

## Bentuk-Bentuk Pembinaan terhadap Lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia di Siborong-Borong

<sup>1</sup>Elia Silalahi, <sup>2</sup>Risma Sipahutar, <sup>3</sup>Ria Surbakti, <sup>4</sup>Maya Sianturi, <sup>5</sup>Mawar Silalahi, <sup>6</sup>Amelia Pakpahan, <sup>7</sup>Helma Purba, <sup>8</sup>Sara Nasution, <sup>9</sup>Gomgom Sianipar, <sup>10</sup>Damayanti Nababan.

IAKN Tarutung

[nababanyanti02@gmail.com](mailto:nababanyanti02@gmail.com)

**Abstract;** *The purpose of this article is to determine the forms of leadership in the elderly. The elderly group is the last stage of maturity in a person's life, which requires some kind of Christian education or church teachings, but not everyone reaches that age, so this age is often called the golden age. Most people think they don't need special education as they get older. What is meant by elderly is a person who has reached the age of 60 years and whose physical strength has weakened to such an extent that they are no longer able to earn a living. their strength or endurance and work are already limited. Spiritual formation for the elderly is very necessary to strengthen the faith of the elderly in their old age, whose physical abilities are increasingly decreasing, causing many problems for the elderly. Therefore, by using qualitative methods and a literary approach it can be concluded that the forms of spiritual education given to the elderly are: visits to nursing homes, counseling, worship/fellowship for the elderly, catechism before death, visits to nursing homes. leading prayer and meditation, involving the elderly in services and helping the elderly when they are sick. That's what coaches really need to give to seniors.*

**Keywords:** *Coaching, Elderly*

**Abstrak;** Tujuan artikel ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk kepemimpinan pada lansia. Kelompok lanjut usia merupakan tahap kedewasaan terakhir dalam kehidupan seseorang, yang memerlukan semacam pendidikan kristiani atau ajaran gereja, namun tidak semua orang mencapai usia tersebut, sehingga usia ini sering disebut dengan usia emas. Kebanyakan orang berpikir mereka tidak memerlukan pendidikan khusus seiring bertambahnya usia. Yang dimaksud dengan lanjut usia adalah orang yang telah mencapai umur 60 tahun dan kekuatan fisiknya sudah melemah sedemikian rupa sehingga tidak mampu lagi mencari nafkah. kekuatan atau daya tahan dan pekerjaan mereka sudah terbatas. Pembinaan spiritual pada lansia sangat diperlukan untuk memperkuat keimanan lansia di masa tuanya, yang kemampuan fisiknya semakin menurun sehingga menimbulkan banyak permasalahan pada lansia. Oleh karena itu, dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan sastra dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk pendidikan spiritual yang diberikan kepada lansia adalah: kunjungan ke panti jompo, penyuluhan, ibadah/persekutuan lansia, katekismus menjelang kematian, kunjungan ke panti jompo. memimpin doa dan meditasi, melibatkan lansia dalam pelayanan dan membantu lansia ketika sakit. Hal itulah yang memang perlu diberikan para pelatih kepada para senior.

**Kata kunci:** Pembinaan, Lanjut Usia

### LATAR BELAKANG

Usia tua merupakan tahap terakhir kehidupan seseorang, penuaan adalah masa ketika seseorang telah mencapai kematangan ukuran dan fungsinya, dan usia tua adalah masa dimana seseorang mengalami kemunduran seiring berjalannya waktu. Ada beberapa pendapat mengenai penuaan manusia, ada yang mengatakan 60 tahun, 65 tahun, dan 70 tahun. Pada dasarnya seseorang mengalami masa tua, dimana pada usia

lanjut kemampuan fisik semakin menurun, misalnya saja ketidakmampuan dalam melakukan berbagai pekerjaan karena kondisi tulang yang sudah tidak sehat akibat proses penuaan, penyakit kulit, keriput dan kondisi mental juga memburuk, misalnya: Orang lanjut usia mengalami kesepian dalam hidupnya, merasa tidak mempunyai teman dan merasa tidak berdaya. Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak bisa dihindari dan kondisi fisik berubah; Selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, jatuh sakit, terisolasi dari lingkungan dan kesepian. Jika diperhatikan, komunitas lansia merupakan tempat ibadah, juga menurun, mungkin karena banyak orang tua yang tidak mampu datang ke gereja lagi karena sakit. Di sinilah bantuan para lansia atau pemimpin gereja lanjut usia sangat dibutuhkan, agar para lansia dapat menikmati hidup dan merasa benar-benar diperhatikan. Kemudian seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisik dan psikis, meliputi perubahan mulai dari tingkat sel hingga seluruh organ, meliputi sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, sistem kardiovaskular, sistem pengaturan tubuh, sistem muskuloskeletal, sistem pencernaan, sistem saluran kemih, sistem endokrin, dan organ dalam, organ dan intergumen. Lansia yang paling mandiri adalah pasangan lansia yang bentuk fisiknya cukup baik, secara sosial ekonomi dapat dikatakan cukup dalam memenuhi segala kebutuhan hidup, sehingga tidak terdapat lansia yang memiliki anak (Alpin, 2016). Sebelum melaksanakan pelatihan spiritual lansia, tentunya kita selidiki terlebih dahulu permasalahan apa saja yang dialami oleh para lansia tersebut, sehingga kita sebagai pengawas mengetahui pelatihan spiritual apa yang dibutuhkan oleh jemaah lansia tersebut. Pembinaan rohani adalah pembinaan hati, yaitu pembinaan yang utuh, yang hanya dapat terjadi bila semua pihak melakukannya secara terus-menerus dan sekaligus mengembangkan kemampuan jasmani dan rohani. Perkembangan spiritual merupakan salah satu cara penting untuk melaksanakan perubahan yang sangat penting bagi lansia akibat pesatnya perkembangan teknologi dan perubahan kondisi fisik, emosional dan psikologis. Kunjungan para pastor, pimpinan paroki, dan diakon sangat penting bagi pertumbuhan spiritual para lansia, karena mereka sekaligus mengalami perubahan degeneratif secara fisik, psikologis, sosiologis, dan spiritual. Hal inilah yang menjadi

dasar bagi kami para penulis untuk berinisiatif menulis buku harian ini guna membahas pentingnya program pelatihan rohani bagi umat paroki lanjut usia.<sup>1</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan berbasis pustaka. Penelitian sastra adalah suatu jenis penelitian yang mengumpulkan informasi dan data yang luas dari berbagai literatur, buku, catatan, dan lain-lain, serta hasil-hasil penelitian terdahulu, yang penting untuk memperoleh jawaban dan landasan teori yang berkaitan dengan masalah tersebut. harus diselidiki.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Definisi Lansia**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Lansia merupakan kelompok umur yang telah mencapai tahap akhir kehidupannya. Kelompok yang tergolong lanjut usia ini mengalami suatu proses yang sering disebut dengan proses menua. Harlock (1992, Rahman 2018) menjelaskan bahwa setiap lansia pasti mengalami dua perubahan, antara lain perubahan sosial dan ekonomi.

Namun ada beberapa perubahan yang tergolong dalam perubahan sosial, salah satunya adalah meninggalnya pasangan hidup atau saudara dekat, berubahnya peran ibu atau ayah menjadi nenek atau kakek, perubahan hubungan dengan anak juga bersifat sosial. perubahan yang dilakukan oleh orang tua. orang harus menghadapinya. Perubahan ekonomi berkaitan dengan status sosial dan pendapat lansia, melemahnya kapasitas fungsional tubuh merupakan gejala umum yang bermanifestasi sebagai perasaan takut menua pada lansia. Dengan demikian, aktivitas lain yang tidak memerlukan banyak usaha juga dapat bertahan terhadap perubahan sosial yang terkait dengan gangguan kemampuan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Desi siahaan, dkk, "pentinnya program pembinaan rohani bagi jemaat lanjut usia", *Jurnal pendidikan nasional dan humaniora*, 1 (4), 1-2

<sup>2</sup> Ibid; halaman 3

## 2. Batasan-Batasan Lansia

Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 Nugroho (Sevrita, 2019). Berikut beberapa pendapat ahli mengenai batasan usia: Organisasi Kesehatan Dunia WHO memiliki 4 tahap:

1. Paruh baya (middle-aged) adalah usia 45-59 tahun
2. Anda berusia 60-74 tahun
3. Senior (lansia) 75-90 tahun
3. Usia yang sangat tua > 90 tahun

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) Lanjut usia dikelompokkan menjadi usia tua (60-69 tahun) dan usia tua dengan risiko di atas (70 tahun) atau lebih..<sup>3</sup>

## 3. Ciri-ciri Lansia

Menurut Maryam Siti, R dkk (2008), perubahan yang terjadi pada lansia antara lain:

- Perubahan Fisik pada Lansia Perubahan yang umum dialami pada lansia antara lain penurunan fungsi fisik, penurunan kapasitas reproduksi, kelelahan, gangguan pendengaran, kehilangan penglihatan, uban dan kerutan.
- Perubahan mental meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental, yaitu perubahan fisik terutama pada organ indera, kesehatan umum, pendidikan, keturunan dan lingkungan.
- Perubahan psikologis dan perilaku pada lansia diduga disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif. Fungsi tubuh manusia, termasuk organ fisik dan mental, langsung menurun. Secara alami, fungsi otak dan kognitif orang lanjut usia akan memburuk seiring berjalannya waktu.
- Lalu ada juga perubahan spiritual yang melibatkan adopsi keyakinan atau agama yang dialami lansia untuk mengintegrasikannya ke dalam kehidupan mereka. Mereka yang juga berusia lanjut semakin terorganisir dan berkomitmen untuk menjalankan keyakinan mereka secara teratur. Hal ini juga tercermin dalam pemikiran, tindakan dan aktivitas sehari-hari masyarakat, serta spiritualitas lansia yang merupakan proses seumur hidup yang bersifat universal dan individual. Para

---

<sup>3</sup> Ibid; halaman 3-4

lansia yang telah belajar menghadapi perubahan hidup melalui mekanisme iman akhirnya dihadapkan pada tantangan akhir yaitu kematian. (Azisah,2011).<sup>4</sup>



#### 4. Bentuk-bentuk Pembinaan Terhadap Lansia

##### I. Kunjungan ke UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia

Mengunjungi lansia sangat penting untuk dilakukan oleh seorang Pembinaan, karena hal ini akan membuat lansia merasa dihargai dan diperdulikan oleh orang-orang sekitarnya. Sesuai dengan ini kami Mahasiswa IAKN Tarutung melakukan pembinaan terhadap lansia dengan tema : “SIAPA TAKUT JADI TUA”.



<sup>4</sup> Hartono Handreas. (2013) “Kurikulum PAK Yang Kontekstual Bagi Usia Lanjut dan Aktual.” *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. Vol 1(1) hlm 14

## II. Ibadah/Persekutuan Lansia

Makna persekutuan dalam Kisah Para Rasul 2:41-47 menjelaskan bahwa gereja adalah tempat persekutuan orang kristen. Arti persekutuan dalam hal ini adalah saling memperhatikan satu sama lain saling mendukung, dan saling melayani. Dengan Demikian pembentukan ibadah/persekutuan lanjut usia adalah satu langkah tepat dalam upaya pembinaan rohani mereka. Dalam Ibadah/persekutuan khusus lanjut usia di UPT Pelayanan Panti Sosial Anak dan Lanjut Usia, para lansia memperoleh kesempatan untuk Saling menguatkan, saling menasihati, saling membagi pengalaman dan menghibur di antara satu sama lain, agar semakin kuat di dalam Tuhan sampai akhir hayatnya. pengenalan akan Tuhan inilah yang membuat lansia semakin dibekali bahwa Tuhan senantiasa menyertai mereka, baik dulu, sekarang dan sampai akhir kehidupan.<sup>5</sup>



## III. Memberikan Panduan doa dan renungan

Pembentukan ibadah/persekutuan lanjut usia merupakan satu langkah tepat dalam upaya pembinaan rohani mereka. Dalam ibadah/persekutuan khusus lanjut usia, mereka memperoleh kesempatan untuk saling menguatkan, saling menasihati, saling membagi pengalaman dan menghibur di antara mereka, agar semakin kuat di dalam Tuhan sampai akhir hayatnya. Dalam ibadah atau persekutuan khusus untuk lanjut usia diadakan beberapa kegiatan yang bervariasi dan sederhana disesuaikan dengan daya serap lanjut usia dan kemampuan serta kondisi fisik mereka yang semakin

---

<sup>5</sup> Lydia Nivea Indah Permatasari Silaban, dkk. (2023). "Mengembangkan Perilaku Lansia Sebagai Pelaku Firman Dalam Pengajaran Pendidikan Agama Kristen. *KERUPMA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*. Vol 5(1) hlm 41

melemah, seperti khotbah/renungan, pemahaman Alkitab dengan topik yang sesuai dengan kebutuhan mereka dan berikan kesempatan kesaksian<sup>6</sup>



#### IV. Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga

Lanjut usia sendiri dimaknai sebagai penambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Saat lanjut usia tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik. Umumnya ketika seseorang memasuki usia lanjut, sering mempunyai gambaran yang serba buruk atas proses penuaan misalnya kondisi kesehatan yang memburuk, sering sakit-sakitan, tidak berdaya, pikun dan sebagainya. Banyak orang beranggapan bahwa penyakit yang muncul pada manusia lanjut usia adalah hal yang biasa. Anggapan ini tidak sepenuhnya benar karena kelompok lanjut usia juga bisa dan punya kesempatan dan hak untuk tetap hidup sehat.

Melakukan berbagai aktifitas fisik ringan hingga sedang dan menyenangkan menurut usianya secara periodik dapat meningkatkan kebugaran pada lansia. Ketika seseorang memasuki usia lanjut maka secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faalial (degenerasi). Pada kondisi tersebut perlu dipikirkan bagaimana di usia lanjutnya ia masih memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai macam

---

<sup>6</sup> Siahaan Desi, Dkk. (2022). Pentingnya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*. 1(4) Hlm 530

aktifitas yang bermanfaat. Selain berfungsi sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisiknya, aktifitas fisik dapat juga memberi penguatan terhadap keselarasan antara mental, emosional dan sosial pada lansia. Hidup bugur di usia lanjut merupakan solusi yang dapat dibentuk dan diciptakan oleh lansia guna meningkatkan derajat kebermaknaan hidup dalam kehidupan hari tua. Latihan olahraga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi.<sup>7</sup>



## 1. Materi Pembinaan Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia

Sesuai dengan tema “SIAPA TAKUT JADI TUA”, kami mengangkat materi yang berjudul “Tips Lansia Sehat dan Bahagia”. Lanjut usia sangat rentan terkena penyakit pada sekarang ini, tentu kita tahu bahwa itu bisa dikarenakan faktor usia yang semakin menua dapat berpengaruh kepada kesehatan tubuh lansia contohnya adalah Demensia, Obesitas, Gizi buruk, inferensia, dan lain sebagainya.

---

<sup>7</sup> Said Junaidi, (2011) Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 1(1) hlm hlm18-19

Dalam pemaparan materi kami, kami membahas tentang tips sehat pada lansia. Yaitu:

**1. Tetap aktif bergerak**

Dimana manfaat dari tips ini adalah meningkatkan daya tahan tubuh dan sistem kekebalan tubuh pada lansia

**2. Melakukan diet sehat**

Mengendalikan makan secara normal dengan tidak mengonsumsi makanan yang dapat memicu tubuh untuk menjadi over weight dengan cara menahan diri untuk tidak makan secara berlebihan dalam berbagai situasi pada lansia

**3. Beristirahat & Tidur yang Cukup**

Menjaga kualitas tidur tetap baik termasuk bagian dari pola hidup yang sehat pada lansia.

- ❖ Tidur memberi manfaat dalam menjaga kekebalan tubuh orangtua mulai melemah
- ❖ Tidur yang cukup dapat membantu metabolisme tubuh agar berjalan dengan baik

**4. Melakukan pemeriksaan rutin**

Pemeriksaan rutin dilakukan untuk meningkatkan kesadaran pada lansia untuk memelihara Kesehatan sendiri, meningkatkan kemampuan dan peran serta keluarga dan Masyarakat dalam mengatasi Kesehatan lansia, meningkatkan jenis dan jangkauan pelayanan lansia serta meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan lansia

**5. Mengelola stress**

Tips ini dapat membantu menghindari resiko penyakit; menurunkan kecemasan, mencegah penuaan dini; meningkatkan kemampuan tubuh dalam melawan virus flu. Stress dapat diatasi dengan mempertahankan Kesehatan jiwa seperti:

- Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Mengembangkan hobi yang bermanfaat
- Berpikir positif

- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Menuangkan pikiran dengan relaksasi
- Meningkatkan ibadah, mendekatkan diri pada Tuhan
- Yang terakhir adalah menjaga Kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih.

## **6. Tujuan Pembinaan Lansia di UPT pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia**

Tujuan pembinaan di Lansia adalah untuk meningkatkan kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berguna dalam kehidupan. Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami oleh setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (agent of change) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

## **7. Pentingnya Pembinaan Rohani Terhadap Lansia**

1. Menumbuhkan mental yang sehat, yaitu iman kepada Tuhan Yesus serta tidak merasa terganggu ketentraman hatinya
2. Terwujudnya pribadi yang memiliki kepribadianberagama yang baik sehingga akan dapat mengendalikan kelakuan, tindakan dan sikap dalam hidup.
3. Menanamkan ketentuan-ketentuan moral yang berlaku dalam lingkungan di mana seseorang hidup.
4. Membangun mental yang dapat memanfaatkan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki dengan cara membawa kepada kebahagiaan dan ketentraman umat manusia(Lina, 2015)

Seperti pengertian pembinaan rohani yang sudah dipaparkan diatas bahwa pembinaan rohani untuk lansia hadir untuk menolong lansia dimasa tuanya agar tetap memiliki iman yang teguh kepada Tuhan atas situasi sulit yang sedang dialaminya baik dari segi fisik dan psikisnya. Pembinaan rohani merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memberikan pengarahan, bimbingan kepada seseorang agar ia dengan secara sadar dan sukarela mau melaksanakan apa yang diperintahkan oleh Tuhan sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing, sehingga sikap dan perilaku sehari-harinya mencerminkan nilai-nilai religius.



## **KESIMPULAN**

Tujuan pengembangan lansia adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup sehingga mereka dapat menjalani masa pensiun yang bahagia dan bermakna. Penuaan merupakan siklus hidup manusia yang dialami hampir semua orang. Lanjut usia merupakan kelompok umur yang memerlukan perlindungan dan perawatan tambahan dari semua pihak. Tidak hanya pemerintah, pemerintah daerah juga diharapkan dapat memberikan pelayanan terhadap lansia. Kelompok Senior terdiri dari orang-orang yang berusia di atas 60 tahun dengan permasalahan dan kebutuhan yang kompleks.

Kelompok lanjut usia harus dipenuhi dalam arti kebutuhannya akan gizi yang cukup, kemampuan bersosialisasi dan interaksi sosial, olah raga, pengembangan bakat dan hobi (termasuk pemenuhan kebutuhan psikologis seperti pendidikan agama dan rekreasi) yang berbeda-beda. Orang lanjut usia lebih mungkin mengalami masalah keseimbangan, yang dapat menyebabkan risiko terjatuh. Bagi lansia, jatuh dapat menyebabkan komplikasi

kesehatan seperti patah tulang, infeksi, dan kecacatan. Berikut ini beberapa tips agar lansia tetap sehat, ialah Pola makan sehat, olah raga, berat badan ideal, istirahat cukup, dan pemeriksaan kesehatan rutin.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Hartono Handreas. (2013). Kurikulum PAK Yang Kontekstual Bagi Usia Lanjut dan Aktual. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. 1(1) hlm 11-21
- Putri Mega Arianti., Suhartiningsih Sri. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Jurnal of community Engagement In Health*. 3(2) hlm 304-308
- Rahmah Siti. (2013). Pembinaan Keagamaan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 12(23) hlm 63-83
- Silaban, L. N. P., Imeldawati, T., & Pasaribu, L. (2023). Mengembangkan Perilaku Lansia Sebagai Pelaku Firman dalam Pengajaran Pendidikan Agama Kristen. *KERUGMA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 38-46
- Siahaan Desi, Dkk. (2022). Pentingnya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*. 1(4) Hlm 523-534
- Said Junaidi, (2011) Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 1(1) hlm 523-534