masyarakat).

Program PKM di GKJ Kramas sukses melaksanakan meningkatkan Kesehatan (penyuluhan, periksa kesehatan, senam dan tambahan makanan bergizi), Aktif (kumpulan, gamelan dan tembang Jawa), Produktif (berteman empon-empon dan terampil mengolah hasil, kuliner), Sosial Budaya (kerawitan, kerohanian, Paduan suara), Manajemen Kelompok (sharing, berkunjung dan kegiatan bersama) dan keluarga makin paham kehidupan lansia.

Evaluasi Program :  
Metode : penyuluhan, diskusi kelompok, pendampingan dan akses layanan Kesehatan dan sosial;

Pendampingan : pendampingan intensif, pembentukan kader Lansia dan manajemen kelompok.

Dampak Jangka Panjang :  
Program ini mendorong keterampilan berkelanjutan dan berpotensi untuk dikembangkan pada kelompok lain berbasis lembaga keagamaan. Kerjasama dengan para pihak Posyandu, Puskesmas dan Dinas Sosial. Konfirmasi program ini tergantung pada partisipasi warga gereja dan keluarga Lansia.

Model PKM dengan Strategi Lansia Smart terbukti berhasil meningkatkan kesehatan, kinerja kelompok gereja dan produktif. Peran serta Pengurus gereja, warga gereja dan lansia serta Universitas sangat strategis. PKM ini menumbuhkan motivasi bekerja bersama antar pihak meningkatkan kehidupan lanjut usia sejalan Tujuan SDG's.

