

## Pemberdayaan Lansia Melalui Pendekatan Spiritual, Kesehatan, dan Sosial dalam Program Sekolah Lansia Berdaya

Ibnu Habibi<sup>1</sup>, M. Arif Susanto<sup>2</sup>, Ihwanuddin<sup>3</sup>, Aulia Singa Zanki<sup>4</sup>

STIT Muhammadiyah Bojonegoro

[ibnuhabibistitmubo@gmail.com](mailto:ibnuhabibistitmubo@gmail.com)<sup>1</sup>

### Article Info

Volume 3 Issue 2

June 2025

DOI :

10.30762/welfare.v3i2.2266

### Article History

Submission: 15-05-2025

Revised: 26-05-2025

Accepted: 02-06-2025

Published: 12-06-2025

### Keywords:

Elderly empowerment,  
Elderly school, Happy life,  
Islamic values, Health and  
society

### Kata Kunci:

Pemberdayaan lansia,  
Sekolah lansia, Kehidupan  
Bahagia, Nilai Islam,  
Kesehatan dan sosial



Copyright © 2025 Ibnu Habibi, M. Arif Susanto, Ihwanuddin, Aulia Singa Zanki

Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

### Abstract

This community service program aims to empower elderly women in Kapas Village, Kapas District and Pohbogo Village, Balen District, Bojonegoro Regency through the Sekolah Lansia Berdaya activity. This activity was attended by 52 elderly participants (26 people from each village) and carried the theme "Happy Life in the Perspective of Islam". The main focus of the program is to increase the spiritual understanding of the elderly regarding the meaning of a happy life according to Islamic teachings, increase awareness of the importance of maintaining physical health, and strengthen the social role of the elderly in their surroundings. The method used is the Action Research method through a participatory action program approach. The results of the activity showed an increase in the spiritual aspect of the elderly, marked by a high spirit of worship and an attitude of gratitude. In addition, there was an increase in healthy living habits. The elderly also showed better self-confidence in interacting socially and participating in community activities. This activity succeeded in building awareness of the importance of a healthy and happy life based on Islamic values.

### Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan lanjut usia di Desa Kapas, Kecamatan Kapas dan Desa Pohbogo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro melalui kegiatan Sekolah Lansia Berdaya. Kegiatan ini diikuti oleh 52 peserta lansia (masing-masing desa 26 orang) dan mengusung tema "Hidup Bahagia dalam Pandangan Islam". Fokus utama program adalah peningkatan pemahaman spiritual lansia terhadap makna hidup bahagia menurut ajaran Islam, peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani, serta penguatan peran sosial lansia di lingkungan sekitarnya. Metode yang digunakan adalah metode kaji tindak (*Action Research*) melalui pendekatan program tindak partisipatif (*Participatory Action Program*). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan aspek spiritualitas lansia, ditandai dengan semangat beribadah dan sikap syukur yang tinggi. Selain itu, terjadi peningkatan kebiasaan hidup sehat. Para lansia juga menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dalam berinteraksi sosial dan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat. Kegiatan ini berhasil membangun kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan bahagia berdasarkan nilai-nilai Islam.

## 1. PENDAHULUAN

Lansia, atau lanjut usia, menandai tahap akhir siklus hidup manusia. UU No. 13 Tahun 1998 dan WHO mendefinisikan lansia sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, dengan usia 65 tahun ke atas sering dianggap sebagai tahap akhir kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO, 2022) mengklasifikasikan lansia sebagai kelompok populasi yang sedang mengalami proses penuaan (*ageing process*), suatu tahapan alami dalam siklus hidup manusia yang ditandai dengan serangkaian perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang kompleks dan bertahap.

Lansia merupakan kelompok usia yang secara inheren rentan terhadap berbagai perubahan kondisi dan situasi, yang dipicu oleh transformasi fisik, sosial, dan psikologis yang

menyertai proses penuaan (Sukadari & Komalasari, 2020). Ketidakmampuan individu lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut dapat memicu serangkaian masalah psikososial, termasuk perasaan kesepian, peningkatan tingkat stres, dan bahkan depresi klinis, yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka (Oktaviana, 2018).

Laporan *World Population Ageing* (2019) menunjukkan peningkatan populasi lansia sebagai tren global, dengan hampir semua negara mengalami pertumbuhan signifikan dalam jumlah dan proporsi lansia. Populasi global berusia 65 tahun ke atas mencapai 703 juta pada saat laporan tersebut diterbitkan dan diproyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050.

Indonesia menghadapi fenomena penuaan penduduk (*ageing population*), ditandai dengan peningkatan persentase lansia yang mencapai 10,6% pada tahun 2020, diproyeksikan menjadi 16,5% pada tahun 2035, dan diperkirakan mencapai 57 juta jiwa pada tahun 2045. Sebagai contoh, data BPS tahun 2020 mencatat jumlah lansia (usia 60-75 tahun ke atas) di Sulawesi Selatan sebanyak 849.960 jiwa.

Peningkatan jumlah lansia berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan yang memerlukan perhatian dan antisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kebijakan pembangunan difokuskan pada pemberdayaan dan peningkatan kesejahteraan lansia, dengan mempertimbangkan keterampilan, pengetahuan, fungsi, serta kondisi fisik dan mental mereka (Kemenkes RI, 2014). Sasaran Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) mengintegrasikan kesejahteraan lansia dalam Tujuan Ketiga, yang menekankan jaminan kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh penduduk di semua usia, meliputi seluruh siklus hidup manusia, dari neonatus hingga lanjut usia (Kemenkes RI, 2022).

Pemberdayaan lansia sangat penting mengingat mereka merupakan kelompok rentan yang perlu diberdayakan berdasarkan potensi yang dimiliki, baik melalui keluarga maupun masyarakat (H. Yulianti & Supiyah, 2020). Upaya pemerintah untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup lansia meliputi program *Day Care*, kegiatan seni dan kelompok sebaya, terapi musik, serta pembinaan keagamaan/spiritual, yang bertujuan memberdayakan lansia sesuai kemampuan dan keterampilan mereka (Y. Yulianti, 2020).

Perubahan fisik yang menyertai penuaan berdampak pada kondisi psikologis lansia (Pasmawati, 2017). Pandangan negatif masyarakat terhadap lansia sebagai individu tidak produktif, mudah lupa, dan mengalami penurunan fungsi pancaindra seringkali menjadi indikator penilaian yang merendahkan, menyebabkan lansia merasa tidak produktif dan lebih sensitif, sehingga meningkatkan risiko gangguan psikis (Sukadari & Komalasari, 2020).

Gangguan psikologis pada lansia memicu peningkatan hormon kortisol dan adrenalin, yang menekan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit (Bar-Tur, 2021). Untuk tetap produktif, lansia perlu menyeimbangkan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial, dengan menjaga pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Bar-Tur, 2021). Kesejahteraan psikologis lansia ditandai dengan penerimaan diri, hubungan sosial positif, kontrol lingkungan, dan rasa memiliki arti hidup (Arifin et al., 2023). Dalam penelitian Meldawaty dkk. (2023) disebutkan bahwa sebagian besar (50%) peserta lansia menunjukkan pemahaman yang baik tentang tahap perkembangan lansia, dan mampu menerapkan konsep "kebahagiaan" untuk meningkatkan kesehatan (Meldiwaty et al., 2023).

Salah satu organisasi masyarakat Aisyiyah juga konsen dalam Isu lansia. Dalam program unggulannya mengenai *GEDSI Gender Equality, Disability, and Social Inclusion*, yang dalam bahasa Indonesia berarti Kesetaraan Gender, Disabilitas, dan Inklusi Sosial. Berbagai kekerasan seksual dan kekerasan berbasis gender masih menjadi tantangan besar terhadap perwujudan GEDSI terhadap perempuan, anak-anak, remaja, lansia, penyandang disabilitas (Inklusi, 2024).

Isu lansia ini menjadi salah satu dari kerja 'Aisyiyah sejak awal berdirinya dengan melaksanakan berbagai kegiatan maupun amal usaha. Isu lansia bukan hal yang baru bagi 'Aisyiyah, karena senam lansia, posyandu lansia, santunan lansia, kegiatan ini sudah sering dilakukan akan tetapi ada juga program yang menjadi amal usaha yang diorganisir secara rutin dan dengan manajemen pengelolaan yang baik seperti panti maupun daycare lansia (Pimpinan Pusat 'Aisyiyah, 2024).

Isu Lansia di Kabupaten Bojonegoro juga menjadi satu bidang garapan Dinas Sosial dan Dinas Kesehatan dengan meluncurkan program Implementasi Integrasi Layanan Primer (ILP) tahun 2023 dengan pendekatan berbasis puskesmas yang mengkoordinasikan pelayanan primer melalui lima klaster: manajemen, ibu dan anak, dewasa dan lansia, penyakit menular, dan lintas klaster. Pelayanan di tingkat desa diintegrasikan melalui seluruh Pustu dan Posyandu yang telah

dirombak dari basis program menjadi layanan terintegrasi untuk seluruh siklus hidup, dengan standarisasi pelayanan, penguatan skrining kesehatan, dan peningkatan kompetensi kader Posyandu (saat ini 450 kader telah dilatih dengan 25 keterampilan dasar). Meningkatnya angka harapan hidup di Kabupaten Bojonegoro (72,57 tahun pada 2023) berdampak pada peningkatan jumlah lansia dan risiko kesehatan terkait. Sebagai bagian dari strategi preventif ILP, Dinas Kesehatan menginisiasi program LANSIA SEMBADA untuk mengatasi tantangan ini.

Oleh karena itu, STIT Muhammadiyah Bojonegoro bekerjasama dengan Pimpinan Daerah Aisyiyah Bojonegoro melaksanakan pembinaan lansia dengan program Sekolah Lansia Berdaya yang dilakukan di dua Desa yaitu Desa Pohbogo, Kecamatan Balen; dan Desa Kapas Kecamatan Kapas. Pemilihan dua desa tersebut sebagai lokasi pengabdian masyarakat, yang juga melibatkan program untuk lansia, didasarkan pada aksesibilitas, tingkat religiusitas masyarakat (membutuhkan penguatan program keagamaan yang relevan dengan lansia), dan potensi kearifan lokal yang dapat diintegrasikan dengan program pemberdayaan lansia.

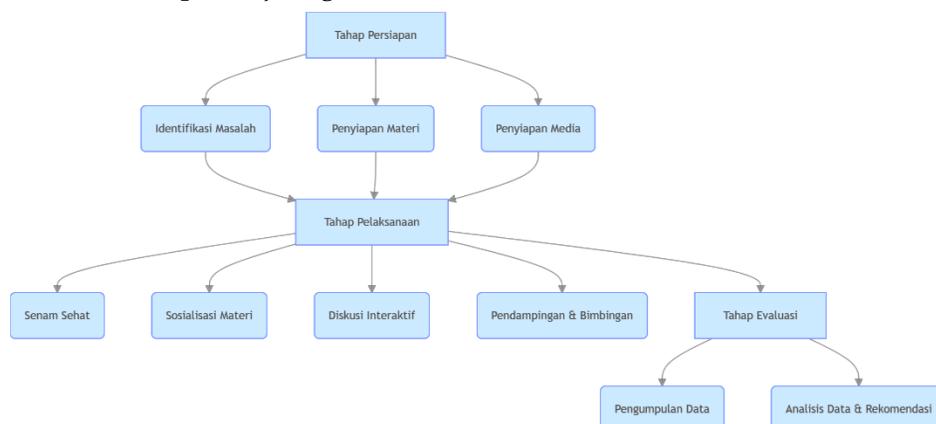
## 2. METODE

Metode yang digunakan adalah metode kaji tindak (*Action Research*) melalui pendekatan program tindak partisipatif (*Participatory Action Program*). Sasaran pada kegiatan Sekolah Lansia Berdaya ini adalah ibu-ibu lanjut usia, masing-masing desa sebanyak 26 lansia (ibu-ibu lansia dan kader desa). Tahapan kegiatan ini terdiri daritahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi, penyiapan materi, dan persiapan media penyuluhan berupa presentase melalui Power Point (PPT). Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah yakni penyampaian materi penyuluhan berupa sosialisasi, pendampingan dan bimbingan.

Tahapan evaluasi meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan. Evaluasi (penilaian) menggunakan kuesioner dibagikan kepada ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan masyarakat di dua desa tersebut, yaitu: Melakukan penyuluhan dan tanya jawab interaktif dengan masyarakat desa Kapas dan desa Pohbogo. Melakukan penyuluhan di Balai Desa ataupun rumah warga untuk memperkenalkan dan memberikan pemahaman ke ibu-ibu lansia mengenai program tentang konsep bahagia dalam masyarakat menurut Islam serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup bahagia secara spiritual. Adapun kegiatan pelatihan ini dimulai dengan senam sehat, penjelasan tentang pentingnya belajar, menerapkan kehidupan bahagia dalam agama, serta mengoptimalkan sumber daya manusia pada ibu lanjut usia.

Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan selama program pengabdian masyarakat berlangsung. Pelaksanaan kegiatan Sekolah Lansia Berdaya dilakukan pada:

1. Tanggal 9 November 2024 Balai Desa Pohbogo – Kec. Balen, dan di Rumah Ibu Siti Asiyah Desa Kapas, Kecamatan Kapas Bojonegoro.
2. Tanggal 23 November 2024 Balai Desa Pohbogo, Kec. Balen Rumah Ibu Siti Asiyah, Desa Kapas, Kecamatan Kapas Bojonegoro.



Gambar 1. Bagan rencana kegiatan pengabdian

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program "Sekolah Lansia Berdaya" dilaksanakan selama tiga bulan di Desa Kapas, Kecamatan Kapas, dan Desa Pohbogo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro. Kegiatan ini melibatkan total 52 perempuan lanjut usia, masing-masing desa sebanyak 26 orang. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan lansia dengan tema utama "Hidup Bahagia dalam

Pandangan Islam" yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan pendekatan kesehatan, sosial, dan psikologis.

Kegiatan Sekolah Lansia Berdaya yang dilaksanakan di Desa Kapas dan Pohbogo menempatkan aspek spiritual sebagai inti dari proses pemberdayaan. Dalam Islam, kebahagiaan sejati tidak semata-mata terletak pada aspek materi, namun lebih kepada ketenangan hati, rasa syukur, dan keikhlasan dalam menerima takdir Allah. Oleh karena itu, materi pembelajaran dan diskusi dalam program ini dirancang untuk menggali makna kebahagiaan dari perspektif Islam, sesuai dengan kondisi dan pengalaman hidup para lansia.

Dalam setiap sesi pertemuan, peserta diajak untuk memahami konsep *sakinah* (ketenangan batin), *ridha* (penerimaan), dan *syukur* (rasa terima kasih) sebagai fondasi kebahagiaan. Para lansia secara aktif berdiskusi tentang cara-cara mencapai ketenangan melalui pendekatan spiritual, seperti memperbanyak dzikir, membaca Al-Qur'an, memperbaiki kualitas salat, serta menjalin hubungan yang lebih erat dengan keluarga dan masyarakat. Dalam diskusi, banyak peserta menyampaikan bahwa selama ini mereka merasa kehilangan arah setelah memasuki usia senja, namun melalui program ini mereka kembali menemukan semangat dan tujuan hidup.

Selain itu, adanya penguatan pemahaman tentang nilai-nilai kehidupan Islami membuat para lansia lebih bijak dalam menghadapi masalah, lebih sabar dalam menerima kondisi fisik yang melemah, dan lebih bersyukur atas nikmat hidup yang masih dimiliki. Dampak nyata dari kegiatan ini terlihat dari perubahan sikap peserta yang lebih optimis, lebih ramah, dan semakin antusias dalam mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan mereka. Dengan demikian, peningkatan pemahaman spiritual terbukti menjadi faktor penting dalam menciptakan lansia yang bahagia dan bermakna, baik secara pribadi maupun sosial.



Gambar 2. Dokumentasi Penyampaian materi

Kesehatan jasmani merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Dalam Program Sekolah Lansia Berdaya di Desa Kapas dan Pohbogo, peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik menjadi salah satu fokus utama. Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, pelatihan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta senam lansia yang dilakukan secara rutin.

Lansia mendapat edukasi praktis tentang kebersihan, pola makan sehat, pengelolaan stres, dan deteksi dini penyakit, dengan demonstrasi langsung. Hasilnya, kesadaran akan kebiasaan sehat meningkat signifikan (peningkatan pengetahuan PHBS 37,2%), terlihat dari peningkatan kebersihan rumah, penggunaan air bersih, dan aktivitas fisik yang lebih banyak.

Kegiatan senam lansia yang dilakukan secara berkala juga terbukti memberikan dampak positif, memperkuat fisik, mencegah kekakuan otot, dan meningkatkan interaksi sosial yang menyenangkan. Para lansia merasa lebih sehat, bugar, dan bersemangat, serta lebih mandiri dalam aktivitas harian mereka.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh lansia adalah menurunnya kepercayaan diri akibat perubahan fisik, sosial, dan peran dalam keluarga maupun masyarakat. Melalui Program Sekolah Lansia Berdaya di Desa Kapas dan Pohbogo, upaya peningkatan kepercayaan diri dan partisipasi sosial menjadi bagian penting dari tujuan pemberdayaan. Kegiatan ini memberikan ruang yang aman dan inklusif bagi para lansia untuk saling berbagi pengalaman, belajar bersama, dan menyadari bahwa usia bukanlah penghalang untuk tetap berdaya dan berkontribusi.

Program ini melibatkan lansia aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan pelatihan keterampilan (kerajinan, TOGA, fasilitasi kegiatan keagamaan), meningkatkan kepercayaan diri dan rasa dihargai. Partisipasi aktif dalam kegiatan sosial (kerja bakti, pengajian, menjadi narasumber) menunjukkan peningkatan peran sosial dan kesadaran akan kontribusi berharga mereka bagi keluarga dan masyarakat.

Dengan meningkatnya kepercayaan diri dan partisipasi sosial, para lansia di Desa Kapas dan Pohbogo menunjukkan perubahan yang signifikan: dari sikap pasif menjadi pribadi yang lebih aktif, percaya diri, dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Ini menjadi indikator bahwa lansia yang diberdayakan secara spiritual, jasmani, dan sosial mampu menjadi pribadi yang tangguh dan bahagia di masa senja.

Memasuki usia lanjut seringkali membawa dampak psikososial yang signifikan, seperti perasaan terpinggirkan, tidak berguna, dan berkurangnya kepercayaan diri. Banyak lansia merasa kehilangan peran dalam keluarga maupun masyarakat, sehingga cenderung menarik diri dari aktivitas sosial. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, dapat menyebabkan lansia mengalami kesepian, depresi ringan, dan penurunan kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, dalam Program Sekolah Lansia Berdaya yang dilaksanakan di Desa Kapas Kecamatan Kapas dan Desa Pohbogo Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro, salah satu tujuan utama adalah mengembalikan kepercayaan diri para ibu-ibu lansia serta mendorong mereka untuk kembali berperan aktif di lingkungan sosialnya.

Melalui pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif dan menyenangkan, para peserta diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri, menyampaikan ide, dan berbagi pengalaman hidup. Materi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kondisi mereka sehari-hari. Peserta diajak untuk merefleksikan peran mereka sebagai ibu, nenek, dan tokoh masyarakat, serta menggali potensi yang masih bisa dikembangkan, baik dalam ranah keagamaan, keluarga, maupun sosial.



Gambar 3. Dokumentasi dengan peserta pengabdian

Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam program ini antara lain adalah pelatihan keterampilan sederhana seperti pembuatan olahan makanan sehat, kerajinan tangan, perawatan tanaman obat keluarga (TOGA), dan manajemen rumah tangga sehat. Kegiatan-kegiatan tersebut memberi ruang bagi lansia untuk merasa produktif dan bangga atas karya mereka. Tidak sedikit peserta yang mengungkapkan kebahagiaannya bisa kembali "berkarya", bahkan dalam usia lanjut. Hal ini berdampak positif terhadap meningkatnya rasa percaya diri dan harga diri mereka.

Di sisi lain, program ini juga membuka ruang kolaborasi antar peserta. Lansia saling memberi semangat, mempererat ukhuwah, dan menciptakan suasana belajar yang penuh empati dan saling mendukung. Mereka juga diajak untuk kembali aktif di masyarakat, seperti mengikuti pengajian, kerja bakti, kegiatan posyandu lansia, dan berbagi pengalaman hidup sebagai inspirasi bagi generasi muda. Keterlibatan ini secara tidak langsung menguatkan posisi mereka sebagai sosok yang masih dibutuhkan dalam kehidupan sosial.

Program ini dilaksanakan didasarkan dengan teori Teori pemberdayaan (*Empowerment Theory*), seperti dikembangkan oleh Julian Rappaport (1981), menekankan pentingnya mengembalikan kontrol individu atas kehidupannya melalui peningkatan kapasitas, partisipasi, dan pengakuan sosial. Dalam program ini, pemberdayaan dilakukan melalui tiga ranah: spiritual (memahami makna hidup dalam Islam), sosial (partisipasi dalam masyarakat), dan psikologis (peningkatan kepercayaan diri). Proses pemberdayaan lansia dalam program ini juga tercermin dalam teori Paulo Freire (1970), yang menekankan bahwa pendidikan harus membebaskan dan memberdayakan. Lansia tidak hanya diberi informasi, tetapi diajak untuk melakukan refleksi

kritis terhadap kehidupannya dan berperan dalam perubahan sosial, sekecil apa pun kontribusinya.

Program ini juga menyisipkan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya kebermanfaatannya hidup hingga akhir hayat. Dalam Islam, lansia dihormati dan dipandang sebagai sumber kebijaksanaan dan keteladanan. Dengan membangun kesadaran tersebut, para peserta merasa termotivasi untuk menjalani masa tua dengan semangat baru. Mereka tidak lagi melihat usia sebagai batas, tetapi sebagai fase kehidupan yang tetap dapat dijalani dengan rasa syukur, makna, dan kontribusi.

Secara keseluruhan, peningkatan kepercayaan diri dan peran sosial lansia melalui program ini telah menunjukkan dampak positif baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual. Para ibu lansia di dua desa tersebut kini tampil lebih percaya diri, optimis, dan siap untuk terus menjadi pribadi yang bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat sekitar.

#### **4. KESIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat "Sekolah Lansia Berdaya" di Desa Kapas dan Pohbogo, Bojonegoro telah dilaksanakan dengan melibatkan 52 peserta, dan berfokus pada nilai-nilai spiritual Islam yang mengajarkan ketenangan batin, rasa syukur, dan penerimaan. Kegiatan penyuluhan kesehatan, pelatihan keterampilan, dan senam tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan partisipasi sosial para lansia. Melalui diskusi dan aktivitas yang bersifat partisipatif, peserta merasakan kembali semangat hidup dan peran mereka di masyarakat. Dengan pendekatan ini, program berhasil menunjukkan dampak positif bagi lansia, menjadikan mereka lebih optimis, aktif, dan berkontribusi dalam keluarga dan masyarakat, serta mengubah pandangan mereka terhadap usia sebagai fase yang penuh makna.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Kapas Kecamatan Kapas dan Desa Pohbogo Kecamatan Balen, Pimpinan Daerah 'Aisyiyah Bojonegoro, para Ibu-ibu lansia peserta yang antusias, tim pelaksana dan relawan yang berdedikasi, serta Puskesmas atas dukungannya. Partisipasi semua pihak, baik langsung maupun tidak langsung, sangat berarti dalam keberhasilan program pemberdayaan lansia ini. Semoga program ini berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup para lansia di bidang spiritual, kesehatan, dan sosial.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, S., Yuniardi, S., Karniyati, D., Iswinarti, Hasanati, N., Winarsunu, T., & Suryaningrum, C. (2023). *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*. <https://doi.org/10.1201/9781003402381>
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. In *Frontiers in Medicine* (Vol. 8). <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Maghfiroh, Fachrial, Arif Zunaidi, Moh Yusuf, dan Ahmad Syakur. "Fostering Tolerance and Cultural Preservation Through Community Empowerment: The Role of Islamic Values in Kampung Tahu Educational Tourism." *Journal of Islamic Economics (JoIE)* 4 (29 Desember 2024): 164–81. <https://doi.org/10.21154/joie.v4i2.10199>.
- Fatmawati, N., Zunaidi, A., Septiana, A. Y., Maghfiroh, F. L., Pinkytama, N. R., & Prihartini, L. Y. (2025). Meningkatkan daya saing usaha lokal melalui literasi dan pemanfaatan e-commerce. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), 375–390. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22691>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. New York: Continuum
- Handayani, W., Agustina, P., Lisandari, Y., & Kurniawan, R. (2023). Penyuluhan Pengelolaan Stress pada Lansia di Rumah Lansia Bahagia Bintan. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 418–423. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i3.549>
- Inklusi. (2024). *Memahami Kesetaraan Gender, Inklusi Disabilitas, dan Inklusi Sosial dalam Pembangunan*.
- Jannah, I. N. J. (2023). Sosialisasi Kesehatan Gangguan Psikosomatis Menggunakan Media X Banner pada Lansia di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 314–319. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.556>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Mardiana, M., Br Tarigan, S., Saputri, L., Sitepu, D. R. B., Afni, K., Br Ginting, C. A. A., ... Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare : Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat*, 1(1), 156–161. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.342>
- Meldawaty, M. (2023). Sosialisasi “Bahagia” Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintang. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 248–252. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.546>
- Oktaviana, E. S. (2018). *Hubungan Interaksi Sosial Dan Self Efficacy Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha*. Universitas Airlangga.
- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Syi'ar*, 17(1).
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121–148. <https://doi.org/10.1007/BF00919275>
- Rendana, A., Yunita, R., Turisna, R., & Fospawati, R. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Daur Ulang Botol Plastik Menjadi Karya Seni Pada Lansia di Panti Rumah Bahagia Bintang. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 367–372. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.548>
- Pimpinan Pusat 'Aisyiyah. (2024). <https://aisyiyah.or.id/kembangkan-inovasi-layanan-aisyiyah-berkomitmen-dukung-kesejahteraan-lansia/>.
- Sukadari, & Komalasari, M. D. (2020). *Pedoman Pemberdayaan Taman Lansia Berbasis Psychological Well-Being*. UPY Press.
- Yulianti, H., & Supiyah, R. (2020). *Model Pemberdayaan Melalui Program Day Care dalam Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Lansia (Studi Kasus di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari)*. 1, 16–23.
- Yulianti, Y. (2020). Dampak Program Elderly Day Care Service Terhadap Kesejahteraan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Dharma Bekasi. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(2). <https://doi.org/10.15408/empati.v7i2.11596>
- Arif Zunaidi, Fachrial Lailatul Maghfiroh, Firman Setiawan, Empowering Local Communities Through Zakat to Achieve Sustainable Development Goals. *IQTISHODUNA* (Vol. 20, No. 1, 2024) DOI: <https://doi.org/10.18860/iq.v20i1.23771>
- Zunaidi, A., Maghfiroh, F., Mushlihin, I., & Natalina, S. (2025, May 26). Integrating Productive Zakat and Women's Empowerment to Achieve Sustainable Development Goals: A Path to Social Welfare and Economic Inclusion. *International Journal of Zakat*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.37706/ijaz.v10i1.593>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.